

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah SDN 2 Simpang Sari Sekayu

The Relationship Of Duration Of Gadget Use, Quality Of Sleep In School-Age Children At SDN 2 Simpang Sari Sekayu

¹Triono, ²Selamat Parmin, ³Fitri Afdhal, ⁴Serli Wulan Safitri

¹²³⁴Universitas Kader Bangsa, Indonesia

Email : Selamatparmin@gmail.com

Submisi: 1 November 2024; Penerimaan: 25 November 2024; Publikasi : 28 Februari 2025

Abstrak

Salah satu teknologi yang maju di Indonesia yaitu gadget, barang canggih ini diterbitkan dengan berbagai macam-macam aplikasi yang dapat menyediakan berbagai macam informasi, gadget merupakan bentuk dari kecanggihan teknologi. Pengguna gadget bukan hanya dari kalangan pekerja, tetapi hampir semua kalangan termasuk anak-anak bahkan balita. Durasi penggunaan gadget yang menyebabkan anak menjadi kecanduan atau kebiasaan anak terhadap penggunaan gadget yang berlebihan sehingga menyebabkan kualitas tidur terganggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah Di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan desain "cross sectional". Sampel penelitian ini adalah siswa/i (kelas 4, 5, 6) Di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin 2024 dengan jumlah responden 73 siswa. Analisa data di uji menggunakan uji spearman rank. Hasil penelitian ini didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah Di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin tahun 2024. Kesimpulan : ada hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin tahun 2024. Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau materi guna melakukan pembinaan kepada siswa tentang durasi penggunaan gadget serta pengaruh, manfaat menjaga kualitas tidur sehingga siswa dapat lebih berkonsentrasi saat belajar dan proses belajar lebih maksimal.

Kata kunci : penggunaan gadget, kualitas tidur, anak

Abstract

One of the advanced technologies in Indonesia is gadgets, this sophisticated item is published with various applications that can provide various information, gadgets are a form of technological sophistication. Gadget users are not only from workers, but almost all groups including children and even toddlers. The duration of gadget use that causes children to become addicted or children's habits of excessive gadget use so that it causes disturbed sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between the duration of gadget use and sleep quality in school-age children at SDN 2 Simpang Sari Sekayu, Musi Banyuasin Regency in 2024. This study is a quantitative study using a descriptive method. This study uses a "cross-sectional" design. The sample of this study was students (grades 4, 5, 6) at SDN 2 Simpang Sari Sekayu, Musi Banyuasin Regency in 2024 with a total of 73 respondents. Data analysis was tested using the Spearman rank test. The results of this study obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$), so there is a relationship between the duration of gadget use and sleep quality in school-age children at SDN 2 Simpang Sari Sekayu, Musi Banyuasin Regency in 2024. Conclusion: there is a relationship between the duration of gadget use and sleep quality in school-age children at SDN 2 Simpang Sari Sekayu, Musi Banyuasin Regency in 2024. It is hoped that it can be used as material or material to provide guidance to students about the duration of gadget use and the effects and benefits of maintaining sleep quality so that students can concentrate more while studying and the learning process is more optimal.

Keywords: gadget use, sleep quality, childre

Pendahuluan

Gadget adalah salah satu teknologi yang paling maju di Indonesia. Barang canggih ini di terbitkan dengan bermacam macam aplikasi yang dapat menyediakan berbagai macam informasi, gadget merupakan bentuk dari kecanggihan teknologi. Pengguna gadget mencakup hampir semua orang termasuk anak-anak bahkan balita (Hilmawan and Suryani, 2022). Gadget adalah suatu benda atau barang yang diciptakan khusus di era yang serba maju ini dengan tujuan untuk membantu segala sesuatu menjadi mudah dan praktis di bandingkan teknologi-teknologi sebelumnya. Perbedaan gadget dengan perangkat elektronik lainnya yaitu gadget selalu memiliki unsur baru, kecanggihan terbaru dari fitur yang sebelumnya di dalam sistemnya. Selain itu gadget juga bisa memberikan berbagai informasi terkini jika terhubung di internet (Siahaan and Juniah, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah pengguna gadget pada anak menunjukkan lebih 25% anak-anak di seluruh dunia mempunyai gadget sebelum menginjak usia genap 8 tahun, jumlah pengguna gadget sebanyak 54,1% anak usia sekolah yang mengalami kecanduan gadget, diantaranya yaitu 77,5% anak laki-laki, dan 22,5% anak perempuan yang menggunakan waktu untuk bermain gadget 2-5 jam perharinya, pemakaian gadget atau penggunaan media elektronik yang berlebihan akan berpengaruh pada perkembangan seperti keterlambatan *motoric*, bahasa dan interaksi sosial (Naabawati, 2023). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) merilis laporan pengguna internet pada tahun 2021-2022 sebanyak 210,03 juta pengguna internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan penetrasi internet Indonesia mencapai 77,02% berdasarkan usia, penetrasi internet tertinggi berada di kelompok usia 13-18 tahun. Hampir seluruhnya (99,16%) kelompok usia tersebut terhubung ke internet. Selanjutnya, kelompok usia 19-34

