

HUBUNGAN INTENSITAS GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK PRASEKOLAH DI PAUD

Dini Nur Alpiah¹, Slamet Soemarno² Hafidzah Laila Meidita³

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jakarta

²Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jakarta

³Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jakarta

dininuralviah@gmail.com ¹, slamet.sumarno@gmail.com²,
hafidzhaila1@gmail.com³

Abstract

Background and Aim : *Gadgets have become an integral part of our lives, including children. Children now grow up surrounded by gadgets, which are often used for various purposes. However, this technological development raises concerns about its impact on children's development, especially at the age of 3-6 years. This study aims to determine the relationship of gadget use on the sleep quality of children aged 3-6 years at Bougenville Cawang Kindergarten.*

Method: *The research design is a cross-sectional study with a sample of 27 respondents selected using a saturation sampling technique. Saturation sampling is a sampling technique in which all members of the population are used as samples. This is done if the population size is relatively small, less than 30. Gadget usage intensity is measured using a gadget usage habit questionnaire and sleep quality is measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was carried out including univariate and bivariate analysis with Chi square test.*

Results: *The results of this study showed that 27 children (100%) in the category of using gadgets for more than 1 hour, and 18.5% had good sleep quality, while 81.5% had poor sleep quality. This result was obtained from the results of a Chi square test that was significant with $p = 0.042 < 0.05$. The results of the correlation test between the variables of gadget intensity and sleep quality showed that there was a correlation coefficient (R) of -0.649 between the variables. This can be interpreted as there is a negative correlation between the two variables, which means that the higher the gadget intensity, the lower the child's sleep quality, with a strong and significant relationship level because the sig. value is less than 0.05*

Conclusions: *The results of this study show that there is a significant influence between gadget use and sleep quality in children. Therefore, future researchers should conduct research on other variables.*

Keywords: *Gadget, Sleep Quality, Children.*

Pendahuluan

Di era digital ini, teknologi telah mengubah cara kita menjalani hidup, belajar, dan berinteraksi. Salah satu teknologi yang paling berdampak adalah *gadget*, yang mencakup perangkat seperti smartphone, tablet, dan komputer (Prianti, 2021).

Gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan kita, termasuk anak-anak. Anak-anak sekarang tumbuh dikelilingi oleh *gadget*, yang sering digunakan untuk berbagai tujuan. Namun, perkembangan teknologi ini menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya pada perkembangan anak-anak, khususnya pada usia prasekolah. Usia ini merupakan periode kritis dalam perkembangan anak, di mana mereka mengalami pertumbuhan motorik halus, postural, dan perkembangan bahasa yang penting. Selain itu, usia ini juga merupakan awal dari pengembangan kemampuan perhatian dan motorik anak-anak (Janiasih,

Putu, Wardana, Ketut Eka Larasati, Suarmini, 2022).

Penelitian sebelumnya di kawasan Asia Tenggara yang melibatkan setidaknya 2.417 orang tua dengan anak usia 3-6 tahun di lima negara, yaitu Singapura, Thailand, Filipina, Malaysia, dan Indonesia, menemukan bahwa masalah perkembangan anak dapat terjadi akibat penggunaan *gadget*. Penelitian tersebut melibatkan 3.917 anak-anak dengan usia 3-8 tahun. Sebanyak 67% anak-anak menggunakan *gadget* milik orang tua mereka, 18% menggunakan *gadget* milik saudara atau keluarga, dan 14% sisanya menggunakan *gadget* milik sendiri.

Angka kejadian masalah perkembangan pada anak di Indonesia antara 13-18% (Sulastri, 2022). Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa penggunaan *gadget* pada anak di Indonesia berdasarkan kelompok umur menunjukkan bahwa usia 3-6 tahun merupakan kelompok yang paling banyak

menggunakan *gadget*, yaitu sebesar 47,7%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak sedikit anak usia 1-6 tahun di Indonesia yang sudah mulai menggunakan *gadget* (Widyaningrum, 2023).

