

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah

Dela Andini¹ Ganis Indriati² Sofiana Nurchayati³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru,
Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: delandini0547@student.unri.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Perkembangan teknologi internet yang semakin pesat membuat anak bermain *gadget*. Anak yang bermain *gadget* akan menghabiskan beberapa jam untuk bermain, sehingga rentan mengalami pola tidur terganggu. Pola tidur yang terganggu akan mempengaruhi salah satunya terhadap tumbuh kembang anak. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Responden pada penelitian ini adalah orang tua siswa SD Negeri 111 Pekanbaru sebanyak 170 orang yang diperoleh menggunakan teknik *stratified random sampling*. Alat ukur durasi penggunaan *gadget* adalah kuesioner dengan batasan durasi rekomendasi *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* sedangkan alat ukur pola tidur anak adalah kuesioner *The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ)*. Analisa data yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil: Sebagian besar responden memiliki anak dengan durasi penggunaan *gadget* tidak normal sebanyak 94 responden (55,3%) dan pola tidur terganggu sebanyak 89 responden (52,4%). Hasil penelitian mayoritas responden menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah dengan nilai $p\text{ value} = 0,003 < \alpha (0,05)$. Kesimpulan: Durasi penggunaan *gadget* memiliki korelasi dengan pola tidur anak usia sekolah. Saran: Penelitian ini mengharapkan anak-anak dapat membatasi durasi penggunaan *gadget* sehingga dapat mengurangi kejadian gangguan pola tidur.

Kata Kunci: Durasi, *Gadget*, Anak Usia Sekolah, Pola Tidur



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Teknologi yang berkembang pesat saat ini membuat internet semakin banyak diakses oleh masyarakat. Keberadaan internet memberikan kemudahan kepada setiap individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari, baik itu berkomunikasi, belajar, mendapatkan informasi, bermedia sosial, belanja, bermain game, maupun untuk kepentingan lainnya. Kemajuan teknologi ini membawa manfaat dan kemajuan, namun penggunaan teknologi dan internet yang tidak tepat serta berlebihan akan menjadi masalah kesehatan (Lete, Feoh, & Lette, 2022). Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022, sebanyak 210,26 juta jiwa penduduk di Indonesia sebagai pengguna internet dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 272 juta jiwa. Hal ini meningkat sebanyak 3,32 % dari tahun sebelumnya yang totalnya hanya 196,71 juta jiwa. Hasil survei tersebut membuktikan bahwa 77,02% penduduk Indonesia menggunakan internet selama tahun 2022. Sebanyak 62,43% pengguna internet adalah berusia 5-12 tahun, smartphone/tablet adalah perangkat tertinggi yang digunakan untuk mengakses internet sebanyak 89,03% (APJII, 2022).

Salah satu perkembangan teknologi menggunakan internet yang digemari oleh anak adalah dengan bermain gadget. Gadget merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan (Marpaung, 2018). Gadget dapat digunakan sebagai alat komunikasi untuk berhubungan dengan individu atau kelompok orang, bermanfaat untuk menambah

pengetahuan tentang kemajuan teknologi dan pemeliharaan jaringan. Adanya gadget juga sebagai pereda stress dengan fitur-fitur seperti kamera, games, pemutar musik, pemutar video, radio bahkan browser internet seperti yahoo, facebook, dan twitter (Fadilah, 2014). Keberadaan gadget yang merupakan salah satu wujud kemajuan dalam bidang teknologi baru yang dapat membuat seseorang bisa selangkah lebih maju dari kemarin. Gadget diperlukan untuk mempermudah kehidupan dan memiliki pengaruh positif bagi umat manusia. Melalui teknologi gadget, komunikasi menjadi lebih mudah dan murah, serta dapat memanfaatkan gadget untuk mempengaruhi perilaku sosial masyarakat dengan baik (Wijanarko & Setiawati, 2016) Gadget tidak hanya berkembang dikalangan usia dewasa, tetapi juga dikalangan anak usia sekolah. Anak usia sekolah senang dengan hal-hal baru yang membuat mereka penasaran. Sebagian dari mereka memuaskan rasa penasarannya melalui bermain gadget, karena fitur yang ada di gadget merupakan hal baru untuk usia anak sekolah dasar (Paremeswara, 2021). Seringnya bermain gadget membuat para penggunanya ketagihan serta mengabaikan kegiatan di dunia nyata. Dampak yang akan timbul adalah kurang bersosialisasi, lupa waktu, mudah emosi bahkan sampai meninggalkan kewajiban. Ini tentu akan berdampak buruk bagi individu terutama anak usia sekolah yang sedang dalam masa pertumbuhan (Putri, 2018).