tahun sebesar 98,64%. Anak-anak berusia 5-12 tahun sebesar 62,43%. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada periode 2022-2023 mengalami peningkatan yaitu mencapai 215,63 juta orang yang menggunakan internet. Jumlah tersebut meningkat 2,67% dibandingkan pada periode sebelumnya yang sebanyak 210,03 juta pengguna. Jumlah pengguna internet tersebut setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia yang sebanyak 275,77 juta jiwa. Kelompok umur yang menduduki tingkat pertama yaitu 25 ke atas sebesar 58,63%. Kemudian, kelompok umur yang menduduki posisi kedua berusia 19-24 tahun sebesar 14,69%. Kelompok usia 13-15 tahun memasuki posisi selanjutnya. Dalam kelompok usia ini sebesar 6,77% mengakses internet. Terakhir, dalam kelompok usia 5-12 tahun, 12,43% anak-anak telah mengakses internet (Udayanti et al. 2023).

Data tahun 2022 Di SDN 2 Simpang Sari di dapatkan kelas 4 berjumlah 30 siswa, kelas 5 berjumlah 26 siswa, kelas 6 berjumlah 27 siswa. Data penggunaan gadget kelas 4, 5 dan 6 sebanyak 60 siswa menggunakan gadget (78%). Pada tahun 2023 kelas 4 berjumlah 21 siswa, kelas 5 berjumlah 30 siswa, kelas 6 berjumlah 26 siswa. Data penggunaan gadget kelas 4, 5 dan 6 sebanyak 70 siswa menggunakan gadget (94,34%). Info dari pihak sekolah SDN 2 Simpang Sari mengatakan setiap tahunnya siswa yang menggunakan gadget mengalami peningkatan di lihat dari tahun 2019 sekolah di liburkan di karenakan pandemi COVID19 dan para siswa sekolah menggunakan gadget dan sekolah dari rumah. Dampak penggunaan gadget pada anak sendiri yaitu ketika anak telah terlalu asik dengan gadget mereka akan lupa akan kebutuhan pokok anak yaitu belajar dan bersosialisasi anak tersebut cenderung sibuk sendiri, anak menjadi pribadi tertutup, gangguan pola tidur, suka menyendiri, dan mengalami penurunan akademik (Hilmawan and Suryani, 2022),

Hasil penelitian yang dilakukan Indriani, (2022), tentang “Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan *Smartphone* Di SDN 1 Boyolangu tahun 2022” Desain penelitian menggunakan *cross sectional* dengan sampel berjumlah 79 siswa. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuisisioner penggunaan *smartphone* dan instrumen gangguan tidur. Sebagian besar responden menggunakan *smartphone* dengan durasi lama sebanyak 64,6% dan 27,8% sudah menggunakannya cukup lama, serta mengalami gangguan tidur sebanyak 34,4%. Analisis uji statistik menggunakan *rank spearman* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh hasil penelitian *corelation coeficient (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan adanya gangguan pola tidur pada anak usia 10-12 tahun di SDN 1 Boyolangu tahun 2022. Kemudian menurut Siregar and Wiza, (2021), dampak negatif bagi penggunaan gadget yang berlebihan sehingga berefek pada kesehatan yang di sebabkan oleh radiasi yang di hasilkan dari gadget tersebut, Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Naabawati, (2023) tentang hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kabupaten Parigi Moutong terdapat 209 orang siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah 103 orang merupakan siswa kelas 4, 5 dan 6 yang menggunakan gadget secara aktif. Masalah yang muncul adalah adanya 32 siswa yang kecanduan *game online*. Persentase responden yang paling banyak adalah responden yang selalu kecanduan *game online* memiliki kualitas tidur kategori buruk yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Kadang-kadang dengan jumlah 8 responden (25%), sering dengan jumlah 3 responden (9,4%) responden yang memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 0 responden (0%). Berdasarkan uji statistik *chi-square* dengan uji alternative uji *kolmogrov*

