



**HUBUNGAN FREKUENSI BERMAIN GADGET DENGAN POLA TIDUR ANAK
USIA SEKOLAH DASAR**

Putri Sella Adelia*, Murniati, Etika Dewi Cahyaningrum

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran,
Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*adeliptrii@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan gadget di kalangan anak-anak sekolah dasar meningkat dengan cepat, terutama setelah pandemi COVID-19. Meskipun bermanfaat, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada pola tidur anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi bermain gadget dengan pola tidur anak usia sekolah di SDN 2 Dukuhwaluh. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode analitik korelasi pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 2 Dukuhwaluh Kabupaten Banyumas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 44 orang tua dan siswa kelas 6 yang diambil dengan menggunakan total sampling. Uji validitas dan reabilitas pada kuesioner yang digunakan oleh peneliti yaitu kuesioner frekuensi bermain Gadget peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas pada kuesioner ini dikarenakan pada kuesioner ini hanya terdapat 1 item pertanyaan sehingga tidak memiliki pembanding sehingga tidak dapat dilakukan uji validitas dan reabilitas, kuesioner Skala Gangguan Tidur Anak (SDSC) kuesioner ini adalah kuesioner baku yang telah terbukti valid dan reliabel didapatkan hasil Chronbach $\alpha = 0,82$ dan $r = 0,41-0,70$. Analisis data menggunakan uji Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi P-Value $> 0,005$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,226. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan gadget dengan pola tidur dengan koefisien korelasi yang menunjukkan hubungan positif yang lemah.

Kata kunci: anak sekolah dasar; frekuensi bermain gadget; SDSC

***THE RELATIONSHIP OF THE FREQUENCY OF GADGET PLAYING WITH THE
SLEEP PATTERNS OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN***

ABSTRACT

The use of gadgets among elementary school children is increasing rapidly, especially after the COVID-19 pandemic. Although useful, excessive gadget use can have a negative impact on children's sleep patterns. The purpose of this study was to determine the relationship between the frequency of playing gadgets and the sleep patterns of school-age children at SDN 2 Dukuhwaluh. This study used a type of quantitative research with a cross sectional approach correlation analytic method. The research location was at State Elementary School 2 Dukuhwaluh, Banyumas Regency. The samples used in this study were 44 parents and 6th grade students who were taken using total sampling. Validity and reliability tests on the questionnaires used by researchers, namely the Gadget play frequency questionnaire, researchers did not carry out validity and reliability tests on this questionnaire because this questionnaire only had 1 question item so that it did not have a comparison so that validity and reliability tests could not be carried out, the Child Sleep Disturbance Scale (SDSC) questionnaire is a standardized questionnaire that has been proven valid and reliable, obtained the results of Chronbach $\alpha = 0.82$ and $r = 0.41-0.70$. Data analysis using Spearman Rho test. The results showed a significance value of P-Value > 0.005 with a correlation coefficient of 0.226. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the frequency of gadget use and sleep patterns with a correlation coefficient of 0.226. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the frequency of gadget use and sleep patterns with a correlation coefficient that shows a weak positive relationship.

Keywords: elementary school children; frequency of gadget playing; sdsc

PENDAHULUAN

Convention on the Right of the Child (CRC) atau Konvensi Hak-Hak Anak (KHA) menguraikan anak sebagai setiap manusia yang berumur tidak lebih dari 18 tahun. Dalam ketentuan Undang-Undang yang berlaku Nomor 35 tahun 2014, perlindungan anak menyebutkan anak adalah amanah dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, didalam dirinya terdapat harkat dan martabat sebagai manusia sejak didalam kandungan (Fajar et al., 2024). Anak usia sekolah adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di jenjang sekolah dasar, berkisar antara usia 6-12 tahun merupakan masa peralihan dari pra-sekolah ke masa sekolah dasar, masa ini juga dikenal dengan masa peralihan dari kanak-kanak awal ke masa kanak-kanak akhir. Sampai menjelang masa pra-pubertas, umumnya setelah mencapai usia 6 tahun pertumbuhan fisik anak sudah berkembang pesat, dan kondisi kesehatannya pun sudah semakin baik, anak usia sekolah dasar, disebut juga sebagai masa anak-anak middle childhood dimana pada masa ini anak berada di usia matang untuk belajar (Sabani, 2019). Anak usia sekolah dasar merupakan anak yang belum memiliki kematangan berfikir yang baik, masih terdapat keterbatasan anak dalam membedakan suatu hal yang baik dan buruk. Hal ini dikarenakan perkembangan kognitifnya masih dalam tahap perkembangan (Rahayu et al., 2023) perubahan model pembelajaran yang diakibatkan oleh pandemi covid 19 yang terjadi pada tahun 2020, mengharuskan siswa dan siswi menggunakan gadget sebagai media pembelajaran ternyata menimbulkan satu fenomena baru yaitu gadget addicted. Jumlah kasus kecanduan gadget mengalami peningkatan yang signifikan selama anak belajar dari rumah, kecanduan gadget sendiri, dapat ditandai dengan perilaku anak yang tidak mau lepas dari gadget dengan durasi dan frekuensi yang melebihi batas wajar pemakaian (Widodo & Sutisna, 2021).