Penggunaan gadget pada anak mempunyai dampak positif yaitu memudahkan anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak. Dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan anak-anak, khususnya yang berkaitan dengan gangguan otak, gangguan mata, tangan, terpapar radiasi, dan gangguan tidur merupakan hal yang perlu mendapat perhatian khusus. Hal itu tentunya akan berdampak buruk terhadap perkembangan tumbuh kembang anak dan kesehatan anak. Masalah utama kesehatan pada anak adalah kurangnya jam tidur dan kecenderungan mengalami gangguan tidur (Iswidharmanjaya & Agency, 2014) Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang termasuk pada anak. Tidur yang cukup pada anak akan membuat jumlah hormon pertumbuhan yang optimal. Usia mempengaruhi kebutuhan atau durasi tidur pada anak. Durasi tidur lebih banyak dibutuhkan oleh anak usia sekolah daripada anak remaja (Maharani et al 2022). Durasi yang dibutuhkan anak usia sekolah untuk tidur adalah 9 sampai 12 jam per hari. Masalah pada konsentrasi dan psikologi akan dialami oleh anak yang pola tidurnya buruk, terutama pada pertumbuhan dan perkembangannya (Wahyuningrum, 2021) Kebutuhan tidur pada anak harus terpenuhi dikarenakan pertumbuhan otak anak akan mencapai puncaknya ketika anak tertidur. Pola tidur yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini karena saat anak tertidur hormon pertumbuhan pada anak dilepaskan tiga kali lebih banyak daripada saat anak bangun. (Vina, 2010 dalam Sinaga, 2020). Hormon pertumbuhan (Growth Hormone) yang tinggi berhubungan erat dengan kondisi fisik anak. Hal ini disebabkan hormon ini mempunyai tugas untuk merangsang pertumbuhan jaringan dan tulang, serta mengatur metabolisme tubuh termasuk otak anak. Sel yang ada di tubuh anak dimulai dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak akan diperbaiki dan diperbaharui oleh hormon pertumbuhan apabila memungkinkan (Zahara, 2013).

Hasil penelitian tentang hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak di SD Negeri 1 Karanganyar yang dilakukan oleh Lestari, Triana, & Suryani (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak. Anak-anak yang menatap layar terutama di ruangan yang gelap dapat merusak kemampuan mereka untuk tidur dimana paparan cahaya terang sebelum tidur dapat menunda produksi hormon kantuk. Hablaini, Lestari, & Niriayah (2020) menyebutkan anak yang menggunakan gadget dengan kategori buruk beresiko 3,836 kali memiliki kualitas tidur buruk jika dibandingkan dengan anak yang menggunakan gadget dengan kategori baik. Hasil penelitian Izzaturrahman, Safira, Herardi & Muktamiroh (2023) tentang hubungan durasi

penggunaan media layar dengan pola tidur anak didapatkan hubungan bermakna antara durasi penggunaan media layar dengan gangguan pola tidur. Hepilita & Gantas (2018) mendapatkan sebanyak 19 orang pengguna gadget untuk media sosial dengan durasi tinggi dimana mengalami gangguan pola tidur berat sebanyak 15 orang (79,9%). Hal ini disebabkan karena paparan sinar biru dari gadget menyebabkan detak jantung meningkat selama aktivitas tubuh, sehingga menyebabkan gangguan pola tidur berat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode *stratified random sampling* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dimulai dari pembuatan proposal sampai dengan seminar hasil, yaitu dari bulan Januari 2023 sampai dengan bulan Desember 2023. Tempat penelitian ini dilakukan di wilayah sekolah SD Negeri 111 Pekanbaru dengan orang tua siswa sebagai responden. Sampel pada penelitian ini berjumlah 170 orang sesuai dengan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan yaitu 5% (0,05). Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Terdapat 2 jenis kuesioner yaitu kuesioner *American Academy of Child & Adolescent* untuk menilai durasi penggunaan *gadget* dengan batasan durasi rekomendasi dan kuesioner *The Children's Sleep Habits Questionnaire* (CSHQ) untuk menilai pola tidur pada anak. Peneliti melakukan uji valid pada kuesioner CSHQ dinyatakan kuesioner tersebut valid. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah. Data yang dikumpulkan pada tanggal 27-29 November 2023 dan 2-4 Januari 2024 dengan jumlah sampel 170 responden. Hasil penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat secara berikut.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	64	37,6
	Perempuan ²	106	62,4
2	Pendidikan Terakhir		
	SD	3	1,8
	SMP	16	9,4
	SMA	97	57,1
	S1	54	31,8
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	88	51,8
	Karyawan Swasta	9	5,3
	Wiraswasta	52	30,6
	PNS	19	11,2
	Lain-lain	2	1,2
4	Usia Anak		
	8 Tahun	14	8,2
	9 Tahun	75	44,1
	10 Tahun	81	47,6
5	Jenis Kelamin Anak		
	Laki-laki	94	55,3
	Perempuan	76	44,7

