



HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DI SD NEGERI 5 MANISTUTU

(The Relationship Between The Intensity of Gadget Use and The Sleep Quality of School-Age Children at SD Negeri 5 Manistutu)

Ni Ketut Ayu Puspayanti¹, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi²,
Putu Gede Subhaktiyasa³

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

^{2,3} Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Medika Bali

Corresponding author: ayupuspa256@gmail.com

Received : Januari, 2026

Accepted : Januari, 2026

Published : April, 2026

Abstract

Sleep quality is an important factor in supporting the physical and mental development of school-aged children. The increasing use of gadgets among children is suspected to disrupt normal sleep patterns and reduce sleep quality. This study aims to examine the relationship between gadget use intensity and sleep quality among students at SD Negeri 5 Manistutu. A descriptive correlational study with a cross-sectional design was conducted. The participants were 69 students from grades IV, V, and VI at SD Negeri 5 Manistutu, selected using total sampling. Data were collected using a gadget use intensity questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The relationship between variables was analyzed using the Chi-Square test. The findings showed that most respondents had high gadget use intensity (69.6%) and poor sleep quality (94.2%). Statistical analysis revealed a p-value of < 0.001, indicating a significant relationship between gadget use intensity and sleep quality. All students with moderate to high gadget use experienced poor sleep quality. These results indicate that higher gadget use intensity is associated with poorer sleep quality in school-aged children, highlighting the importance of education and proper regulation of gadget use.

Keywords: School-age children, Intensity of gadget use, Sleep quality

Abstrak

Kualitas tidur berperan penting dalam menunjang tumbuh kembang anak usia sekolah. Namun, penggunaan gadget yang semakin meningkat pada kelompok usia ini diduga dapat mengganggu waktu istirahat dan menurunkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD Negeri 5 Manistutu. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 5 Manistutu dengan jumlah responden sebanyak 69 orang, menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner intensitas penggunaan gadget dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan gadget tinggi (69,6%) dan kualitas tidur yang buruk (94,2%). Uji Chi-Square menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan gadget dan kualitas tidur. Seluruh anak dengan intensitas penggunaan gadget sedang hingga tinggi mengalami kualitas tidur buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan gadget berkaitan

dengan penurunan kualitas tidur pada anak usia sekolah, sehingga diperlukan edukasi dan pengaturan penggunaan gadget yang lebih tepat.

Kata kunci : Anak usia sekolah, Intensitas penggunaan gadget, Kualitas tidur

1. LATAR BELAKANG

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan yang krusial karena merupakan masa transisi dari lingkungan prasekolah yang berorientasi pada bermain menuju sistem pembelajaran yang lebih terstruktur. Pada fase ini terjadi pembentukan kemampuan kognitif, pengendalian emosi, serta perilaku sosial yang menjadi dasar kesiapan anak dalam menghadapi tuntutan perkembangan selanjutnya. Keberhasilan proses tumbuh kembang pada tahap ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kualitas tidur, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis anak (Zakiyah, 2024).

Kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga mencakup aspek kemudahan memulai tidur, kontinuitas dan kedalaman tidur, serta tingkat kesegaran setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang optimal berkontribusi signifikan terhadap fungsi kognitif, kestabilan emosi, pengendalian perilaku, dan pencapaian prestasi akademik (Yasmien et al., 2020). Meskipun *American Academy of Pediatrics* mendukung pedoman dari *American Academy of Sleep Medicine* yang merekomendasikan anak usia sekolah mendapatkan sekitar 9–12 jam tidur per hari untuk kesehatan yang optimal, berbagai temuan menunjukkan bahwa banyak anak belum mencapai kualitas tidur yang baik akibat gangguan tidur malam dan kebiasaan tidur yang tidak teratur (Mawitjere, 2017).

Permasalahan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar merupakan isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius. Data *World Health Organization* (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada anak usia sekolah berada pada kisaran 20–30% secara global (Daulay et al., 2024). Di Indonesia, angka gangguan tidur anak usia sekolah dilaporkan mencapai 44,2%, bahkan studi nasional terbaru menunjukkan bahwa lebih dari 70% anak usia sekolah mengalami kualitas tidur yang buruk (Gunawan et al., 2024). Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan kognitif anak, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang apabila tidak ditangani secara adekuat (Liu et al., 2024).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur anak adalah tingginya intensitas penggunaan gadget.