Jumlah anak sekolah dasar di dunia yang bermain gadget berdasarkan data statistika di tahun 2022 mengalami peningkatan, yaitu tahun 2021 jumlah anak usia sekolah dasar di dunia yang bermain gadget sekitar 1,9 miliar kemudian saat ini pada tahun 2024 meningkat kembali menjadi 2,2 miliar. Berdasarkan data survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Indonesia berada di peringkat ke 4 negara dengan anak usia sekolah sebagai pengguna gadget tertinggi di dunia yaitu 52,7%, setelah Tiongkok 66%, India 75,4% dan Amerika Serikat 82% (Antu et al., 2024). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariyama et al., (2023) yang menyebutkan sebanyak 93,52% pengguna gadget adalah anak usia sekolah yang berada di rentang umur 9-15 tahun. Data penggunaan gadget di Indonesia setiap tahunnya meningkat pesat yaitu mulai tahun 2014 terdapat sekitar 47 juta jiwa dimana sekitar 79,5% pengguna gadget berasal dari kategori usia anak sekolah dan remaja (Antu et al., 2024). Sedangkan menurut badan pusat statistik (BPS) terdapat 33,44% anak usia sekolah di Indonesia yang bermain gadget begitu pula yang disampaikan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sebanyak 79% anak usia sekolah di Indonesia menggunakan gadget untuk aktifitas selain belajar, selain itu KPAI juga mengatakan mayoritas anak usia sekolah tidak memiliki aturan yang jelas dari orang tuanya dalam menggunakan gadget (Andika & Purnomo, 2023).

Data anak usia sekolah yang menggunakan gadget di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2021, mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2020 yang semula sebanyak 65,27% menjadi 67,13%. Pada tahun 2022 didapatkan data penggunaan gadget atau telephone seluler pada anak usia sekolah di Kabupaten Banyumas mencapai 83,25%. Hasil dari survey tersebut, didapatkan kesimpulan selain untuk kepentingan belajar, anak usia sekolah juga sering menggunakan gadget sebagai media bermain game online, menonton youtube, dan aplikasi media sosial lainnya (Ulmi et al., 2022). Beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget, salah satunya merugikan setiap kemampuan kognitif dan interpersonal anak. Anak akan lebih

mengandalkan gadget dari pada kemampuan dirinya. Dampak negatif juga terdapat pada radiasi di dalam gadget yang dapat merusak sistem jaringan saraf otak anak, lalu bermain gadget dengan frekuensi yang berlebihan, juga dapat mempengaruhi pola tidur anak menjadi tidak teratur (Rahayu, et al., 2022).