smirnov didapatkan Hasil *P-value* adalah 0.039. Nilai *P-value* $< 0,05$, maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD Inpres 2 Lambunu Kabupaten Parigi Moutong.

Kebutuhan tidur yang normal pada anak-anak dan remaja adalah 8-10 jam pada malam harinya dan kebutuhan tidur yang sehat atau tidur yang baik bagi anak-anak dan remaja akan menghasilkan hasil yang sehat dan baik bagi kondisi badan (Romadhoni et al. 2023), Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chandra and Wawo, (2022) ” Pengaruh durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas 5 dan 6 SD Kristen Citra Bangsa Kupang” Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 50 orang tua dari siswa siswi SD Kristen Citra Bangsa Kupang. Dengan teknik pengumpulan data dengan cara penyebaran kuisisioner kepada responden melalui *google form*. Teknik analisis data yang di gunakan adalah uji *chi-square* Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang bermain gadget dengan durasi tinggi dan memiliki kualitas tidur yang buruk adalah sebanyak 21 orang (42%) dan kategori durasi rendah sejumlah 29 orang (58%). Hasil uji *chi-square* di peroleh *p value* = 0,000 (pada $\alpha < 0,05$). Maka dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas 5 dan 6 SD Kristen Citra Bangsa Kupang. Kemudian Menurut Warahmatillah and Astuti (2019), Salah satu kebutuhan manusia yang paling penting adalah tidur. Ada banyak faktor yang mempengaruhi waktu tidur seseorang, termasuk faktor fisik, mental, gaya hidup, dan lingkungan. Kemudian menurut Kozier dalam Azizah (2019), Kurang tidur pada anak dapat menyebabkan pucat, mata bengkak, lemas, dan daya tahan tubuh yang menurun, yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit. Dari segi psikologis, kurang tidur juga dapat menyebabkan perubahan

suasana psikologis, kesulitan menghadapi rangsangan, dan kesulitan berkonsentrasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chandra and Wawo, (2022) ” Pengaruh durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas 5 dan 6 SD Kristen Citra Bangsa Kupang” Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 50 orang tua dari siswa siswi SD Kristen Citra Bangsa Kupang. Dengan teknik pengumpulan data dengan cara penyebaran kuisioner kepada responden melalui *google form*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square* Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang bermain gadget dengan durasi tinggi dan memiliki kualitas tidur yang buruk adalah sebanyak 21 orang (42%) dan kategori durasi rendah sejumlah 29 orang (58%). Hasil uji *chi-square* di peroleh *p value* = 0,000 (pada $\alpha < 0,05$). Maka dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas 5 dan 6 SD Kristen Citra Bangsa Kupang, tujuan penelitian diketahui karakteristik anak usia sekolah SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2024, distribusi frekuensi durasi penggunaan gadget pada anak sekolah di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2024, kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2024, lamanya durasi penggunaan gadget dari kualitas tidur pada anak usia sekolah SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2024.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Dalam penelitian menggunakan