Berdasarkan tabel 1, mayoritas dari 106 (62,4%) responden adalah perempuan, dan sebanyak 97 (57,11%) dengan lulusan SMA/ sederajat, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 88 (51,8%) responden. Sebanyak 81 (47,6%) responden memiliki anak usia 10 tahun serta 94 (55,3%) berjenis kelamin laki-laki

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget

No	Durasi bermain	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Normal	76	44,7
2	Tidak Normal	94	55,3
	Total	170	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah tergolong tidak normal sebanyak 94 (55,3%) responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Tidur Anak Usia Sekolah

No	Pola Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Terganggu	81	47,6
2	Terganggu	89	52,4
	Total	170	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pola tidur pada anak usia sekolah mayoritas dalam kategori terganggu dengan 89 (52,4%) responden.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah

Durasi penggunaan <i>gadget</i>	Pola tidur anak usia sekolah				Total	<i>P Value</i>
	Tidak terganggu		Terganggu			
	N	%	N	%		
Normal	46	60,5	30	39,5	76	0,003
Tidak normal	35	37,2	59	49,2	94	
Total	81	47,6	89	52,4	170	

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil sebanyak 76 responden menggunakan gadget dalam batas durasi normal dengan kategori ≤ 4 jam, yaitu didapatkan 46 responden durasi bermain gadget normal dengan pola tidur tidak terganggu, dan 30 responden durasi bermain gadget normal dengan pola tidur terganggu. Sedangkan didapatkan hasil 94 responden yang durasi penggunaan gadget tidak normal yaitu dengan kategori > 4 jam, yaitu 35 responden durasi bermain gadget tidak normal dengan pola tidur tidak terganggu, dan 59 responden durasi bermain gadget tidak normal dengan pola tidur terganggu. Hasil uji statistik pengolahan data menggunakan uji chi-square didapatkan hasil 0,003 dimana angka ini lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai p value $0,003 < \alpha (0,05)$ membuktikan jika H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia sekolah.

Pembahasan

Analisa Univariat

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dari data karakteristik responden menurut jenis kelamin dari 170 orang tua yang mengisi kuesioner sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu 106 (62,4%). Jhonson (2010) mengatakan peran orang tua laki-laki dalam keluarga sebagai

kepala keluarga, pencari nafkah, pemberi keamanan dan sebagai wali. Sedangkan orang tua perempuan sebagai mengurus rumah tangga, wali, pengasuh, dan pendidik untuk anak-anak mereka. Keterlibatan ibu di sebuah keluarga sangat berpengaruh dalam memberikan contoh untuk mengurangi penggunaan gadget, mengarahkan anak menggunakan gadget dengan hal yang positif dan mengajarkan anak untuk mengenal waktu saat bermain dengan teman ataupun dengan gadget (Lathifah, 2018).

Pendidikan Terakhir

Berdasarkan hasil penelitian dari data karakteristik responden menurut pendidikan terakhir dari 170 orang tua sebanyak 97 (57,1%) responden berpendidikan SMA/ sederajat. Tingkat pendidikan yang dinilai cukup memberikan kemudahan bagi responden untuk mengetahui informasi yang diperoleh. Tingkat pendidikan orang tua berpengaruh dalam mendidik anak tentang penggunaan gadget dan kebutuhan tidur. Orang tua memiliki peran yang penting dalam memberikan pemahaman terhadap anak mereka mengenai perilaku tidur. Salah satu faktor terpenting dalam menentukan tumbuh kembang anak adalah pendidikan orang tua. Karena dengan pendidikan yang baik, maka orang tua memperoleh semua informasi relevan dari luar, khususnya mengenai pola tidur yang berpengaruh ke tumbuh kembang anak (Wandella, 2022).

Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian dari data karakteristik responden menurut pekerjaan dari 170 orang tua sebanyak 88 (51,8%) responden tidak bekerja. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Tasya (2023) bahwa sebanyak 19 (42,2%) orang dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Ibu yang tidak bekerja lebih banyak mempunyai waktu dirumah untuk bersama anaknya. Ibu yang bekerja dapat memberikan dampak negatif maupun positif terhadap pola tidur anaknya. Dampak negatifnya adalah kehidupan sehari-hari orang tua kurang terstruktur dibandingkan dengan orang tua yang tidak bekerja, sehingga kemampuan ibu dalam memberikan bimbingan dan motivasi dalam menggunakan gadget dengan pola tidur menjadi berkurang (Wandella, 2022).

Anak yang menggunakan gadget/smartphone juga dapat dipengaruhi oleh pekerjaan orang tua, orang tua memberikan smartphone kepada anak agar tidak mengganggu pekerjaannya (Pebriana, 2017). Pada penelitian ini mayoritas orang tua tidak bekerja, sehingga orang tua lebih banyak waktu untuk mengawasi anaknya dalam menggunakan gadget.

Usia Anak

Berdasarkan hasil penelitian dari data karakteristik responden menurut usia anak dari 170 orang tua sebanyak 81 (47,6%) memiliki anak berusia 10 tahun. Penelitian ini searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukma, Ratnaningsih, & Laili (2021) bahwa anak yang bermain gadget paling banyak pada usia 10 tahun (55%). Anak usia sekolah masih menikmati bermain dan memiliki pemahaman yang lebih besar tentang konsep bermain, terutama pada anak usia 10-12 tahun, mereka sangat rentan terhadap ajakan menggunakan gadget untuk bermain game (Hurlock, 2008).

Jenis Kelamin Anak

Berdasarkan hasil penelitian dari data karakteristik responden menurut jenis kelamin anak dari 170 orang tua sebanyak 94 (55,3%) memiliki anak laki-laki. Anak laki-laki lebih bersemangat dan memiliki keinginan lebih kuat dalam menggunakan teknologi, khususnya gadget (Wandella, 2022). Hasil penelitian ini searah dengan penelitian yang dilakukan Eritriana

& Pariyem (2022) bahwa 30 (51,7%) responden berjenis kelamin laki-laki. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviani & Harahap (2021) yang menyatakan bahwa pengguna gadget secara berlebihan dialami oleh siswa laki-laki sebanyak 51 siswa.

Durasi Penggunaan Gadget

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar durasi penggunaan gadget pada anak usia sekolah yaitu tidak normal (>4 jam/hari) dengan jumlah 94 anak (55,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Noviani & Harahap (2021) menyatakan bahwa penggunaan gadget di malam hari secara berlebihan dengan frekuensi sebanyak 51 orang (67,1%). Penggunaan gadget dikalangan anak usia sekolah dari tahun ke tahun mengalami peningkatan karena anak-anak sering menerima gadget dari kedua orang tuanya, baik sebagai hadiah maupun sebagai tanggapan atas permintaan anaknya (Lestari, Triana, & Suryani, 2022). Penelitian yang dilakukan Rohana & Hartini (2020) bahwa sebagian besar responden adalah pengguna gadget tinggi sebanyak 23 responden (59%). Durasi penggunaan gadget yang lama tentu akan memberikan efek negatif terhadap kesehatan umum, aktivitas fisik bahkan istirahat dan tidur. Hasil penelitian yang dilakukan Barus et al (2023) bahwa dari 28 responden terdapat 27 (61,4%) responden mengalami gangguan tidur sedang. Jika jumlah gadget yang digunakan bertambah, maka jumlah waktu yang digunakan sepanjang malam juga bertambah, begitu pula sebaliknya. Salah satu dari penyebab utama dari gangguan tidur ialah gadget terutama bermain media sosial di internet sebelum tidur.