Pola tidur sendiri merupakan kebutuhan penting dalam kehidupan, kebutuhan tidur pada anak semakin berkurang seiring bertambahnya usia dan berbeda di setiap tahapan umurnya, tidur sendiri memiliki fungsi restoratif, yaitu dapat memulihkan tenaga yang hilang, menghilangkan kelelahan, dan meningkatkan efisiensi belajar (Damayanti et al., 2020). Dampak dari kurangnya tidur sendiri dapat mengakibatkan menurunkan daya tahan tubuh anak, anak akan kesulitan berkonsentrasi, dan menurunkan kemampuan belajar seperti tidak fokus mengikuti pembelajaran dikarenakan anak akan merasa mengantuk yang berakibat nilai akademis menurun (Sekartini, 2015). Penelitian Witantri et al., (2022) menunjukkan adanya hubungan antara lama penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada siswa kelas 4-6 SDN 1 Denpasar. Hasil serupa ditemukan oleh Hidayati et al (2023) yang menganalisis hubungan durasi penggunaan gawai terhadap pola tidur anak usia 11-12 tahun di MI Muhammadiyah Godong Polokarto Sukoharjo. Usia tersebut merupakan masa persiapan menghadapi ujian sekolah, sehingga gangguan pola tidur dapat memengaruhi fokus dan berpotensi menurunkan hasil ujian mereka. Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan pada hari Kamis, 25 Juli 2024, di SDN 2 Dukuhwaluh terhadap siswa dan siswi kelas 6 didapatkan 44 anak mengatakan sudah memiliki gadget pribadi, 20 orang diantaranya menyebutkan memakai gadget tidak menentu dalam 1 harinya, dan 15 diantaranya menyebutkan mereka tidur pada pukul 9-12 malam di luar mengerjakan tugas sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Frekuensi Bermain Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah di SDN 2 Dukuhwaluh”.

METODE

Penelitian ini menggunakan analitik korelasi secara kuantitatif, yaitu mencari hubungan antara dua variabel sebab dan variabel akibat yang diteliti dalam penelitian ini. Peneliti menghubungkan variabel frekuensi bermain gadget dan variabel pola tidur anak usia sekolah, dengan model pendekatan yang digunakan adalah pendekatan cross sectional, yaitu mengumpulkan data secara sesaat atau diperoleh sesaat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua orang tua dan siswa dan siswi kelas 6 Sekolah Dasar Negeri 2 Dukuhwaluh yang berjumlah 44 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah orang tua siswa dan siswi kelas 6 SDN 2 Dukuhwaluh yang berjumlah 44 orang yang dipilih menggunakan total sampling. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 4 s.d 5 Desember 2024 dengan cara membagikan kuesioner kepada siswa dan siswi untuk di isi bersama orang tua. Uji validitas dan reabilitas pada kuesioner yang digunakan oleh peneliti yaitu kuesioner frekuensi bermain Gadget peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas pada kuesioner ini dikarenakan pada kuesioner ini hanya terdapat 1 item pertanyaan sehingga tidak memiliki pembandingan sehingga tidak dapat dilakukan uji validitas dan reabilitas, kuesioner Skala Gangguan Tidur Anak (SDSC) kuesioner ini adalah kuesioner baku yang telah terbukti valid dan reliabel didapatkan hasil Chronbach $\alpha = 0,82$ dan $r = 0,41-0,70$. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Spearman Rho.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas dari responden adalah memiliki riwayat penyakit fisik sebanyak 28 orang (63,6%), dan mayoritas responden juga mengkonsumsi obat yakni sebanyak 26 orang (59,1%).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penyakit Fisik dan Obat-obatan

Karakteristik Responden	f	%
Riwayat Penyakit Fisik		
Memiliki	28	63.6
Tidak Memiliki	16	36.4
Penggunaan Obat – Obatan		
Konsumsi	26	59.1
Tidak Konsumsi	18	40.9

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Bermain Gadget

Frekuensi Bermain Gadget	f	%
Normal (≤ 3 kali sehari)	18	40.9
Sering (> 3 kali sehari)	26	59,1

Berdasarkan tabel diatas ditemukan mayoritas responden bermain gadget dalam frekuensi yang sering (> 3 kali sehari) sebanyak 26 responden (59,1%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Tidur Pada Responden

Pola Tidur	f	%
Ada Gangguan	30	68.2
Tidak Ada Gangguan	14	31.8

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebanyak 30 responden (68,2%) mempunyai gangguan pola tidur, sedangkan sebanyak 14 responden (31,8%) tidak mempunyai gangguan pola tidur.