desain “*Cross-sectional*”. Yaitu jenis desain pengamatan yang dilakukan hanya satu kali sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh peneliti untuk melihat adanya hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin tahun 2024. Jumlah sampel pada penelitian ini 73 responden, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 juni-02 juli 2024, Kriteria inklusi: Bersedia menjadi responden, Usia 6-12 tahun, Siswa/i SDN 2 Simpang Sari, Siswa/i kelas 4, 5 dan 6 SDN 2 Simpang Sari dan Kriteria eksklusi: Responden yang tidak bersedia, Responden yang berusia di atas 12 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah Kuisioner durasi penggunaan gadget di ambil dari Meta (2019) Dengan nilai validitas instrumen dengan hasil *rTabel* 0,041 Sedangkan hasil uji rehabilitas kuisioner nilai Cornback Alpha sebesar 0,410. dan dinyatakan valid sedangkan Kualitas tidur diukur menggunakan (PSQI) Kuisioner kualitas tidur Ismi (2019) Uji validitas kuisioner dengan hasil *rTabel* 0,83 sampai 3,93, Sedangkan hasil uji rehabilitas kuisioner nilai rehabilitas 0,306 untuk kualitas tidur. dan dinyatakan valid. Responden dalam penelitian ini adalah semua anak yang duduk kelas 4, 5 dan 6 Di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin yang berjumlah 73 orang siswa, uji statistik yang digunakan dalam analisa univariat untuk mencari distribusi dan persentase dari karakteristik responden, dan kualitas tidur pada anak usia sekolah dan durasi penggunaan gadget, Analisa bivariat dengan menggunakan uji *spearman rank* digunakan karena untuk menguji hubungan atau signifikansi hipotesis

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden, Berdasarkan Umur, dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
-------------------------	-----------	---

Umur		
10 tahun	20	27,4
11 tahun	20	27,4
12 tahun	33	45,2
Total	73	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	49,3
Perempuan	37	50,7
Total	73	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa siswa yang berusia 12 tahun berjumlah 33 orang, siswa yang berusia 11 tahun berjumlah 20 orang sedangkan siswa yang berusia 10 tahun berjumlah 20 orang, siswi perempuan berjumlah 37 orang sedangkan siswa perempuan berjumlah 36 orang.

Tabel 2. Durasi Penggunaan Gadget Dalam Sehari

Durasi Penggunaan Gadget	Frekuensi	Presentasi
≤2 Jam	17	23,3
>2 Jam	56	76,7
Total	73	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan penggunaan gadget kategori lama dengan banyak jumlah 56 siswa/i. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Chandra and Wawo (2022), dengan judul “Pengaruh durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas 5 dan 6 SD Kristen Citra Bangsa Kupang” jumlah sampel 50 responden, teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner, teknik analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square* hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang bermain gadget dengan durasi tinggi dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 29 orang (58%) dan kategori durasi rendah sejumlah 21 orang (42%). Hasil uji *chi-square* di peroleh *p value* = 0,000 (pada $\alpha < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas 5 dan 6 SD Citra Bangsa Kupang. Pemakaian gadget yang terlalu lama dapat berdampak bagi kesehatan anak, selain radiasinya yang berbahaya, penggunaan gadget yang terlalu lama dapat mempengaruhi tingkat agresif pada anak. Anak akan cenderung malas bergerak dan lebih memilih duduk, selain itu anak menjadi tidak peka

terhadap lingkungan di sekelilingnya. Anak yang terlalu asik dengan gadgetnya berakibat lupa untuk berinteraksi ataupun berkomunikasi dengan orang sekitar maupun keluarga dan itu akan berdampak sangat buruk apabila dibiarkan secara terus menerus, hal tersebut dapat memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan gadget terhadap anak (Rowan, 2021). Anak usia sekolah mulai bosan seringkali mengambil keputusan sendiri tentang jadwal tidurnya, yang dapat menyebabkan tidur tidak teratur. Penggunaan internet, game, vidio, dan telepon yang umum dikalangan anak-anak ini sering mengganggu pola tidur mereka, sehingga meningkatkan risiko mengantuk di siang hari. Paparan media elektronik selama 3 jam sehari dapat meningkatkan risiko gangguan tidur dan mengurangi durasi tidur anak. Gangguan tidur merujuk pada kondisi dimana seseorang mengalami perubahan dalam jumlah dan kualitas tidur, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. (Japardi, 2020).

Akibat kecanduan penggunaan gadget yang berlebihan, anak dapat menjadi kurang tertarik pada aktivitas lain, mengalami penurunan prestasi akademik, serta mengalami penurunan dalam

hubungan sosial dan kesehatan (Nirwana, 2020). Peneliti berpendapat bahwa penggunaan gadget pada anak-anak usia sekolah sebaiknya dibatasi tidak lebih dari 2 jam perhari. Pembatasan ini bertujuan untuk menjaga kualitas tidur mereka agar tetap teratur, serta mendorong mereka

lebih banyak bermain dengan teman sebaya. Saat ini, banyak anak usia sekolah yang menggunakan gadget secara berlebihan, yang dapat menyebabkan kecanduan sehingga mereka mengabaikan waktu istirahat dan mengesampingkan waktu belajar.