Faktor yang mempengaruhi perkembangan anak meliputi genetik, lingkungan, dan pembelajaran. Aspek perkembangan anak meliputi motorik, bahasa, komunikasi, dan sosial. Motorik dapat dibagi menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah kemampuan anak untuk melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar, seperti duduk, berdiri, dan berjalan. Motorik halus adalah kemampuan anak untuk melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot kecil, seperti mengambil atau memegang benda (Sulastri, 2022).

Penggunaan gadget yang tidak berhenti berdampak buruk terhadap pola pikir dan perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak yang cenderung menjadi sangat tergantung pada gadget dan menjadikannya kegiatan rutin dalam aktivitas sehari-hari seringkali lebih memilih bermain gadget daripada bergerak atau beraktivitas. Mereka lebih suka bermain permainan di gadget daripada berinteraksi dengan dunia nyata, yang berdampak buruk pada perkembangan dan kesehatan anak (Janiasih, 2022).

Selain itu, efek dari penggunaan *gadget* yang berlebihan telah dikaitkan dengan masalah penurunan kualitas tidur pada anak usia prasekolah. Misalnya, peneliti Aulia dkk menemukan bahwa ketika penggunaan *gadget* yang berlebih dapat menimbulkan efek pada kesehatan antara lain ialah gangguan tidur yang disebabkan oleh pelepasan cahaya biru yang dianggap dapat mengganggu hormon alami seperti melatonin. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana tidur yang dijalani individu memberikan kesegaran dan kesehatan pada saat bangun tidur (Aulia et al., 2022)

Kualitas tidur sendiri merupakan ukuran seberapa baik seseorang tidur dan apakah tidur itu memenuhi kebutuhan mereka (Woran et al., 2020). Seseorang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk pada saat melakukan aktivitas sehari-hari sehingga sering merasa mengantuk. Aktivitas sehari-hari, di mana anak-anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk melakukan apa pun yang tidak mereka ketahui, berkontribusi pada kualitas tidur yang

buruk. Selain faktor sosial, elemen elektronik juga memengaruhi kualitas tidur anak, seperti perangkat seperti komputer, televisi, dan sebagainya (Hablaini et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan di PAUD Bougenville Cawang dengan fokus pada anak-anak usia 3-6 tahun. Usia ini merupakan periode emas dalam perkembangan anak (Janiasih et al., 2022). Penggunaan *gadget* pada anak-anak usia ini telah menjadi masalah yang mengkhawatirkan, karena dapat berdampak negatif pada kualitas tidur anak. Adapun berdasarkan pre observasi yang telah saya lakukan didapatkan informasi dari staf PAUD Bougenville Cawang dimana *gadget* sangat berdampak tidak baik bagi siswa/i seperti anak tidak fokus, tidak tertarik dalam belajar karena ingin segera bermain *gadget* dirumah, cepat marah, dan tidur jadi terlalu malam, sehingga saya tertarik lebih dalam untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Intensitas *Gadget* Terhadap Kualitas Tidur Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Prasekolah di PAUD".

Metode Penelitian Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional study*. Variabel independen dan dependen dikumpulkan pada periode yang sama dan dampak mereka diukur sesuai dengan keadaan saat penelitian. Pengumpulan data dan pengukuran variabel independen dan dependen adalah bagian dari proses penelitian. Pada penelitian ini meneliti hubungan Intensitas *gadget* terhadap kualitas tidur pada orang tua yang memiliki anak prasekolah di PAUD.. Penelitian ini di deskripsikan secara kuantitatif menggunakan data utama dari penyebaran kusioner.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PAUD Bougenville Cawang, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2023 sampai Januari tahun 2024.

Populasi dan Sampel

Populasi target penelitian adalah siswa siswi berusia tiga sampai enam tahun yang berada di PAUD, Taman Kanak Kanak, dan

kelompok belajar yang berada pada wilayah PAUD Bougenville Cawang.

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan jenis sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi dijadikan sampel, hal tersebut dilakukan jika jumlah populasi yang relatif kecil, kurang dari 30. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 27 anak.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi yaitu anak usia tiga sampai enam tahun (*early child* berdasarkan KEMENKES), anak yang menggunakan gadget dan siswa-siswi PAUD Bougenville Cawang. Kriteria Eksklusi yaitu anak yang tidak ingin mengikuti penelitian serta yang berusia lebih dari enam tahun.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel intensitas gadget dan variabel kualitas tidur.