Tabel 4.
Hubungan antara Frekuensi Bermain Penggunaan Gagdget dengan Pola Tidur

Variabel		Pola Tidur				Total		P-value	Rho
		Ada Gangguan		Tidak Ada Gangguan		f	%		
		f	%	f	%				
Penggunaan Gadget	Normal	10	57,1	8	33,1	18	40,9	0,141	0,226
	Sering	20	66,7	6	42,9	26	59,1		

Berdasarkan tabel 4 berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank, diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami gangguan pola tidur memiliki kebiasaan menggunakan gadget dalam kategori sering. Uji Spearman Rank digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, dengan kriteria hubungan dikatakan signifikan jika P-value $< 0,005$. Dalam penelitian ini, diperoleh: P-value = 0,141 ($P > 0,005$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan gadget dengan pola tidur. Koefisien korelasi (ρ) = 0,226, yang menunjukkan hubungan positif yang lemah antara kedua variabel. Hasil ini mengindikasikan bahwa frekuensi penggunaan gadget cenderung tidak memengaruhi pola tidur anak usia sekolah di SDN 2 Dukuhwaluh.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 28 responden (63,6%), yang mengalami penyakit fisik dengan jenis penyakit fisik yang pernah dialami oleh anak berdasarkan kuesioner yang didapat yaitu gangguan pernafasan. Penyakit fisik dapat mempengaruhi pola tidur anak melalui berbagai macam mekanisme, seperti rasa nyeri yang diakibatkan oleh penyakit fisik tersebut (Yusrika et al., 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandes & Andriani (2021), menyebutkan bahwa gangguan tidur pada anak mempunyai kaitan dengan faktor yang mempengaruhinya antara lain, proses penyakit, pengobatan modalitas,

lingkungan, kualitas tidur yang buruk dan kelelahan. Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, demam, ketidaknyamanan fisik (misalnya gangguan pernafasan) dapat membuat seseorang kesulitan dalam memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau mengalami tidur yang tidak nyenyak. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan anak mengalami kelelahan di siang hari, menurunkan konsentrasi, serta berdampak pada kesejahteraan emosional dan kognitif mereka (Nugraha et al., 2023).

Pada penelitian ini menunjukkan hasil berupa sebagian besar responden juga mengkonsumsi obat dalam rentang waktu 1 minggu sebelum penelitian ini dimulai yakni sebanyak 26 orang (59,1%), Jenis obat yang dikonsumsi oleh responden berdasarkan kuesioner mengonsumsi obat-obatan yaitu paracetamol dan ibuprofen, yang dimana paracetamol sendiri termasuk kedalam jenis obat analgesic dan antipiretik yang tidak memiliki efek terhadap gangguan tidur sedangkan ibuprofen sendiri termasuk dalam jenis obat Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAID) yang dimana jenis obat ini juga tidak memiliki efek terhadap gangguan tidur akan tetapi jika kedua obat ini diminum bersamaan dengan jenis obat lain seperti Antihistamin dan dekongestan seperti diphenhydramin, pseudoefedrin yang sering ditemukan didalam obat flu dan batuk maka akan menyebabkan efek mengantuk dan terjadinya gangguan tidur (Surya et al., 2020).