Penggunaan gadget yang berlebihan, khususnya pada sore dan malam hari, dapat menghambat produksi melatonin akibat paparan cahaya biru layar, sehingga menunda waktu tidur dan menurunkan kualitas tidur. Anak kelas IV, V, dan VI sekolah dasar berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian, sehingga pengawasan orang tua terhadap penggunaan gadget cenderung berkurang (Anjarsari et al., 2025).

Hingga saat ini, data prevalensi spesifik mengenai kualitas tidur anak usia sekolah dasar serta kajian tentang intensitas penggunaan gadget di wilayah pedesaan, khususnya di Bali, masih terbatas. Studi pendahuluan di SD Negeri 5 Manistutu menunjukkan adanya kebiasaan tidur larut malam akibat penggunaan gadget yang berdampak pada rasa mengantuk dan penurunan konsentrasi belajar di kelas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia sekolah dasar, sehingga hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan strategi pengendalian penggunaan gadget guna mendukung kesehatan dan prestasi akademik anak.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan pengukuran variabel secara objektif serta analisis statistik untuk menguji hubungan antarvariabel. Desain penelitian yaitu korelasional, menggunakan kerangka waktu *cross-sectional* dimana pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu tertentu. Lokasi penelitian yaitu di SD Negeri 5 Manistutu yang terletak di Kecamatan Melaya, Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali, Indonesia. Waktu pelaksanaan penelitian telah dilaksanakan dimulai pada 20 September 2025–20 November 2025.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI dengan jumlah 69 orang, seluruh responden memiliki *gadget*. Penelitian ini tidak menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi Teknik sampel penelitian yaitu Total sampling dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil. Dikarenakan responden masih di bawah umur, persetujuan menjadi responden di tanda tangan oleh wali kelas masing-masing. Penelitian ini tidak melibatkan orang tua, hanya melibatkan

wali kelas yang sekaligus menjadi enumerator peneliti.

Penelitian ini menggunakan 2 kuesioner, kuesioner kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diadopsi dari penelitian (Feriani, 2020) dengan sumber kuesioner (Buysse, 1989) jumlah butir soal sebanyak 9 butir yang terdiri dari 7 komponen. Skor akhir yang mencerminkan kualitas tidur secara keseluruhan diperoleh dengan menunjukkan semua skor dari komponen 1 sampai 7, dimana skor yang dianggap baik ≤ 5 , dan buruk jika > 5 . Hasil uji validitas nilai r hitung berkisar (0,410–0,831) lebih besar dari r tabel (0,361), sehingga seluruh item pertanyaan dinyatakan valid, hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,83, yang berarti instrumen ini memiliki konsistensi internal yang tinggi dan dinyatakan reliabel.

Kuesioner intensitas penggunaan *gadget* yang diadopsi dari penelitian (Pratiwi, 2023) dengan jumlah butir soal sebanyak 15 butir. Seluruh skor pada pertanyaan dijumlahkan, dimana skor ≤ 28 rendah, skor 29-40 sedang, skor ≥ 41 tinggi. Hasil uji validitas nilai r hitung berada pada rentang 0,410–0,831 dan seluruhnya lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel sebesar 0,361, sehingga seluruh item pertanyaan dinyatakan valid. Hasil reliabilitas dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,839.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

A. Hasil Pengamatan Terhadap Objek Penelitian Berdasarkan Variabel

1. Frekuensi Intensitas Penggunaan *Gadget*

Tabel 1: Frekuensi Intensitas Penggunaan *Gadget* Anak Usia Sekolah di SD Negeri 5 Manistutu

Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	4	5,8%
Sedang	17	24,6 %
Tinggi	48	69,6%

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah dasar di SD Negeri 5 Manistutu memiliki Tingkat intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi, dengan jumlah responden sebanyak 48 orang (69,6%).

2. Frekuensi Kualitas Tidur

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SD Negeri 5 Manistutu

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	4	5,8%
Buruk	65	94,2 %

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah di SD Negeri 5 Manistutu memiliki tingkat kualitas tidur yang buruk, dengan jumlah responden sebanyak 65 orang (94,2%).

B. Hasil Analisis Data Hubungan

Tabel 3 : Hasil Analisis Data Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SD Negeri 5 Manistutu (n = 69)

		Kualitas Tidur				Total	P Value	
		Baik		Buruk				
		f	%	f	%			
Intensitas	Rendah	4	5,8%	0	0,0%	4	5,8%	<,001
Penggunaan <i>Gadget</i>	Sedang	0	0,0%	17	24,6%	17	24,6%	
	Tinggi	0	0,0%	48	69,6%	48	69,6%	
Total		4	5,8%	65	94,2%	69	100%	

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* tertinggi berada pada kategori penggunaan tinggi dengan 48 responden (69,6%), dan seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk. Pada kategori penggunaan sedang terdapat 17 responden (24,6%) yang juga seluruhnya mengalami kualitas tidur buruk. Sementara itu, kategori penggunaan *gadget* rendah berjumlah 4 responden (5,8%) dan seluruh anak pada kategori ini memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak usia sekolah ($\chi^2 = 69,000$; $df = 2$; $p < 0,001$).