Instrument Penelitian

Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen durasi penggunaan gadget dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Durasi Penggunaan Gadget

Menurut American Academic of Pediatrics standar durasi penggunaan media layar untuk anak prasekolah dua sampai enam tahun adalah satu jam per hari.

Tabel 1. Kuesioner Durasi Penggunaan Gadget

DURASI GADGET		
Durasi	≤ satu jam	Ideal Duration
	> satu jam	Negative Impact

Kuesioner ini terdiri dari satu pertanyaan menyangkut intensitas penggunaan gadget oleh anak yang diberikan kepada orang tua anak. Orang tua melengkapi kuesioner dengan memilih jawaban intensitas gadget sesuai keadaan.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Interpretasi Skor total dapat berkisar dari 0 hingga 21, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk. Orang dengan skor total PSQI di atas 5 sering dianggap memiliki masalah tidur yang signifikan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar

kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitasnya (Made *et al.*, 2019). Kuesioner PSQI sendiri mengukur kualitas tidur pada anak dengan batasan usia 2-18 tahun yang mencakup domain kualitas tidur seperti: latensi tidur, mempertahankan tidur, lama durasi tidur, efisiensi tidur, bangun setelah tidur, gangguan saat tidur, pola tidur, dan gangguan pernapasan terkait tidur. (Nisa *et al.*, 2023).

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data didapatkan dari kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai data anak dan intensitas gadget pada anak-anak. Observasi pada kualitas tidur anak dengan lembar *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Proses wawancara untuk melengkapi data. Dokumen profil sekolah PAUD Boogenville Cawang dan data siswa.

Metode Analisis Data

Salah satu analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis univariat yaitu Analisis yang bertujuan untuk menjelaskan/mendeskrpsi kan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Bentuknya tergantung dari jenis datanya, untuk data numerik digunakan nilai mean (rata-rata), median, standard deviasi, dan inter kuartil range, minimal dan maksimal. Sedangkan data kategorik hanya menggunakan distribusi frekuensi dengan menggunakan ukuran prosentase atau proporsi. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel. Metode penelitian ini mendalami tentang hubungan Intensitas *gadget* terhadap kualitas tidur pada orang tua yang memiliki anak prasekolah di PAUD.

Analisis data bivariat adalah untuk mengetahui bagaimana variabel terikat dan variabel bebas berpengaruh antara intensitas gadget terhadap kualitas tidur. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan untuk menentukan hubungan antara intensitas *gadget* terhadap kualitas tidur pada orang tua yang memiliki anak prasekolah di PAUD. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-Square* dan uji korelasi yang digunakan adalah *Spearman*.

Uji validitas adalah alat yang dapat digunakan untuk mengukur apakah data yang

dikumpulkan (mengukur) itu valid dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur dan Uji reliabilitas adalah jenis penelitian yang menentukan seberapa stabil dan konsisten alat ukur yang akan kita gunakan sehingga memberikan hasil yang sebanding jika pengukuran dilakukan berulang kali.

Teknik Pengolahan Data

Data Editing penelitian ini dilakukan saat proses penelitian dan asesmen kemudian diperiksa apakah seluruh data yang didapatkan sudah lengkap, jelas dan sesuai. *Data Coding* untuk menyederhanakan data menjadi kode-kode tertentu seperti angka atau bilangan. *Data Prosesing* atau pemrosesan data hasil penelitian. *Data Cleaning* atau pembersih data serta pengecekan kembali tidak ada data yang hilang atau salah saat pemrosesan berlangsung.

Hasil Penelitian

Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian berlangsung di Cawang, sebuah kelurahan yang terletak di bagian timur laut Jakarta Timur yang tersebar di 24 RW yang ada di kelurahan tersebut.

Hasil Analisis Univariat

Hasil Analisis Deskriptif Karakteristik Responden. Distribusi usia responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Responden Berdasarkan Usia

No.	Kelompok Usia	Frekuensi	Presentase
1.	3 Tahun	2	7,4 %
2.	4 Tahun	6	22,2%
3.	5 Tahun	7	25,9%
4.	6 Tahun	12	44,4%
	TOTAL	27	100%

Berdasarkan table diatas, anak dengan kategori usia tiga tahun sebanyak dua anak dengan persentase 7,4%, pada usia empat tahun sebanyak enam anak dengan persentase 22,2%, pada usia lima tahun sebanyak tujuh anak dengan persentase 25,9%, dan pada usia enam tahun sebanyak 12 anak dengan presentase 44,4%.

Distribusi jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
1.	Laki-laki	18	66,7%
2.	Perempuan	9	33,3%
	TOTAL	27	100%

Berdasarkan tabel diatas, frekuensi anak laki-laki lebih banyak dibanding dengan anak perempuan yaitu anak laki-laki sebesar 18 orang dengan presentase sebesar 66,7% sedangkan anak perempuan sebanyak sembilan orang dengan presentase sebesar 33,3%

Hasil Analisis Deskriptif Karakteristik variabel Intensitas gadget dan kualitas tidur.

Tabel 3. Intensitas Gadget Responden

Intensitas Gadget	Frekuensi	Presentase
≥ satu jam / hari	27	100%
TOTAL	27	100%

Berdasarkan tabel di atas, kategori intensitas gadget ≥ satu jam per hari sebanyak 27 anak dengan presentase 100%.

Tabel 5. Kualitas Tidur

No.	Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase
1.	Baik	5	18,5%
2.	Buruk	22	81,5%
	TOTAL	27	100%

Berdasarkan tabel di atas, kualitas tidur buruk sebanyak 22 anak dengan presentase 81,5% dan kualitas tidur baik sebanyak lima anak dengan presentase 18,5%.

Nilai Deskriptif Variabel

Tabel 4. Nilai Deskriptif Variabel

Karakteristik Variabel	Mean±SD	Min	Max	CI 95%
Intensitas Gadget	2,00±0,00	2	2	2,0-2,0
Kualitas Tidur	6,33±0,36	3	10	5,57 – 7,09

Berdasarkan hasil tabel 5.7 menyatakan bahwa rata-rata variabel penggunaan *gadget* 2,00 dengan taraf kepercayaan 95% (CI 95%) dan rata-rata variabel kualitas tidur 6,33 dengan taraf kepercayaan 95% (CI 95%).

Hasil Uji Prasyarat Analisis (Uji Normalitas)

Uji asumsi normalitas variabel intensitas gadget dengan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Nilai Signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi alpha (5% atau 0,05).

Tabel 5. Normalitas Variabel Intensitas Gadget Dengan Kualitas Tidur

Variabel	Hasil Uji Normalitas	Keterangan
Intensitas Gadget	0.10	Terdistribusi Normal
Kualitas Tidur	0.16	Terdistribusi Normal

Berdasarkan hasil tabel, variabel intensitas *gadget* 0,10 dan kualitas tidur 1,16 di atas 0,05 yang berarti hasil ini terdistribusi normal. Dikarenakan hasil ini terdistribusi normal, dan penelitian ini ingin menganalisis tentang hubungan antar variabel, maka uji yang digunakan adalah *Chi-Square*

Hasil Analisis Bivariat Uji Chi Square

Hasil dari uji chi square untuk melihat hubungan intensitas gadget dengan kualitas tidurdapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Chi Square

Intensitas Gadget * Kualitas Tidur					
		Kualitas Tidur		Total	P-Value
		Baik	Buruk		
Intensitas Gadget	Ideal Duration	Count	1	9	0.042
		% of Total	3.7%	33.3%	
	Negative Impact	Count	9	8	
		% of Total	33.3%	29.6%	
Total		Count	10	17	
		% of Total	37.0%	63.0%	100.0%

Berdasarkan tabel *chi-square tests* diatas, tabel 2x2 ini terdapat 1 cell yang memiliki nilai expected count <5 maka pengambilan keputusan menggunakan uji fisher exact test yang menunjukkan nilai Sig secara statistic dapat diperoleh nilai $p < \alpha$ yaitu $0,042 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas Gadget dengan Kualitas Tidur. Ini berarti H_0 ditolak H_a diterima.

Uji Korelasi

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman* yang merupakan uji dengan tujuan untuk menguji hubungan dan hipotesis antara dua variabel atau lebih.

Tabel 7. Korelasi Antara Variabel

Variabel	Korelasi
Intensitas Gadget	-0.649
Kualitas Tidur	-0.649

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa antara variabel Intensitas *Gadget* dan Kualitas Tidur terdapat koefisien korelasi (R) sebesar -0.649. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat korelasi negatif antara kedua variabel yang berarti semakin tinggi Intensitas *Gadget* semakin menurun Kualitas Tidur.

Pembahasan

Intensitas Gadget Terhadap Anak Prasekolah di PAUD Bougenville Cawang

Berdasarkan hasil penelitian saat ini bahwa sebanyak 27 anak dengan persentase 100% anak di PAUD Bougenville Cawang

menggunakan *gadget* dengan intensitas >1 jam per harinya, yang bisa dikatakan intensitas tersebut dalam kategori *negative impact* kepada anak-anak. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari (Hablaini et al., 2020) yang melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan *gadget* pada anak-anak sebanyak 85 responden dengan persentase 56,7 % yang memiliki intensitas penggunaan *gadget* yang buruk diatas 1 jam.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), penggunaan *gadget* oleh anak-anak di Indonesia berdasarkan kelompok umur, balita usia 3-5 tahun sebesar 47,7%, anak batita usia 1-3 tahun sebesar 25,9%, dan bayi kurang dari satu tahun sebesar 3,5%. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa banyak anak usia 1-6 tahun di Indonesia mulai menggunakan *gadget* (Widyaningrum et al., 2023). Jika *gadget* digunakan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama, hal itu akan memiliki efek negatif terutama pada

anak-anak, termasuk kecanduan bermain game dan internet, perubahan dalam cara kerja otak anak-anak, dan peningkatan risiko depresi. Dengan kecanggihan dan kemudahan yang ditawarkan oleh perangkat saat ini, anak balita terperangkap dalam rutinitas menggunakan perangkat tersebut (Indah Lestari et al., 2021)

Pernyataan diatas di dukung pula dengan hasil penelitian (Prianti, 2021) menunjukkan bahwa balita dengan intensitas penggunaan gadget tinggi lebih besar dibandingkan dengan balita dengan intensitas penggunaan *gadget* rendah. Peneliti berasumsi bahwa balita sering menggunakan *gadget* lebih dari dua jam setiap hari, menunjukkan bahwa balita kecanduan menggunakannya. Keterlibatan untuk menggunakan perangkat ini, termasuk melihat video yang tersedia di aplikasi tersebut, melihat gambar, dan memainkan game, adalah penyebab situasi ini. Orang tua balita menyatakan bahwa *gadget* dilepaskan jika batrenya mati. Banyak balita yang menggunakan *gadget* lebih dari dua jam menunjukkan bahwa orang tua tidak memberikan perhatian yang cukup kepada mereka.

Sebaiknya anak tidak dibiarkan bermain dengan *gadget* ini sendirian. Tidak boleh bermain lebih dari dua jam setiap hari dan jangan memberikannya sepenuhnya. Orang tua harus membuat anak bermain di ruang keluarga dengan orang lain agar mereka tidak bosan. Satu cara terbaik agar anak mengikuti perintah orang tua adalah dengan memberi mereka contoh yang baik untuk tidak menggunakan perangkat elektronik terlalu lama.

Kualitas Tidur Pada Anak Prasekolah di PAUD Bougenville Cawang

Jika dilihat dari hasil uji variabel kualitas tidur pada penelitian ini menyatakan bahwa dari 27 anak, sebanyak 18,5% memiliki kualitas tidur yang baik, sebanyak 81,5% memiliki kualitas tidur yang buruk. Ini selaras dengan penelitian (Hablaini et al., 2020) bahwa kualitas tidur pada anak didapatkan dari 150 responden pada penelitian ini sebagian besar respoden memiliki kualitas tidur pada anak sekolah yang buruk sebanyak 139 (92,7%) responden.