Pola Tidur Anak Usia Sekolah

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pola tidur anak pada kategori terganggu, yaitu 89 anak (52,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risnawati, Sumi, & Alfiah (2021) menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki pola tidur pada kategori terganggu sebanyak 29 (59,2%). Pola tidur anak yang terganggu tentu berdampak pada tumbuh kembangnya. Hal ini dikarenakan disaat anak tidur, hormon pertumbuhan anak akan mencapai puncak. Hormon pertumbuhan (Growth Hormone) akan dilepaskan tiga kali lebih banyak pada saat anak tidur (Sinaga, 2020). Hormon pertumbuhan (Growth Hormone) yang tinggi berhubungan erat dengan kondisi fisik anak. Hal ini disebabkan oleh kemampuan hormon tersebut dalam menekan pertumbuhan jaringan dan organ serta mengatur metabolisme tubuh termasuk otak anak. Sel yang ada di tubuh anak dimulai dari sel kulit, sel darah hingga sel saraf otak akan diperbaiki dan diperbaharui oleh hormon pertumbuhan apabila memungkinkan (Zahara, 2013). Pola tidur terganggu tidak hanya berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, tetapi juga pada konsentrasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih dan Kustriyani (2018) didapatkan bahwa mayoritas anak dengan kualitas tidur tidak berkualitas dengan konsentrasi belajar tidak fokus sebanyak 23 (54,8%). Pola tidur terganggu tidak hanya disebabkan oleh lamanya durasi penggunaan gadget untuk bermain game, tetapi dapat juga dipengaruhi faktor lain seperti kelelahan, penyakit, lingkungan, obat-obatan, dan juga karena adanya gangguan tidur seperti insomnia, hipersomnia, parasomnia, mendengkur, dan mengigau (Mikawati & Rukmini, 2018).

Analisa Bivariat

Hasil uji statistik diperoleh p value $(0,003) < \alpha (0,05)$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia sekolah. Hal tersebut didukung oleh Barus et al (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget terhadap pola tidur anak usia sekolah, jika penggunaan gadget menurun maka tingkat gangguan pola tidurnya juga menurun, begitu pun sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan Hidayati, Rizqiea, & Wulanningrum (2023) menyimpulkan bahwa semakin rendah durasi penggunaan gawai makan semakin baik pola tidurnya, begitu juga sebaliknya. Penelitian ini sejalan dengan Manuputty (2019) menemukan ada perbedaan kualitas tidur antara anak yang bermain game online dengan frekuensi tinggi dan rendah. Semakin lama anak bermain game online, kualitas tidurnya akan semakin berubah. Hal ini terlihat melalui perbedaan frekuensi terbangun di malam hari yang lebih sering terjadi pada anak yang memiliki frekuensi bermain game tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Jarmi & Rahayuningsih (2018) bahwa penggunaan gawai sebelum tidur menyebabkan anak kehilangan minat tidur dan enggan untuk melanjutkan tidur, sehingga pada saat akan tidur seseorang memerlukan waktu untuk bersiap tidur atau pre-sleep selama 10-15 menit. Namun, jika waktu pre-sleep digunakan untuk bermain gawai maka waktu untuk pre-sleep lebih dari 15 menit hal tersebut dapat mempengaruhi pola tidur. Paparan cahaya smartphone/gadget akan lebih sering didapatkan pada anak yang sering bermain game online dan efeknya akan lebih banyak diterima sehingga lebih berpengaruh terhadap pola tidurnya.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan durasi penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia sekolah adalah pada kategori pekerjaan orang tua sebagian besar tidak bekerja, pendidikan terakhir sebagian besar SMA/ sederajat, usia anak sebagian besar 10 tahun, jenis kelamin anak sebagian besar laki-laki. Durasi penggunaan gadget sebagian besar pada kategori tidak normal. Pola tidur sebagian besar kategori terganggu. Hasil analisa lebih lanjut mengenai hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia sekolah dengan menggunakan uji chi-square diperoleh hasil $p \text{ value} = 0,003 < \alpha (0,05)$, sehingga H_0 ditolak maka ada hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- AACAP. (2020). American Academy of child & Adolescent Psychiatry. *Screen time and children*.
- APJII. (2022). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. *Profil internet Indonesia 2022*.
- Barus et al. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur anak sekolah Ranti Peurelax Kab. Aceh Timur. *Journal Of Nursing*, 1(1), 1-5
- Eritriana, R. E., & Pariyem. Hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur anak usia sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi. *Jurnal Cakra Media*, 9(4), 44-51.
- Fadilah, A. (2014). Pengaruh penggunaan alat komunikasi handphone (hp) terhadap aktivitas belajar siswa SMP Negeri 66 Jakarta Selatan. (Skripsi). UIN Syarif Hidaayatullah Jakarta.
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas dan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 4(1), 26-37.
- Hepilita, Y. & Gantas, A. A. (2018). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 sampai 14 tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78-87.
- Hidayati, I. N., Rizqiea, N. S., & Wulanningrum, D. N. (2023). Hubungan durasi penggunaan gawai terhadap pola tidur anak usia 10-12 tahun di MI Muhammadiyah Godog Polokarto Sukoharjo. (Tesis). Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Hurlock, E. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press
- Iswidhamanjaya, D. & Agency, B. (2014). *Bila si kecil bermain gadget*. Yogyakarta: Bisakimia
- Izzaturrahman, N., Safira, L., Herardi, R., & Muktamiroh, H. (2023). Hubungan antara durasi