3.2 Pembahasan

A. Intensitas Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan hasil penelitian di SD Negeri 5 Manistutu, sebagian besar anak usia sekolah menunjukkan intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi, yaitu sebanyak 48 responden (69,6%), diikuti kategori sedang sebanyak 17 responden (24,6%) dan kategori rendah sebanyak 4 responden (5,8%). Dalam penelitian ini, intensitas penggunaan *gadget*,

diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, tinggi. Intensitas rendah ditandai dengan penggunaan *gadget* dalam durasi singkat, frekuensi yang jarang, serta penggunaan yang terbatas pada keperluan tertentu. Intensitas sedang ditunjukkan oleh penggunaan *gadget* dengan durasi dan frekuensi yang cukup terkontrol serta masih berada dalam batas wajar. Intensitas tinggi ditandai dengan penggunaan *gadget* dalam durasi yang lama, frekuensi yang sering atau hampir setiap hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chandra et al., (2022) dan Triono et al., (2025) yang melaporkan dominasi penggunaan *gadget* dengan durasi tinggi pada anak usia sekolah. Anak memanfaatkan *gadget* tidak hanya untuk hiburan seperti bermain gim dan menonton video, tetapi juga untuk kebutuhan pembelajaran dan komunikasi. Kemudahan akses internet, fitur hiburan yang menarik, serta perubahan pola aktivitas pascapandemi turut mendorong peningkatan intensitas penggunaan *gadget* pada anak.

Secara teoritis, *gadget* merupakan perangkat teknologi yang menyediakan fitur komunikasi, hiburan, dan pembelajaran yang mudah diakses sehingga mendorong penggunaan berulang pada anak usia sekolah (Fitriana et al., 2021) dan (Annisa et al., 2022). Intensitas penggunaan *gadget* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kontrol diri yang belum berkembang optimal dan ketertarikan terhadap tampilan visual yang menarik, serta faktor eksternal berupa ketersediaan perangkat, akses internet yang mudah, pengaruh teman sebaya, dan budaya digital yang berkembang pesat (Alpiah et al., 2024) dan (Nuraliyah et al., 2022).

Menurut peneliti, tingginya intensitas penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah lebih dipengaruhi oleh pola hidup digital masa kini yang menekankan hiburan instan dan akses informasi cepat. Perbedaan jenis konten yang diakses, seperti gim pada anak laki-laki dan media sosial atau video pada anak perempuan, tetap menunjukkan kecenderungan penggunaan *gadget* yang tinggi. Hal ini menegaskan bahwa budaya digital memiliki peran dominan dalam membentuk perilaku penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah.

B. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian di SD Negeri 5 Manistutu, sebagian besar anak usia sekolah memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 65 responden (94,2%), sedangkan hanya 4 responden (5,8%) yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini menunjukkan

bahwa gangguan tidur merupakan kondisi yang dominan pada anak usia sekolah dan berpotensi berdampak terhadap kondisi fisik, emosional, dan kognitif dalam aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hablaini et al., 2020) dan (Lestari et al., 2021) yang melaporkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah mengalami kualitas tidur buruk, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, waktu tidur yang terlambat, durasi tidur yang tidak mencukupi, serta sering terbangun pada malam hari. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya rasa kantuk di siang hari, penurunan konsentrasi belajar, gangguan regulasi emosi, dan menurunnya kesiapan fisik anak dalam mengikuti kegiatan akademik.

Secara teoritis, tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting yang berperan dalam pemulihan energi, keseimbangan metabolisme, serta perkembangan kognitif anak. Kualitas tidur yang baik ditandai oleh durasi yang cukup, kenyamanan subjektif, serta kemampuan menjalani aktivitas harian tanpa rasa mengantuk berlebihan. Tahapan tidur REM dan NREM, khususnya tidur gelombang lambat, berperan dalam konsolidasi memori, sekresi hormon pertumbuhan, dan pemulihan jaringan tubuh (Pramita, 2023) dan (Salikunna et al., 2023).