Hal tersebut di dukung dengan penelitian yang menyatakan bahwa gagal tidur

pada anak ternyata sangat umum. Tingkat prevalensi berkisar antara 25 hingga 40 persen dan tetap ada. Tingkat gangguan tidur pada anak di bawah tiga tahun di Indonesia sebesar 44,2%, menurut penelitian lain. 30% anak di bawah empat tahun mengalami gangguan tidur yang berupa sering terbangun di malam hari (Safitri Zahara et al., 2013)

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Waktu tidur anak sekolah adalah 10 jam/hari, anak mempunyai kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang terlelap dan badan yang segar setelah bangun dari tidur. Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur yang buruk pada anak sekolah dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Perlunya perhatian khusus untuk memenuhi kualitas tidur anak karena merupakan kondisi hal yang penting bagi Kesehatan (Hotma Asy Simanjuntak & Studi Ilmu Keperawatan, 2014)

Gangguan pembentukan pola tidur pada anak dapat terjadi karena pembiasaan dan lingkungan tidur yang tidak mendukung. Pembiasaan yang dimaksud meliputi kebiasaan tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein dan alkohol sebelum tidur, serta penggunaan perangkat digital di malam hari. Lingkungan tidur yang tidak mendukung meliputi cahaya terang di kamar tidur, suara bising, dan suhu yang tidak nyaman. Kebiasaan orang dewasa yang masih aktif sepanjang waktu persiapan tidur anak, terutama dengan berkembangnya teknologi komunikasi dan hiburan melalui perangkat digital, dapat mengganggu kemampuan anak untuk masuk fase tidur dan bangun (Gracia et al., 2023)

Menurut (Khristianty et al., 2015) pada penelitian hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia bahwa terdapat anak tidur kurang dari 8 jam per hari. Faktor *gadget* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti mengakses internet dengan peralatan elektronik yang ada dikamar seperti televisi, *gadget*, dan komputer.

Aktivitas sehari-hari perlu diperhatikan seperti anak perlu pembatasan penggunaan *gadget* sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik pada anak. Jika kualitas tidur yang baik maka tubuh akan selalu sehat dan bugar serta bersemangat untuk beraktivitas disiang hari.

Hubungan Intensitas Gadget Anak Prasekolah di PAUD Bougenville Cawang

Berdasarkan hasil tes statistik *Chi square* diatas diketahui nilai signifikansi adalah sebesar $0,042 < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas Gadget dengan Kualitas Tidur. Ini berarti H_0 ditolak H_a diterima,

Adapun hasil uji korelasi antara variabel intensitas gadget dengan kualitas tidur menunjukkan bahwa antara variabel terdapat koefisien korelasi (R) sebesar -0.649 . Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat korelasi negatif antara antara kedua variabel yang berarti semakin tinggi Intensitas *Gadget* semakin menurun Kualitas Tidur

Hal ini selaras dengan penelitian (Chandra et al., 2022), ada korelasi atau hubungan yang signifikan antara kualitas tidur anak dan durasi bermain *gadget*. penelitian ini sebanyak 21 orang (100%). Hasil uji Chi-square diperoleh p value = 0,000 (pada $\alpha < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi bermain gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia anak Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang. Semakin tinggi durasi bermain *gadget* (frekuensi dan intensitas) maka semakin buruk kualitas tidur siswa.

Di dukung oleh penelitian yang dilakukan (Ranika Br Barus et al., 2023) yang berjudul "Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Anak Sekolah Ranto Peureulak Kab. Aceh Timur" menyatakan bahwa ada hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada anak sekolah yaitu ada gangguan tidur sebanyak 28 responden (63,6 %) dimana dari 28 responden terdapat 1 responden dengan gangguan tidur rendah 1 responden (2,3 %) dan terdapat 27 (61,4%) responden dengan gangguan tidur sedang. peneliti memperoleh hasil bahwa terdapat Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah di SD N No 1 Ranto Peureulak Kab Aceh Timur ini di tandai oleh nilai $P=0,00$.

