

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**Hubungan Durasi Penggunaan *Gawai* Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Di MI Muhammadiyah Godog Polokarto Sukoharjo**

Isnaeni Nur Hidayati<sup>1)</sup>, Noerma Shovie Rizqiea<sup>2)</sup>, Dian Nur Wulanningrum<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2), 3)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

[Isnaeninur.h2403@gmail.com](mailto:Isnaeninur.h2403@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Gawai* merupakan perangkat elektronik modern dan canggih yang memiliki banyak kegunaan untuk mengakses berbagai informasi serta dapat mempermudah komunikasi manusia. Durasi penggunaan *gawai* yang tinggi berdampak negatif bisa menyebabkan pola tidur terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gawai* terhadap pola tidur anak usia 10-12 tahun di MI Muhammadiyah Godog Polokarto Sukoharjo.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik, menggunakan metode korelasi dengan *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 107 responden, teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, sampel dihitung menggunakan rumus *slovin* berjumlah 84 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner pola tidur yang sudah diuji validitas dan reliabilitas ke 30 responden dengan hasil 15 soal dinyatakan valid karena  $r$  hitung  $> r$  tabel (  $0,370-0,710 > 0,361$ ) dan hasil uji reliabilitas yaitu reliabel dengan nilai koefisien 0,850.

Hasil penelitian menunjukkan usia rata-rata responden 11,06 tahun dan jenis kelamin laki-laki. Durasi penggunaan *gawai* dalam kategori tinggi 50 (59,5%) responden. Pola tidur anak dalam kategori kurang 35 (41,7%) responden. Hasil dari *uji korelasi Gamma* menunjukkan bahwa *Pvalue* 0,000 ( $P < 0,05$ ). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan durasi penggunaan *gawai* terhadap pola tidur anak usia 10-12 tahun. Semakin tinggi durasi penggunaan *gawai* semakin kurang pola tidurnya.

Kata Kunci : Durasi Penggunaan *Gawai*, Pola tidur, Anak Usia 10-12 tahun

Daftar Pustaka : 20 (2016-2023)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**THE CORRELATION BETWEEN GADGET USE DURATION AND  
SLEEP PATTERNS IN CHILDREN AGED 10-12 YEARS AT MI  
MUHAMMADIYAH GODOG POLOKARTO SUKOHARJO**

Isnaeni Nur Hidayati <sup>1)</sup>, Noerma Shovie Rizqiea<sup>2)</sup>, Dian Nur Wulanningrum <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma  
Husada Surakarta

<sup>2,3)</sup> Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of  
Kusuma Husada Surakarta

[Isnaeninur.h2403@gmail.com](mailto:Isnaeninur.h2403@gmail.com)

**ABSTRACT**

Gadgets are modern and sophisticated electronic devices that have many benefits for accessing various information and facilitating human communication. The duration of high gadget use damages sleep patterns. The study aimed to determine the relationship between the time of gadget use and the sleep patterns of children aged 10-12 years at MI Muhammadiyah Godog Polokarto Sukoharjo.

The research was a quantitative observational analytic using a correlation method with cross-sectional. The research population was 107 respondents with purposive sampling. The sample was calculated using the Slovin formula with 84 respondents. The research instrument was a sleep pattern questionnaire for the validity and reliability testing of 30 respondents with 15 questions announced valid because  $r_{count} > r_{table}$  (0.370-0.710 > 0.361) and the reliability test results were reliable with a coefficient value of 0.850.

The results revealed that the average age of the respondents was 11.06 years and male gender. The gadget use duration was in the high category of 50 (59.5%) respondents. The children's sleep pattern was in the poor category with 35 (41.7%) respondents. The results of the Gamma correlation test presented a P-value of 0.000 ( $P < 0.05$ ). The results indicated the relationship between the gadget use duration and sleep patterns of children aged 10-12 years. The higher the gadget use duration, the less sleep pattern.

Keywords: Gadget Use Duration, Sleep Patterns, Children aged 10-12 years

Bibliography: 20 (2016-2023)

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada usia 6-12 tahun. Anak usia sekolah dibagi menjadi 2 masa yaitu masa kanak-kanak awal pada usia 6-9 tahun dan masa kanak-kanak akhir pada usia 10-12 tahun (Rahmi & Hijriati, 2021).