Tabel 3. Kualitas tidur pada anak usia sekolah

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentasi
Baik (1-9)	23	31,5
Buruk (10-18)	50	68,5
Total	73	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 50 siswa (68,5%) sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indriani (2022), tentang kualitas tidur anak usia 10-12 tahun dengan riwayat penggunaan gadget Di SDN 1 Boyolangu tahun 2022 desain penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan sampel berjumlah 79 siswa. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuisioner penggunaan gadget. Sebagian besar responden menggunakan gadget dengan durasi lama sebanyak 64,6%, mengalami gangguan tidur sebanyak 34,4%. Analisis uji statistik menggunakan *rank spearman* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian uji korelasi *rank spearman* diperoleh hasil penelitian *corelation coeficient (2-tailend)* $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia 10-12 tahun Di SDN 1 Boyolangu tahun 2022. Menurut Poter and Perry (2020), tidur adalah perubahan keadaan kesadaran yang terjadi secara terus menerus dan berulang untuk menyimpan energi dan kesehatan. Tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus yang bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Siklus tidur terjaga mempengaruhi dan mengatur fungsi fisiologis dan respon perilaku irama biologis tidur sering kali menjadi sinkron dengan fungsi tubuh yang lain. Kemudian

menurut Martini (2019), mendefinisikan tidur sebagai suatu keadaan tidak sadar (*unconsciousness*) tetapi dapat dibangunkan dengan perangsangan sensori yang sesuai. Menurut Derry Iswidhar Manjaya (2021), menyatakan bahwa ketika anak telah kecanduan gadget pasti akan menganggap perangkat itu adalah hidupnya. Hal itu akan mengganggu kedekatan dengan orang tua, lingkungan, bahkan teman sebayanya. Sehingga dapat membuat anak menjadi pribadi yang tertutup.

Anak usia sekolah sering menyukai *game online* karena permainan tersebut menawarkan berbagai tingkat kesulitan dan sering kali mengandung unsur kekerasan. Bahkan jika bermain ditempat lain mereka bisa bermain dengan teman sebayanya untuk bermain game online, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan pada penggunaannya. Dampak penggunaan gadget pada anak sendiri yaitu ketika anak telah terlalu asik dengan gadget mereka akan lupa akan kebutuhan pokok anak yaitu belajar dan bersosialisasi anak tersebut cenderung sibuk sendiri, anak menjadi pribadi tertutup, gangguan pola tidur, suka menyendiri, dan mengalami penurunan akademik (Hilmawan and Suryani, 2022). Peneliti berpendapat bahwa anak-anak usia sekolah mengalami gangguan kualitas tidur dikarenakan menghabiskan banyak waktu bermain gadget berlebihan hanya

untuk bermain *game online* yang diminati, sehingga menyebabkan kualitas tidur yang tidak teratur dan anak menjadi tidak fokus saat belajar, anak cenderung sibuk sendiri, anak menjadi pribadi tertutup, gangguan pola tidur suka menyendiri dan mengalami penurunan akademik.

Penelitian ini merupakan bagian dari statistic non-parametrik, sehingga dalam penelitian ini masih bisa dipergunakan Uji Spearman, penelitian ini juga tidak diperlukan asumsi adanya hubungan yang linier (uji linieritas) antara variable penelitian.

Hubungan	R Hitung	P- Value	Keputusan
Durasi penggunaan gadget	1,000	0,000	H ₀ Diterima
Kualitas tidur anak	0,812	0,000	H ₀ Diterima

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diperoleh angka kofisien korelasi sebesar 0,812, yang artinya tingkat kekuatan hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur sangat kuat yaitu 0,812, angka koefisien korelasi pada hasil diatas bernilai 0,812 sehingga hubungan antara variabel durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah bersifat searah jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah. Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikasi sebesar 0,000, karena nilai sig jauh lebih rendah dari standar signifikasi yaitu 0,05 atau ($p < a$), maka Ha diterima yang berarti ada hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah kelas 4, 5, 6 Di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2024.