- penggunaan media layar dengan pola tidur pada anak usia tiga sampai dengan lima tahun saat masa pandemi covid-19. *Jurnal Sari Pediatri*. 24(6), 382-387.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), 1-7.
- Jhonson, L. & Leni, R. (2010). *Keperawatan keluarga plus contoh aspek keluarga*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Lathifah, L. N., Hartati, L. E., & Suheri, T. (2018). Peran orang tua dalam mendampingi penggunaan gawai pada anak usia prasekolah. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Lestari, P. B., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2022). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak di SD Negeri 1 Karanganyar. (Skripsi). Universitas Harapan Bangsa
- Lete, Y. B., Feoh, F. T., & Lette, A. R. (2022). Hubungan intensitas bermain game online dengan interaksi sosial remaja di Desa Busalangga Timur Kecamatan Rote Barat Laut. *CHM-K Scientific Journal*. 5(1), 8-14.
- Maharani, S., dkk. (2022). Pencegahan gangguan tidur pada anak melalui penyuluhan tentang manfaat tidur yang berkualitas pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang. *Jurnal Kreativitas PKM*, 5(7), 2002-2011.
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada gamer online pengguna komputer di warung internet m2g supernova Malalayang. *Jurnal KESMAS*. 8(7).
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *Jurnal Kopasta*, 5(2)
- Mikawati & Rukmini, L. (2018). Hubungan lama bermain game dengan jumlah jam tidur pada siswa SD Negeri Pannyikkokang 1 Kota Makassar. *Jurnal Nursing Inside Community*. 1(1): 7-12
- Noviani, M., & Harahap, S. (2021). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 6 Binjai Tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 49-56
- Paremeswara, M. C. & Lestari, T. (2021) pengaruh game online terhadap perkembangan emosi dan sosial anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1473-1481.
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial anak pada usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1): 1-11
- Putri, N. F. R. (2018). Hubungan self control dengan intensitas bermain game online pada anak usia sekolah. (Tesis). Universitas Muhammadiyah Malang
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). Hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43-50.
- Risnawati, Sumi, S. S., & A., A. (2021). Hubungan lama penggunaan game online dengan pola tidur pada anak. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. 1(4): 416-422
- Rohana, F., & Hartini, S. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan interaksi sosial anak usia sekolah SDN 02 Banyuurip Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati. *Jurnal Keperawatan & Kesehatan Masyarakat, Cendekia Utama*, 9(2): 137-145.
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.
- Sukma, S. M., Ratnaningsih, T., & Laili, S. I. (2021). Pengaruh penggunaan game online free fire terhadap perkembangan sosial anak usia 6-12 tahun. (Skripsi). Stikes Bina Sehat PPNI
- Wahyuningrum, E. (2021). Gangguan tidur pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 699-708.

- Wandella, A. D. (2022). Hubungan antara penggunaan gadget dengan perkembangan pada anak usia pra sekolah di PAUD Al-Islah Malang. (Skripsi). STIKES Widyagama Husada Malang.
- Wijanarko, J. & Setiawati, E. (2016). *Ayah ibu baik, parenting era digital*. Jakarta: Keluarga Indonesia Permai.
- Zahara, D. S. (2013). Hubungan antara gangguan tidur dengan pertumbuhan pada anak usia 3-6 tahun di Kota Semarang. (Tesis). Unniversitas Diponegoro