Pada akhir-akhir ini banyak anak usia sekolah sudah memiliki *gawai*. Semakin berkembangnya teknologi dan informasi pada bidang pendidikan, secara bertahap para siswa mulai terbiasa dengan adanya fasilitas internet yang terhubung seperti melalui *gawai*, sehingga membantu anak sekolah dalam mencari informasi yang mendukung pengetahuan di sekolah (Santoso, 2020). *Gawai* merupakan perangkat media elektronik yang memiliki bermacam-macam fungsi dan kegunaan untuk komunikasi, mencari informasi atau *browsing*, sosial media, youtube, bermain game, dan lainnya. Ada beberapa jenis *gawai* diantaranya telepon seluler, *smartphone*, komputer, tablet dan laptop/*notebook* (Domitila *et al.*, 2021).

Prevalensi jumlah pengguna *gawai* secara global, peningkatan pengguna *gawai* di dunia yang dilansir dari *Stock Apps* mencapai 5,3 miliar pada Juli tahun 2021. Jumlah tersebut menggambarkan lebih dari separuh total populasi penduduk bumi sekitar 7,9 miliar dengan persentase 67% di Indonesia pada tahun 2022. Provinsi Jawa Tengah di Kabupaten Sukoharjo mendapat data persentase penduduk umur 5 tahun ke atas yang menggunakan *gawai* seperti PC, Laptop/*Notebook*, Tablet ada 17,92% dan data persentase yang menggunakan *gawai* seperti handphone di Kabupaten Sukoharjo ada 82,44% (Badan Pusat Statistik, 2022).

Durasi dalam penggunaan *gawai* sesuai usia anak, yaitu pada anak prasekolah dengan durasi kurang dari satu jam per hari dan pada anak sekolah dengan durasi kurang dari dua jam per

hari (*American Academy of Pediatrics* 2016). Durasi dengan kategori rendah 5-30 menit per hari, kategori sedang yaitu 40-60 menit per hari, dan durasi kategori tinggi yaitu > 75 menit sampai >2 jam per hari (Oktavia & Mulabbiyah, 2019).

Kurangnya pengawasan dan kontrol orang tua, serta paparan anak terhadap *gawai* seperti handphone dan tablet, terutama pada malam hari dapat mempengaruhi pola tidur anak tersebut (Wiratama & Bustamam, 2022).

Pola tidur yang baik dan teratur memberikan pengaruh yang maksimal terhadap kesehatan namun pola tidur yang baik dapat dibentuk dan masalah tidur dapat dicegah dan dikelola melalui praktik pengasuhan rutinitas waktu tidur yang teratur (Aryana *et al.*, 2021). Pola tidur merupakan salah satu perasaan tidur yang puas dan penggabungan dari aspek dimulainya tidur dan bangun, mempertahankan tidur, frekuensi tidur dalam sehari dan kepuasan tidur. Pada anak usia sekolah membutuhkan tidur selama 10 jam/hari (Sari & Ramadan, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan tentang durasi penggunaan *gawai* pada anak usia sekolah di MI Muhammadiyah Godog Polokarto Sukoharjo. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 orang anak dengan usia 10-12 tahun, diperoleh 8 anak menyatakan bermain *gawai* yang digunakan handphone dan tablet selama lebih dari 2 jam per hari dan sebelum tidur anak bermain *gawai* mereka mulai tidur jam 22.00 dan bangun jam 05.00 sehingga mereka durasi tidurnya lebih pendek yaitu 7 jam dan mengantuk pada siang hari atau saat pelajaran di sekolah dan sebanyak 2 orang anak menyatakan bermain *gawai* selama kurang dari 2 jam per hari mereka mulai tidur jam 20.00 dan bangun jam 06.00 sehingga mereka durasi tidurnya lebih panjang yaitu 10 jam. Aktivitas yang dilakukan di luar jam pembelajaran dalam penggunaan *gawai* (*handphone*