Menurut Azizah (2020), kualitas tidur yang buruk karena sebagian besar pemain bermain *game online* terus-menerus setiap waktu luang. Anak selalu mengabaikan masalah yang akan ditimbulkan, dan tidak mau mengatur waktu belajar sehingga dampaknya sangat serius. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur, mengakibatkan wajah pucat, mata lelah, dan kurang konsentrasi selama belajar sehingga berakibat pada penurunan

prestasi akademik. Adapun menurut young dalam Azizah (2020), terlalu lama dalam penggunaan gadget merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur anak usia sekolah yang belum terpenuhi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riana (2020), mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil analisa data dengan uji *Chi-Square* maka diperoleh nilai *p-value* = 0,000, $a = 0,05$ (p, a). Ha diterima dan Ho ditolak. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka terkadang terlambat tidur pada malam hari dikarenakan penggunaan gadget yang berlebihan dan penggunaan gadget setiap harinya terlebih dahulu, mulanya hanya membuka *internet, facebook, game online, dll* saja sebentar sebelum mereka memulai tidur. Hal ini menyebabkan banyak anak usia sekolah melupakan dan menggunakan waktu tidurnya untuk bermain gadget. Berdasarkan uraian di atas peneliti berpendapat bahwa durasi penggunaan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur anak. Sedangkan anak yang sering menggunakan gadget yang berlebihan masih menambah dan menghabiskan banyak waktunya sehingga lupa beristirahat atau tidur. Hal ini akan berdampak pada kesehatan mental, menurunnya daya tahan tubuh, menurunkan prestasi belajar, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi,

dan kelelahan. Anak yang menggunakan gadget hanya untuk iseng dan menghilangkan rasa bosan dengan aktivitas yang mereka lakukan sebelumnya yang bisa menimbulkan kecanduan.

Kesimpulan dan saran

Berdasarkan dari pembahasan penelitian yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Siswa yang berusia 12 tahun berjumlah lebih banyak terdata sebagai responden dibandingkan dengan siswa yang berusia 11 tahun dan 10 tahun, jenis kelamin responden didapatkan siswi perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Durasi penggunaan gadget menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori lama dalam penggunaan gadget dan sebagian kecil responden memiliki kategori normal, sedangkan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 2 Simpang Sari menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, serta dari hasil penelitian ini juga didapatkan terdapat ada hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia sekolah (kelas 4, 5, 6) Di SDN 2 Simpang Sari Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2024.

Saran

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau materi pembinaan pembelajaran kepada kepada pihak sekolah terkhususnya guru pembimbing konseling tentang durasi penggunaan gadget dan pengaruh menjaga kualitas tidur sehingga siswa dapat lebih berkonsentrasi saat belajar dan proses belajar lebih maksimal serta dapat dijadikan referensi mengenai durasi efektivitas gadget sebagai penunjang dalam pembelajaran jangka Panjang pada penelitian eksperimen yang mendalam pada judul atau retang waktu yang sama oleh peneliti selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden, Dosen keperawatan Pendamping penelitian, institusi Pendidikan telah memberikan perijinan dan seluruh pihak terkait yang telah membantu dalam penelitian ini.

Referensi

- Afifudin, S K, and S Mawardi. 2023. "Psikologi Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar." *Solo: Harapan Massa* 6(1): 6–11.
- Ariston, Yummi, and Frahasini. 2023. "Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar." 1(2): 86–91.
- Chandra, Florentianus tat, and M. Wawo. 2022. "Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Dan Vi (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa)." *Jurnal Ilmu Pendidikan* 6(2): 809–20.
- Dania Novita Sari, Siti Arifah. 2023. "Polokarto, Gambaran Aktivitas Fisik Harian Pada Anak Usia Sekolah Di Wilayah Dania." 2: 1–11.
- Dewi, setio seti, Nurulita. 2022. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Prasekolah Di Kab. Bungo Dewi." 1(1): 27–33.
- Dewi, Neviyarni, and irdamurni. 2021. "Perkembangan Bahasa, Emosi, Dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7(1): 1. doi:10.30659/pendas.7.1.1-11.
- Hablaini, Shahibatul, Raja Fitriana Lestari, and Sekani Niriayah. 2021. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru." *Jurnal Keperawatan Abdurrab* 4(1): 26–37. doi:10.36341/jka.v4i1.1252.
- Hilmawan, Rikky, and Iis Suryani. 2022. "Gambaran Pengetahuan Orang Tua Tentang Manajemen Penggunaan

