

Nama : Siti Nurlaela

NIM : 1033242086

Judul : Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Anak Sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5

ABSTRAK

Latar belakang: Kemajuan teknologi informasi telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk kebiasaan anak usia sekolah dasar. Perangkat digital saat ini dimanfaatkan sebagai sarana belajar, hiburan, dan interaksi sosial. Namun, dalam penggunaan sehari-hari, *gadget* lebih banyak digunakan anak sebagai media hiburan melalui permainan digital, video, dan media sosial. Perubahan pola penggunaan *gadget* tersebut berdampak pada berbagai aspek kehidupan anak, salah satunya kualitas tidur. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dan tidak terkontrol, khususnya sebelum waktu tidur, dapat menyebabkan penurunan durasi dan kualitas tidur sehingga berisiko menimbulkan gangguan tidur pada anak sekolah.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 08 Januari 2026 di SDS Kemala Bhayangkari 5. Sampel penelitian berjumlah 106 siswa kelas 3–5 yang dipilih menggunakan teknik total sampling.

Hasil: Rata-rata usia responden adalah 10 tahun, dengan usia termuda 8 tahun dan usia tertua 12 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (58,5%). Mayoritas anak sekolah termasuk dalam kategori penggunaan *gadget* baik (57,5%), sedangkan kualitas tidur sebagian besar responden juga tergolong baik (62,3%). Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,00 ($<0,05$), yang menandakan adanya hubungan bermakna antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak sekolah di SDS Kemala Bhayangkari 5. Anak dengan penggunaan *gadget* yang baik memiliki peluang 4,6 kali lebih besar untuk tidak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan anak yang penggunaan *gadgetnya* kurang baik.

Kesimpulan: Penelitian ini menegaskan pentingnya peran aktif orang tua, sekolah, dan tenaga keperawatan dalam mengatur serta mengedukasi penggunaan *gadget* yang sehat, khususnya pembatasan waktu layar sebelum tidur, sebagai upaya promotif dan preventif untuk menjaga kualitas tidur dan mendukung tumbuh kembang anak.

Kata kunci : Anak sekolah, penggunaan *gadget*, kualitas tidur.

Daftar pustaka : 110 daftar pustaka (2016-2025)

Name : Siti Nurlaela

NIM : 1033242086

Title : *The Relationship between Gadget Use and Sleep Quality of School Aged Children at SDS Kemala Bhayangkari 5*

ABSTRACT

Background: *Advances in information technology have transformed various aspects of life, including the habits of elementary school-aged children. Digital devices are currently used as tools for learning, entertainment, and social interaction. However, in daily use, gadgets are more frequently utilized by children for entertainment purposes such as digital games, videos, and social media. Changes in gadget usage patterns affect multiple aspects of children's lives, one of which is sleep quality. Excessive and uncontrolled gadget use, particularly before bedtime, can reduce sleep duration and quality, thereby increasing the risk of sleep disturbances among school-aged children.*

Objective: *This study aimed to determine the relationship between gadget use and sleep quality among school-aged children at SDS Kemala Bhayangkari 5.*

Methods: *This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The research was conducted on January 08, 2026, at SDS Kemala Bhayangkari 5. The sample consisted of 106 students from grades 3–5, selected using a total sampling technique.*

Results: *The average age of respondents was 10 years, with the youngest aged 8 years and the oldest aged 12 years. Most respondents were female (58.5%). The majority of school-aged children were categorized as having good gadget use (57.5%), while most respondents also had good sleep quality (62.3%). Statistical analysis showed a p-value of 0.00 (<0.05), indicating a statistically significant relationship between gadget use and sleep quality among school-aged children at SDS Kemala Bhayangkari 5. Children with good gadget use had a 4.6 times greater likelihood of not experiencing sleep disturbances compared to those with poor gadget use.*

Conclusion: *This study emphasizes the importance of the active roles of parents, schools, and nursing professionals in regulating and educating children about healthy gadget use, particularly limiting screen time before bedtime, as a promotive and preventive effort to maintain sleep quality and support children's growth and development.*

Keywords: *School aged children, gadget use, sleep quality.*

References: *110 references (2016–2025)*