dan tablet ) mereka menggunakan untuk mengakses berbagai fitur diantaranya mengakses *youtube*, sosial media dan *game online*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dilihat bahwa durasi penggunaan *gawai* yang tinggi atau  $\geq 2$  jam terutama pada malam hari memiliki kendala yang berdampak negatif pada kesehatan bisa menyebabkan pola tidur terganggu. Sehingga dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “ Bagaimanakah hubungan durasi penggunaan *gawai* terhadap pola tidur anak usia 10-12 tahun di MI Muhammadiyah Godog Polokarto Sukoharjo ?”.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gawai* terhadap pola tidur anak usia 10-12 tahun di MI Muhammadiyah Godog Polokarto.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif observasional analitik dan rancangan penelitian ini adalah korelasi dengan desain penelitian *Cross sectional*. Penelitian dilakukan di MI Muhammadiyah Godog Polokarto Sukoharjo pada bulan Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 107 murid. Teknik sampel yang digunakan *purposive sampling*, sampel dihitung menggunakan rumus *slovin* berjumlah 84 responden. Pemilihan sampel menggunakan kriteria inklusi antara lain Murid yang menjadi responden usia 10-12 tahun, murid yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, murid yang mempunyai *gawai* sendiri. Sedangkan kriteria eksklusi Murid yang tidak hadir saat penelitian berlangsung, murid yang tidak mengisi semua kuesioner dengan lengkap. Instrumen penelitian berupa kuesioner pola tidur yang sudah diuji validitas dan reliabilitas ke 30 responden dengan hasil 15 soal dinyatakan valid karena  $r$  hitung  $> r$  tabel (0,370-0,710  $> 0,361$ ) dan hasil uji

reliabilitas yaitu reliabel dengan nilai koefisien 0,850. Sebelum penelitian telah dilakukan *Ethical Clearance* dengan nomor 1340/UKH.I.,02/EC/VI/2023. Tahap pengumpulan data diawali dengan peneliti memberikan informasi terkait penelitian meliputi tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan *informed consent*. Kemudian peneliti membagikan lembar kuesioner. Setelah data terkumpul peneliti melakukan analisis data menggunakan *uji korelasi Gamma*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden (n=84)**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>1. Usia</b>		
10	25	29,8
11	29	34,5
12	30	35,7
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>
<b>2. Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	43	51,2
Perempuan	41	48,8
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>
<b>3. Jenis Gawai</b>		
<i>Handphone</i>	70	83,3
Laptop	9	10,7
Tablet	5	6
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden mayoritas 12 tahun (35,7%). Berdasarkan jenis kelamin mayoritas laki-laki berjumlah 43 (51,2%) responden dan jenis *gawai* yang digunakan terbanyak adalah *handphone* 70 (83,3) responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wibowo *et al.*, 2020) tentang kecanduan *gadget*, kualitas tidur dan prestasi belajar siswa SD menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden 11-12 tahun. Menurut (Silalahi, 2022) dan (Permana, Sari, & Aryani, 2020) bahwa *gawai* sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari terutama pada anak sekolah dasar, karena pada masa anak-anak mengalami proses bangkitnya akal, nalar

dan kesadaran diri, terdapat energi dan kekuatan fisik serta tumbuh keinginan tahu dan keinginan coba-coba.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin hasil penelitian terbanyak jenis kelamin laki-laki sejumlah 43 (51,2%) responden, penelitian ini sejalan dengan penelitian (Cahyani *et al.*, 2023) tentang tingkat konsumsi, durasi penggunaan *gawai* dan status gizi anak sekolah dasar menunjukkan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44 (53%) responden. Penelitian ini didukung oleh (Wibowo *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa penggunaan *gawai* pada anak laki-laki lebih banyak, hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti *game*, sosial media. Sedangkan menurut (Sari & Ramadan., 2022) mayoritas penggemar *game* online adalah anak laki-laki sedangkan anak perempuan hanya sekedar melihat-lihat halaman internet, tidak begitu menggemari permainan *game*.

Karakteristik responden berdasarkan jenis *gawai* hasil penelitian ini jenis *gawai* yang digunakan mayoritas *handphone* sebanyak 70 (83,3%) responden, penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wahyuni *et al.*, 2019) tentang hubungan lama bermain *gadget* dengan kondisi mental emosional siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa jenis *gawai* yang paling banyak digunakan *handphone* sebanyak 54 responden.

Penggunaan *handphone* pada siswa sekolah dasar bahwa *handphone* ini tidak hanya sekedar menjadi fasilitas sebagai penghubung komunikasi antara dua arah atau lebih tersebut akan tetapi banyak fungsi dan kecanggihan yang disuguhkan oleh teknologi *handphone* ini diantaranya bisa berselancar ke dunia internet, *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, *line*, *e-mail/gmail*, *twitter*, *tik-tok* dan masih banyak lagi yang lainnya (Putra *et al.*, 2021).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Gawai (n=84)**

Durasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	15	17,9
Sedang	19	22,6
Tinggi	50	59,5
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi durasi penggunaan *gawai* terbanyak adalah dalam kategori durasi tinggi 50 (59,5%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sembiring & Harahap, 2021) tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur menunjukkan bahwa durasi paling tinggi sejumlah 51 responden. Pemakaian *gawai* yang terlalu lama akan berdampak bagi kesehatan anak. Sangat membahayakan jika anak menghabiskan banyak waktu hanya sekedar untuk bermain dengan *gawai* tanpa berkepentingan. Seringnya penggunaan *gawai* akan menyebabkan kecanduan bagi anak (Ladika, 2018).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Anak (n=84)**

Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	18	21,4
Cukup	31	36,9
Kurang	35	41,7
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan pola tidur anak sebagian besar dalam kategori kurang yaitu sebanyak 35 (41,7%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan (Gurusinga, 2020) tentang kecanduan *game* online dengan pola tidur menunjukkan bahwa pola tidur kurang atau terganggu sebanyak 44 (63,8%) responden. Menurut (Sembiring & Harahap, 2021) dan (Firmawati *et al.*, 2023) kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu dan mereka harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat

menjalankan aktivitas dengan normal sedangkan anak tidak mendapatkan tidur yang cukup di malam hari akibat penggunaan *gawai* yang membuat

mereka menunda waktu tidur dan membangunkan mereka di tengah tidur sehingga membutuhkan waktu lebih lama lagi untuk dapat tidur kembali.

**Tabel 4 Uji Korelasi Gamma Hubungan Durasi Penggunaan Gawai Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun (n=84)**

		Pola tidur			Total	r	P
		Baik	Cukup	Kurang			
<b>Durasi penggunaan gawai</b>	Rendah	9 (60%)	4 (26,7%)	2 (13,3%)	15 (100%)	0,736	0,000
	Sedang	5 (26,3%)	12 (63,1%)	2 (10,6%)	19 (100%)		
	Tinggi	4 (8%)	15 (30%)	31 (62%)	50 (100%)		
<b>Total</b>		18 (21,4%)	31 (37%)	35 (41,6%)	84 (100%)		

Berdasarkan tabel 4 hasil Uji *Gamma* menunjukkan bahwa nilai *P-value* 0,000 ( $P < 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gawai* terhadap pola tidur anak usia 10-12 tahun di MI Muhammadiyah Godog Polokarto Sukoharjo. Nilai koefisien (*r*) yaitu 0,736 menunjukkan hubungan kuat dan korelasi positif (+) maka kedua variabel mempunyai hubungan searah. Durasi penggunaan *gawai* rendah dengan pola tidur baik sebanyak 9 (60%) responden, sedangkan durasi penggunaan *gawai* sedang dengan pola tidur cukup sebanyak 12 (63,1%) responden dan penggunaan *gawai* tinggi dengan pola tidur kurang sebanyak 31 (62%) responden, berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan *gawai* maka semakin kurang pola tidurnya, begitu juga sebaliknya semakin rendah durasi penggunaan *gawai* maka semakin baik pola tidurnya.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Purnamasari, D R., (2020) tentang intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur menunjukkan hasil terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur.

Penelitian ini didukung oleh (Jarmi & Rahayuningsih, 2018) bahwa penggunaan *gawai* sebelum tidur membuat anak menunda waktu tidur dan sulit untuk memulai tidur, sehingga pada saat akan tidur seseorang membutuhkan waktu untuk *pre-sleep* selama 10-15 menit, jika waktu *pre-sleep* digunakan untuk bermain *gawai* maka waktu untuk *pre-sleep* lebih dari 15 menit hal tersebut dapat mempengaruhi pola tidur.

#### KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia rata-rata 11,06 tahun. Jenis kelamin responden terbanyak adalah laki-laki dengan jumlah 43 (51,2%), dan jenis *gawai* yang digunakan sebagian besar adalah *handphone* dengan jumlah 70 (83,3%).
2. Frekuensi durasi penggunaan *gawai* menunjukkan bahwa sebagian besar durasi penggunaan *gawai* dalam kategori tinggi sejumlah 50 (59,5%) responden.
3. Frekuensi pola tidur anak menunjukkan bahwa sebagian besar pola tidur anak dalam kategori kurang yaitu sebanyak 35 (41,7%) responden.
4. Hasil dari uji *Gamma* menunjukkan bahwa *P value* adalah 0,000. Hal ini berarti nilai  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima

dan H0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gawai* terhadap pola tidur anak usia 10-12 tahun di MI Muhammadiyah Godog Polokarto Sukoharjo. Nilai koefisien (r) yaitu 0,736 menunjukkan hubungan kuat dan korelasi positif (+) maka kedua variabel mempunyai hubungan searah.

#### SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan anak tidak hanya menghabiskan waktu untuk bermain *gawai* apalagi dalam durasi lama, sehingga tidak menimbulkan dampak buruk termasuk didalamnya pola tidur kurang baik akan mempengaruhi kesehatan dan untuk peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini bahan pertimbangan dalam mengadakan pendidikan kesehatan khususnya anak usia sekolah untuk memperhatikan dan menjaga agar pola tidurnya baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. American academy of pediatrics announces new recommendations for children's media use [Internet]. 2016. <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.asp>
- Aryana, F., Pratama, G. C., & Azhali, B. A. (2021). Perubahan Lama Screen Time, Pola Tidur, dan Pola Makan Pada Anak Sebelum dengan Setelah Kebijakan Belajar di Rumah. *Prosiding Kedokteran*, 7(1), 265–271.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Presentase penduduk umur 5 tahun ke atas yang menggunakan *gawai*. Jawa Tengah : Badan Pusat Statistik Indonesia
- Cahyani, I. G. A. A. T. P., Suiroaka, I. P., & Kusumajaya, A. A. N. (2023). Tingkat Konsumsi Energi , Durasi Penggunaan *Gawai* , dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 1–7.
- Domitila, M. M., Wulandari, F., & Marhayani, D. A. (2021). Analisis Penggunaan *Gawai* Terhadap Interaksi Sosial Anak Sekolah Dasar Negeri Kota Singkawang. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(2), 131–141.
- Firmawati, Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(2), 69–77.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2018). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- Ladika, K. N. (2018). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Pendidikan Dasar dalam Meningkatkan Interaksi Sosial (Studi Kasus di SDN 1 Karang Balong Ponorogo). Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
- Oktavia, N., & Mulabbiyah, M. (2019). *Gawai* Dan Kompetensi Sikap Sosial Siswa Mi (Studi Kasus Pada Siswa Kelas V Min 2 Kota Mataram). *El Midad : Jurnal PGMI*, 11(1), 19–40. <https://doi.org/10.20414/elmidad.v11i1.1903>
- Purnamasari, D. R. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta (online) <http://digilib.unisayogya.ac.id/5934/>

- Putra, A. A., Wahyuni, I. W., Alucyana, & Ajriya. (2021). Pengaruh Penggunaan Handphone Pada Siswa Sekolah Dasar. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 79–89. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(1\).6531](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(1).6531)
- Rahmi, P., & Hijriati. (2021). Proses Belajar Anak Usia 0 Sampai 12 Tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 152. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i1.9295>
- Santoso, F. A. (2020). Dampak Penggunaan Gawai terhadap Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 49–54. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.87>
- Sari, R. P., & Ramadan, F. R. (2022). Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online. *Journal Unmul*, 97–102.
- Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I Di Sma Negeri 6 Binjai Tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 49–56. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>
- Silalahi, S. Y. (2022). Gadget dan Anak Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 1(1), 335–346. <https://doi.org/10.34007/ppd.v1i1.219>
- Wahyuni, A. S., Siahaan, F. B., Arfa, M., Alona, I., & Nerdy, N. (2019). The relationship between the duration of playing gadget and mental emotional state of elementary school students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(1), 148–151. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.037>
- Wibowo, D. C., Fitriani, D. W., Kimresti, A. F., Ahkami, A., Nastiti, I. S., Auliani, S. D., Ermawati, S., Andriani, S. R., Sulistiawati, S., & Raharjo, P. (2020). Description of Gadget Addiction, Sleep Quality, and Students Learning Achievement At Sd Negeri 1 Sidodadi Lawang in 2019. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*, 1(2), 73. <https://doi.org/10.20473/jcmphr.v1i2.21698>
- Wiratama, M. D., & Bustamam, N. (2022). Gangguan Sosial Media Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran. In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* (Vol. 13, Issue 2).