- Gadget Pada Anak Di Kelurahan Sukalaksana Kota Tasikmalaya.” *Jurnal Studi, Sosial, dan Ekonomi* 3(2): 58–65.
- Indriani, Ninis. 2022. “Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Dengan Riwayat Penggunaan Smartphone.” *Professional Health Journal* 4(1): 148–54. doi:10.54832/phj.v4i1.339.
- Komang, Ni, Suri Rahayu, Ni Ketut Suarni, and I Gede Margunayasa. 2024. “Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah.” 9(1): 344–49.
- Lonto, apeles lexi, Jan Rattu, and telly delly Wua. 2023. *No Title*. edisi pert. bojongsari purbalingga: cv eureka media aksara.
- Marpaung, Junierissa. 2020. “Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan.” *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 5(2): 55–64. doi:10.33373/kop.v5i2.1521.
- Mokodompit, Sitihardianty Rukmana, Thamrin, and Suleman Suleman. 2023. “Peranan Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Siswa Di Sd Negeri 1 Kotamobagu.” *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS* 14(2): 116. doi:10.36841/pgsdunars.v14i2.3928.
- Naabawati, vivit rezkika rahmat doko meeylani a. 2023. “Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Inpres 2 Lambunu Kecamatan Bulano Kabupaten Perigi Moutong.” 1(September): 283–87.
- Nazhira Rahma, Ficky, Triyana Harlia Putri, Faisal Kholid Fahdi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Jl H Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, Bansir Laut, Pontianak Tenggara, and Kalimantan Barat. 2023. “Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama.” *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11(4): 809–16.
- Ningsih, Dewi Setia, and Rani Indah Permatasari. 2022. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU.” *Ensiklopedia of Journal* 44(8): 262–67.
- Nisa, Khairun, Ika Wahyuning Pertiwi, and Alfonsius Ade Wirawan. 2023. “Instrumen Penilaian Kualitas Tidur Pada Anak Khairun.” *Jurnal Ilmiah Obsgin* 15: 184–90.
- Purwaningtyas, Fifin Dwi, Yesi Septiana, Hesti Aprilia, and Galuh Candra. 2023. “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar’ Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar.” *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* 4(1) 1–9. doi:10.38156/psikowipa.v.
- Rahmayanti, Deby. 2023. “Hubungan Pola Tidur Dengan Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Di SD Negeri Keboharan Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo.” 2: 68–77.
- Romadhoni, Roza Riska, Savira Cahyani Maulida, Maulidini Balkis, Desi Windaniah, and Nikmatur Rohmah. 2023. “Hubungan Antara Gangguan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Di SD Negeri Kapatihan 05 Jember.” *Health & Medical Sciences* 1(1): 1–8. doi:10.47134/phms.v1i1.25.
- Sarfika, Rika, and Nindi Eka Wijaya. 2023. “Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Tumbuh Kembang Pada Anak Usia Sekolah.” 7(6): 5291–5300.
- Sarwono, Aris Eddy, and Asih Handayani. 2021. *Metode Kuantitatif Penulis*.
- Setiawani, Deni, and Saidah Saidah. 2022. “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Kelas V SD 77 Rejang Lebong.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7(2): 851–64. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/>

- pendas/article/view/6837%0Ahttps://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/download/6837/2580.
- Siahaan, Edita, and Juniah. 2023. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja." *jurnal keperawatan bunda delima* 5(2): 1–12.
- Siregar, Nur Hapipa, and Rahmi Wiza. 2021. "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Akhlak Remaja." *jurnal keperawatan* 1(2): 152–58. doi:10.24036/annuha.v1i2.36.
- Suryani, Ira. 2023. "Analisis Tahap Perkembangan Karakteristik Pada Anak Usia Pendidikan Dasar." *Health Information: Jurnal Penelitian* 15(2): 1–8.
- Udayanti, Lale Srigading, Izza Ahmad Muharis, Jannatul Cahya Admiyanti, Muh Rivandha Islami Yoga Pratama, and Lale Justin. 2023. "Hubungan Kecanduan Penggunaan Gangguan Kualitas Tidur Media Sosial Dengan Gangguan Kualitas Tidur." *Lombok Medical Journal* 2(2): 148–51. doi:10.29303/lmj.v2i2.3054.