Penelitian lain dilakukan oleh (Prianti, 2021) bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak. Diharapkan orang tua anak dapat meningkatkan bonding attachment agar anak merasa lebih diperhatikan dan mau

membatasi waktu dalam penggunaan *gadget*. Pada penelitian ini menunjukkan hasil yang cukup signifikan dengan nilai p value = 0,001 dan sebesar 52,9% untuk intensitas penggunaan *gadget*. Kemudian adanya gangguan Sebagian besar pada pola tidur balita sebesar 68,6%.

Peneliti percaya bahwa penggunaan *gadget* oleh anak usia 3-6 tahun di PAUD Bougenville Cawang memiliki korelasi dengan kualitas tidur mereka. Faktor elektronik seperti penggunaan *gadget* dapat menyebabkan responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Orang tua harus ketat mengawasi anak mereka saat memberi mereka *gadget* karena penggunaan *gadget* yang berlebihan dan dampak negatifnya pada kesehatan mereka.

Kesimpulan

Kualitas tidur pada anak sangat penting menjadi perhatian kita, oleh karena itu Jika dilihat dari hasil penelitian ini dengan uji statistik chi square dan uji korelasi bahwa, hubungan Intensitas *gadget* dengan kualitas tidur menunjukkan hasil dimana semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget* maka akan semakin buruk untuk *impact* dari kualitas tidur anak.

Ethical Clearance

Penelitian ini telah melalui prosedur kaji etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan dengan nomor 010/KEPK-UBN/1/2024

Daftar Pustaka

- Aulia, D. A., Mayasari Usman, A., & J.F Wowor, T. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Nasiona. *Promotiv Preventif*, 4(2), 51–56.
- Chandra, I., Tat, F., Antonelda, B., & Wawo, M. (2022). Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V dan VI (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa). *CHMK Health Journal*, 6(1), 2615–1154.
- Gracia, A., Puspojudho, S., & Yudha, R. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Memori pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3013–3024.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4554>

- Hablaini, S., Lestari, F., & Niriayah, 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).
- Hotma Asy Simanjuntak, J., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (2014). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Terjadinya Wasting Pada Anak Usia Sekolah.
- Indah Lestari, N., Putri Naulia, R., & Ridlo, M. (2021). Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dalam Penggunaan Gadget di Pancoran Mas, Depok. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 28–35.
- Janiasih, P., Wardana, K. E. L., & Suarmini, K. A. (2022). Dampak Pemberian Gadget Pada Anak Balita di Desa Patemon Kecamatan Seririt. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 08(02), 136–148.
- Khristianty, W., Syamsoedin, P., Bidjuni, H., Wowiling, F., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado (Vol. 3).
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Nisa, Khairun, Pertiwi, Ika Wahyuning, Wirawan, Alfonsius Ade. (2023). Literatur Review: Instrumen Penilaian Kualitas Tidur Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Obsgin*. 15(1). 184-190.
- Mutiah, Di. (2010). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Prenada Media Grup.
- Prianti, M. S. (2021a). *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Mandirancan Kabupaten Kuningan Tahun 2021 Program Studi Diploma Iii Kebidanan*.
- Ranika Br Barus, E., Yanti Bangun, F., Situmorang, T., Ivaninanda Ginting, G., & Yulianti Rangkuti, I. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Ranto Peureulak Kab.Aceh Timur. *JONS : Journal Of Nursing*, 1(1). www.journal.medicpondasi.com/index.php/nursing/index
- Safitri Zahara, D., Hartanto, F., & Adyaksa, G. (2013). Hubungan Antara Gangguan Tidur Dengan Pertumbuhan Pada Anak Usia 3-6 Tahun di Kota Semarang. *Media Medika Muda*.
- Sulastri, S. H. S. R. (2022). Hubungan Jenis Aplikasi Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah di Kecamatan Weleri. *Jurnal Surya Muda*, 4(2), 118–132.
- Widyaningrum, R. (2023). Dampak Screen Time Berlebih Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Di Posyandu Balita Tunas Mekar Dusun Monggang The Impact of Excessive Screen Time on Children's Language Development at Toddlers Posyandu Tunas Mekar Monggang. *Jurnal Abdimas Madani*, 5(1), 48–54.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(2), 1–10.