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Hidajat (2024), menyebutkan bahwa faktor – faktor penyebab gangguan tidur pada anak antara lain faktor internal seperti faktor anak dan faktor eksternal seperti faktor orang tua, lingkungan, makanan, pengobatan, tingkat ekonomi dan budaya. Salah satu obat yang dapat menyebabkan gangguan tidur adalah jenis kortikosteroid seperti dexamethasone dan prednisone. Obat ini dapat merangsang aktivitas glukokortikoid yang mempengaruhi kecepatan sekresi kortisol menjadi tinggi pada pagi hari dan rendah pada sore hari (Mamfaluthi, 2018). Hasil penelitian berdasarkan frekuensi bermain gadget ditemukan berupa mayoritas responden bermain gadget dalam kategori sering (> 3 kali sehari) sebanyak 28 orang (63,6%) Bermain gadget dengan frekuensi yang berlebihan dapat memengaruhi pola tidur. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya biru dari layar gadget yang dapat menekan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur dan bangun tubuh. Ketika produksi melatonin berkurang, tubuh menjadi sulit merasa mengantuk pada waktu yang seharusnya (Sujianti, 2018). Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Andini et al. (2024), menunjukkan bahwa sebagian besar durasi penggunaan gadget pada anak usia sekolah yaitu tidak normal (>3x) dengan jumlah 94 anak (55,3%). Frekuensi penggunaan gadget yang lama tentu akan memberikan efek negatif terhadap kesehatan umum, aktivitas fisik bahkan istirahat dan tidur (Sundari, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak 30 responden (68,2%) mempunyai gangguan pola tidur, sedangkan sebanyak 14 responden (31,8%) tidak mempunyai gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur yang dialami oleh responden dapat dirincikan berdasarkan 6 faktor gangguan diantaranya gangguan pernapasan saat tidur sebanyak 39 orang (88,6%), gangguan transisi tidur-bangun sebanyak 35 orang (79,5%), gangguan somnolen sebanyak 32 orang (72,7%) dan gangguan memulai mempertahankan tidur sebanyak 26 orang (59,1%) berdasarkan hasil penelitiannya mayoritas responden tidak memiliki gangguan memiliki jenis gangguan tidur berupa gangguan kesadaran 17 orang (18,6%), gangguan hiperdosis saat tidur sebanyak 17 orang (38,6%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sriasih & Rahyanti (2022), menyimpulkan bahwa tidur yang cukup sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak terutama pada usia dini, dikarenakan selama tidur hormon pertumbuhan menjadi lebih aktif. Seorang anak yang polanya tidurnya

terganggu akan cenderung mengalami penurunan fokus, serta regulasi emosi dan perilaku yang kurang baik (Izzaturrahman et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini, analisis uji Spearman Rank menunjukkan hasil signifikan jika $P\text{-value} < 0.005$, dan dalam penelitian ini diperoleh nilai $P\text{-value} = 0,141$ ($P > 0.005$) dengan koefisien korelasi (ρ) = 0.226, yang menunjukkan hubungan positif yang lemah antara kedua variabel. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi bermain gadget dengan pola tidur anak usia sekolah dasar di SDN 2 Dukuhwaluh, yang mengindikasikan bahwa frekuensi penggunaan gadget cenderung tidak memengaruhi pola tidur anak usia sekolah di SDN 2 Dukuhwaluh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas anak usia sekolah dasar di SDN 2 Dukuhwaluh mengalami gangguan pola tidur dan memiliki kebiasaan bermain gadget dalam kategori sering. Namun, hasil analisis dengan uji Spearman Rho menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain gadget dengan pola tidur anak ($P\text{-value} = 0,141$; $p\text{-value} > 0,005$; $r = 0,226$). Meskipun demikian, arah hubungan yang positif mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin sering anak bermain gadget, semakin tinggi kemungkinan mengalami gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, F. B., & Purnomo, A. S. (2023). Sistem Pakar Deteksi Dini Tingkat Kecanduan Gadget pada Anak Menggunakan Fuzzy Tsukamoto. *Jurnal Informatika Dan Rekayasa Perangkat Lunak*, 5(2), 135. <https://doi.org/10.36499/jinrpl.v5i2.8750>
<https://www.publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/JINRPL/article/view/8750>
- Andini, D., Indriati, G., & Nurchayati, S. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(2), 795–803. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i2.2998>
<https://rayyanjurnal.com/index.php/jerumi/article/view/2998>
- Antu, M. S., Yusuf, N. A. R., Liputo, G. P., & Ali, F. (2024). The relationship between intensity of gadget use and the level anxiety of parents with children 3-6 years old. *An Idea Health Journal*, 4(01), 18–24. <https://doi.org/10.53690/ihj.v4i01.182>
<https://ihj.ideajournal.id/index.php/IHJ/article/view/182>
- Damayanti, E., Ahmad, A., & Bara, A. (2020). Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berdasarkan Aspek Perkembangan Anak Di Sorowako. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 4(1), 1–22. <https://doi.org/10.21274/martabat.2020.4.1.1-22>
<https://ejournal.iain-tulungagung.ac.id/index.php/martabat/article/view/2948>
- Fajar, Muhammad, S., Wijaningsih, D., & Suparno. (2024). Problem pengaturan hak partisipasi anak dalam peraturan perundang-undangan di Indonesia. 13(23). <https://doi.org/10.14710/dlj.2024.42527>
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/dlr/article/view/42527>
- Fernandes, A., & Andriani, Y. (2021). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Gangguan Tidur Pada Anak Dengan Leukemia Limfoblastik Akut (LLA) Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 196–206. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.1807>
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/1807>