Kualitas tidur anak dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi ritme sirkadian, kondisi emosional, dan kesehatan fisik, sedangkan faktor eksternal mencakup rutinitas tidur, lingkungan tidur, serta paparan cahaya dari layar digital. Paparan layar *gadget* pada malam hari dapat menekan produksi melatonin sehingga memperpanjang waktu untuk memulai tidur dan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan (Kyung et al., 2021).

Menurut peneliti, kualitas tidur buruk pada anak usia sekolah berkaitan erat dengan pola istirahat yang tidak teratur dan kebiasaan tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhan fisiologis. Anak cenderung tidur lebih larut sehingga durasi dan kedalaman tidur berkurang, yang berdampak pada rasa lelah di pagi hari, menurunnya konsentrasi belajar, serta meningkatnya rasa mengantuk selama jam pelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menghambat kesiapan anak dalam menjalani aktivitas sekolah dan mendukung pentingnya upaya perbaikan kebiasaan tidur sejak dini.

C. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SD Negeri 5 Manistutu

Hasil analisis menggunakan uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia sekolah ($\chi^2 = 69,000$; $df = 2$; $p < 0,001$). Seluruh anak dengan intensitas penggunaan gadget kategori sedang dan tinggi memiliki kualitas tidur buruk, sementara kualitas tidur baik hanya ditemukan pada sebagian kecil anak dengan intensitas penggunaan gadget rendah. Temuan ini sejalan dengan distribusi data yang menunjukkan dominasi intensitas penggunaan gadget tinggi (69,6%) dan tingginya prevalensi kualitas tidur buruk (94,2%).

Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks sosial budaya lokasi penelitian yang berada di wilayah pedesaan. Berdasarkan *Ecological Systems Theory* (Bronfenbrenner, 1986), perilaku anak dipengaruhi oleh lingkungan terdekat, termasuk pola pengasuhan dan kebiasaan keluarga. Keterbatasan literasi digital orang tua, persepsi gadget sebagai hiburan yang aman, serta minimnya regulasi penggunaan perangkat digital di lingkungan pedesaan, sebagaimana dijelaskan dalam konsep *technology domestication* (Silverstone, 1992) dan *digital divide* (Van, 2020), berpotensi meningkatkan intensitas penggunaan gadget dan risiko gangguan kualitas tidur pada anak usia sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Triono et al., (2025) yang menunjukkan hubungan sangat kuat antara durasi penggunaan gadget dan kualitas tidur anak usia sekolah ($r = 0,812$; $p = 0,000$). Penggunaan gadget yang berlebihan, khususnya untuk bermain gim dan menonton video, menyebabkan anak tidur lebih larut, sulit memulai tidur, serta mengalami gangguan tidur akibat overstimulasi. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya rasa kantuk di siang hari dan penurunan konsentrasi belajar.

Secara teoritis, intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat menggeser waktu tidur dan mengurangi durasi istirahat yang diperlukan untuk pemulihan optimal. Paparan cahaya biru dari layar gadget pada malam hari menekan produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian, sehingga anak lebih sulit mengantuk dan memasuki fase tidur dalam (Witantri et al., 2022) dan (Westwood et al., 2023). Selain itu, penggunaan gadget berlebihan berisiko menimbulkan ketergantungan digital yang menyebabkan rutinitas tidur tidak teratur dan

penurunan kualitas istirahat (Purwandari et al., 2024).

Menurut peneliti, semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, semakin buruk kualitas tidur anak usia sekolah. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol, terutama pada malam hari, menyebabkan anak tidur larut, sulit memulai tidur, dan merasa mengantuk pada pagi hari. Temuan ini menegaskan pentingnya pengawasan dan pembatasan penggunaan gadget oleh orang tua dan lingkungan sekolah sebagai upaya menjaga kualitas tidur dan kesiapan belajar anak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 69 responden Anak Usia Sekolah yang dilakukan di SD Negeri 5 Manistutu, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Intensitas Penggunaan Gadget
Sebagian besar anak usia sekolah di SD Negeri 5 Manistutu (69,6%) memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi.
2. Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah
Mayoritas anak (94,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk, yang menunjukkan adanya gangguan pada durasi, kenyamanan, serta efisiensi tidur.
3. Hasil analisis uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $\chi^2 = 69,000$ dengan nilai signifikan $p < 0,001$ ($p < 0,005$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dan kualitas tidur.

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa et al. (2022). p-ISSN : 2745-7141 e-ISSN : 2746-1920. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849.
- Alpiah, Slamet Soemarno, Hafidzah Laila Meidita, Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jakarta Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, J. (2024). Hubungan Intensitas Gadget Terhadap Kualitas Tidur Anak Prasekolah Di Paud. *Jurnal Fisioterapi Binawan*, 2(01).
- Anjarsari, I. (2025). Terapi *Sleep Hygiene* Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak Saat Hospitalisasi. *Jurnal Ners*, 9(2), 2390–2394. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn>.

- v9i2.43513
- Bronfenbrenner, U. (1986). *Ecological Systems Theory*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.6.723>
- Chandra, Florentianus Tat, B. Antonelda M. Wawo, Program Studi Ners, Universitas Citra Bangsa Kupang (2022). Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah kelas V dan VI (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa). 6.
- Daulay, E. D., Yusrita, L., & Kusuma, A. (2024). Penerapan Terapi Sleep Hygiene Pada Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Di Desa Mataram Baru Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mataram Baru Lampung Timur. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 2(4), 329–335.
<https://doi.org/https://doi.org/10.63004/mcm.v2i4.511>
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan TKJ 1 Di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. *SIKES Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182.
<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Gunawan, Rini Sukartini (2024). *Physical activity levels and sleep disturbances in Indonesian primary school students during the COVID-19 pandemic. Paediatrica Indonesiana(Paediatrica Indonesiana)*, 64(2), 106–112.
<https://doi.org/doi/org/10.14238/pi64.2.2024.106-12>
- Hablaini, Raja Fitriana Lestari, Sekani Niriayah, Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru (2020). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) Di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. 4(1), 26–37.
- Kyung, C. A., Hye, L. K., Mi, C. C., & Yi, C. J. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Anak. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 32(4), 497–505.
- Lestari, N. I., Naulia, R. P., & Ridlo, M. (2021). Kualitas tidur anak usia sekolah dalam penggunaan gadget di Pancoran Mas, Depok. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 28–35.
- Liu, Xiaopeng Ji, Susannah Pitt, Guanghai Wang, Elizabeth Rovit, Terri Lipman, Fan Jiang (2024). *Childhood sleep : physical, cognitive, and behavioral consequences and implications. World Journal of Pediatrics*, 20(2), 122–132.
<https://doi.org/10.1007/s12519-022-00647-w>
- Mawitjere, (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 5.
- Nuraliyah, E., Fadilah, A., Handayaningsih, E., Ernawati, E., & Oktadriani, S. L. (2022). Penggunaan Handphone dan Dampaknya bagi Aktivitas Belajar. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(4), 1585.
<https://doi.org/10.32884/ideas.v8i4.961>
- Pramita, D. A. (2023). Hubungan Antara Penggunaan Media sosial dengan kualitas tidur pada remaja [Universitas Islam Sultan Agung Semarang].
<https://repository.unissula.ac.id>
- Pratiwi, T. A. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fiqih Kelas Viii Di Mts Roudlotussyubban Tawangrejo Pati. *Univercity Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Purwandari, A., Handari, M., & Anisah, N. (2024). *The Relationship of Gadget Use on Sleep Patterns in School-*. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 10(2), 253–256.
- Salikunna, Wayan Didik Astiawan, Fitriah Handayani, M. Z. R. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal*, 9(9), 7–10.
- Silverstone, R., Hirsch, E., & Morley, D. (1992). *Information and Communication Technologies and the Moral Economy of the Household*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0267323192007002001>
- Triono, Selamat Parmin, Fitri Afdhal, Serli Wulan Safitri, Universitas Kader Bangsa, Indonesia (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah SDN 2 Simpang Sari Sekayu. 224 | *JKSP*, 8(1).
<https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1407>
- van Dijk, J. (2020). *The Digital Divide*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.017>

- Westwood, E., Smith, S., Mann, D., Pattinson, C., Allan, A., & Staton, S. (2023). *The effects of light in children: A systematic review*. *Journal of Environmental Psychology*, 89(June), 102062. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102062>
- Witantri, A. A. A., Putri, S., Lestari, P., & Tangking, I. K. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Sampai 6 di Denpasar. *Aesculapius Medical Journal*, 2(2), 105–110.
- Yasmien, I., Tarigan, R., & Lidyana, L. (2020). Hubungan Gangguan Tidur dan Prestasi Akademik pada Siswa Kelas III, IV, dan V Sekolah Dasar di Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat. *Sari Pediatri*, 21(5), 310. <https://doi.org/https://doi.org/10.14238/sp.21.5.2020.310-16>
- Zakiyah. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>