- Hidayati, I. N., Rizqiea, N. S., & Wulanningrum, D. N. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Gawai Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-12. 35, 1–8. <https://doi.org/10.26418/JPN.V3I1.22010> <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5418>
- 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. *Sari Pediatri*, 24(6), 382–387. <https://dx.doi.org/10.14238/sp24.6.2023.382-7>. <https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/2191>
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur : Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 3–5. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372> <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/372>
- Mamfaluthi, T. (2018). Penggunaan kortikosteroid dalam praktek klinis (pp. 70–74). <https://doi.org/10.35324/jknamed.v1i1.10>. <https://ojs.unimal.ac.id/jmm/article/view/10674>
- Mariyama, M., Lestari, I. P., & Sari, I. P. (2023). Pengaruh Intensitas dan Jenis Pemakaian dalam Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Emosional pada Anak Usia Sekolah. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 113–120. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v4i2.1564>. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS/article/view/1564>
- Nugraha, F. A., Aisyiah, & Wowor, T. J. . (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnju.v5i9.9242>. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/9242>
- Rahayu, Sri, N., Elan, & Mulyadi, S. (2022). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *Jurnal Syntax Imperatif Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(5), 356. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v1i5.159> <https://jurnal.syntaximperatif.co.id/index.php/syntax-imperatif/article/view/159>
- Rahayu, Suri, K. ni, Suarni, K., & Gede, M. (2023). Studi Literatur Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah. *IDE: Jurnal Karya Guru*, 9(1), 344–349. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i1.822> <https://jurnal-dikpora.jogjaprovo.go.id/index.php/jurnalideguru/article/view/822>
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun)Fatmarida, S. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd/article/view/1>. *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd/article/view/14995>
- Sekartini, R. (2015). pola tidur pada anak. IDAI. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/pola-tidur-pada-anak>
- Sriasih, N. K., & Rahyanti, N. M. S. (2022). Gambaran kualitas tidur pada anak usia sekolah di masa pandemi covid-19. *Menara Medika*, 4(2), 137–144.

<https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3187>

<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/3187>

- Sujianti, S. (2018). Hubungan lama dan frekuensi penggunaan gadget dengan perkembangan sosial anak pra sekolah tk islam al irsyad 01 Cilacap. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3735> <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/3735>
- Sundari, S. (2023). Hubungan antara frekuensi penggunaan gadget dengan keterampilan interaksi sosial pada anak prasekolah. 1–6. <https://doi.org/10.1080/13575279.2019.1588707>
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13575279.2019.1588707>
- Surya, M. A. N. I., Artini, I. G. A., & Ernawati, D. K. (2020). Pola penggunaan parasetamol atau ibuprofen sebagai obat antipiretik single therapy pada pasien anak. *E-Jurnal Medika*, 7(8), 1–13. doi.org/10.1542/peds.2020-3852
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/42565>
- Ulmi, W., Toharudin, M., & Muamar. (2022). Analisis Dampak Gadget Pada Perkembangan Sosial Anak di SD Negeri Limbangan Wetan 02. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(18), 400–406. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7135866>
<https://zenodo.org/records/7135866>
- WHO. Pengelompokan umur anak-anak. <https://www.who.int/>
- Widodo, A., & Sutisna, D. (2021). Fenomena gadget addicted pada anak usia sekolah dasar selama studi from home. *Jurnal Didika: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 36–45. <https://doi.org/10.29408/didika.v7i1.3090> <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/didika/article/view/3090>
- Witantri, A. A. A., Putri, S., Lestari Mp, P., & Ketut, I. (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. <https://doi.org/10.22437/jini.v3i1.18261>. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/18261>
- Yusrika, Akramuddin, & Najikhah, N. (2021a). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur pada anak usia sekolah (6-12 tahun) di ruang seurune 1 rsud DR. zainoel abidin banda aceh tahun 2013. *Jurnal Sains Riset* |, 11(November), 888. <https://doi.org/10.47647/jsr.v11i3.1634> <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR>