

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DENGAN MENGGUNAKAN GADGET DI SDN 12 DUNGALIYO KABUPATEN GORONTALO

Siti Rahmadina Deluma¹, Zuriati Muhamad², Ani Retni³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: sitideluma934@gmail.com¹, zuriatimuhamad@umgo.ac.id², aniretni@umgo.ac.id³

Abstrak

Penggunaan *gadget* sebelum tidur malam dapat memperburuk jam internal tubuh untuk istirahat pada waktunya, sehingga menekan pelepasan pada hormon melatonin yang memicu kesulitan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan gambaran kualitas tidur pada anak usia 9-12 tahun dengan menggunakan *gadget*. Desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah populasi sebanyak 55 siswa usia 9-12 tahun dan jumlah sampel sebanyak 55 siswa. Teknik pengambilan sampel *total sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian didapatkan kualitas tidur anak di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo yang tertinggi yaitu kualitas tidur kurang sedangkan penggunaan *gadget* yang tertinggi menggunakan *gadget* >2 jam/hari dengan nilai signifikan 0,000. Kualitas tidur anak yang menggunakan *gadget* >2 jam/hari rata-rata kurang baik atau kualitas tidur kurang sedangkan kualitas tidur anak yang bermain *gadget* 1-2 jam/hari rata-rata baik atau kualitas tidur baik sehingga terdapat hubungan antara kualitas tidur pada anak usia 9-12 tahun dengan menggunakan *gadget*. Saran untuk pihak sekolah agar dapat bekerja sama dengan orangtua siswa dalam memberikan pengawasan. Ketika anak bermain *gadget* hal ini untuk membantu anak agar tidak mengalami dampak negatif dari *gadget* seperti gangguan tidur.

Kata kunci : Anak, Gadget, Kualitas Tidur, Usia Sekolah, Gangguan Kesehatan

Abstract

Using gadgets before bedtime can disrupt the body's internal clock, suppressing the release of the hormone melatonin, which can trigger sleep difficulties. Objective: This study aims to analyze the relationship between sleep quality in children aged 9-12 years and gadget use. The study design was descriptive analytical with a quantitative approach. The population was 55 students aged 9-12 years and the sample size was 55 students. The sampling technique was total sampling. Data analysis in this study used the chi-square test. Results: The study found that the highest sleep quality for children at SDN 12 Dungaliyo, Gorontalo Regency was poor sleep quality, while the highest use of gadgets was >2 hours/day, with a significance value of 0.000. The sleep quality of children who used gadgets >2 hours/day was generally poor, or poor quality, while the sleep quality of children who used gadgets for 1-2 hours/day was generally good, or good quality. Therefore, there is a relationship between sleep quality in children aged 9-12 years and gadget use. Schools should collaborate with parents to supervise children's gadget use to prevent negative impacts, such as sleep disturbances.

Keywords: *Children, Gadgets, Sleep Quality, School Age, Health Problems*

1. PENDAHULUAN

Rangkaian progres yang luas pada era kemajuan globalisasi dan informasi ini menimbulkan terciptanya berbagai perangkat baru yang dapat mempermudah aktivitas sehari-hari manusia karena apapun dapat diselesaikan dengan cara praktis. Salah satunya yang dapat diselesaikan secara cepat yaitu dengan memanfaatkan teknologi terutama penggunaan *gadget*.

Gadget merupakan alat komunikasi yang digunakan semua kalangan mulai anak sekolah sampai orang dewasa. Penggunaan *gadget* orang dewasa berbeda dengan anak sekolah yang cenderung menggunakan *gadget* sebagai hiburan. Penggunaan *gadget* tentunya menggunakan jaringan internet supaya dapat membantu anak sekolah dalam mencari informasi yang mendukung pengetahuan di sekolah. tetapi kenyataannya hanya sedikit pelajar yang menggunakan *gadget* sesuai dengan fungsi.

Menurut *World Health Organization* (2024) penggunaan *gadget* di seluruh dunia pada tahun 2023 diperkirakan sekitar 6,9 miliar dengan perkiraan 1,5 miliar adalah anak-anak. Hal ini didukung oleh data yang dikeluarkan oleh Data Reportal, jumlah orang yang menggunakan *gadget* mencapai 5,3 miliar atau sekitar 67% dari total populasi dunia pada awal 2023. Sedangkan jumlah pengguna *gadget* secara global terus meningkat dari tahun ke tahun. Tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* didapatkan mencapai 3,9 miliar pengguna dimana sebanyak 0,5 miliar atau 500 juta anak (WHO, 2024).

Kemudian, Indonesia menempati posisi keempat dengan 179 juta jiwa pengguna *gadget* atau mencapai 65% dari total populasi (*Newzoo Global Mobile Market Report*, 2023). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki ponsel atau *gadget* pada 2024 (BPS RI, 2024).

Dampak *gadget* terbagi dalam 2 (dua) bagian yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yang didapatkan adalah anak yang menggunakan *gadget* bisa lebih aktif dalam berfikir, emosional anak dapat diluapkan lewat *gadget*. Sedangkan dampak negatif yaitu durasi bermain *gadget* menjadi tidak terkontrol atau sudah melebihi batas normal, anak menjadi sulit berkonsentrasi, mudah emosional dan juga susah dalam bersosialisasi. Apabila sudah sampai ke tahap kecanduan maka anak menunjukkan perilaku mulai malas untuk belajar, kurang aktif dalam kelas, suka membolos dalam pelajaran, pola tidur anak menjadi tidak teratur (Milanda, 2024).

Pola tidur yang kurang teratur pada malam hari dapat menimbulkan kelelahan dan rasa kantuk saat siang hari. Tidur yang berkualitas dapat membantu tubuh merasa lebih sehat dan segar ketika bangun. Namun sebaliknya, apabila kurang tidur dapat memicu berbagai gangguan pada fisiologis, seperti rasa lelah, lemas, dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Pola tidur yang kurang dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh manusia. Banyak siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran berlangsung. Apabila siswa menganggap hal ini sepele, tetapi jika dilakukan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan buruk (Lestari, 2021).

Menurunnya kualitas pola tidur disebabkan oleh berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan tidur. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terganggunya pola tidur diantaranya interaksi sosial dan temperamen dari seorang anak yang membutuhkan tidur selama 9-12 jam/hari. Penyebab durasi kurangnya tidur anak sering dikaitkan dengan media elektronik seperti televisi, computer, handphone. Bahkan bukan hanya mempengaruhi kurangnya durasi tidur anak tetapi juga mempengaruhi aspek lain seperti terbangun lebih awal, mengantuk di siang hari, mimpi buruk di malam hari bahkan dapat mengalami berjalan dalam keadaan sedang tertidur (Oviana, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Eritriana (2022) dengan judul hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi. Berdasarkan hasil penelitian Spearman rank di dapatkan hasil yaitu ada hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah.

Dalam Islam anak merupakan sebuah amanah untuk orangtua dan juga orangtua memiliki tanggungjawab penuh pada anaknya tanggungjawab yang dimaksud yaitu memberikan pakaian yang layak, memberikan makanan yang baik untuk pertumbuhan dan kesehatan untuk anak, menjaga keamanan anak serta memberikan pendidikan pada anak, hal ini sejalan dengan hadist Rasulullah SAW:

{ مَا نَحَلُّو الدُّوْلَةَ هَذَا فَضْلٌ مِمَّا دَبَّرْتُمْ { قَالَ لَدَّبُّعَلَيْهَا الصَّلَاةُ وَ السَّلَامُ

Artinya: “Tidak ada pemberian orangtua untuk anaknya yang lebih utama dari pada (pendidikan).” (HR At-Tirmidzi dan Al-Hakim).”

Ayat diatas menjelaskan bahwa setiap orang yang dilahirkan memiliki kesempatan yang sama yaitu mendapatkan haknya dari orangtua tugas orangtua adalah menjaga anak baik keamaan ataupun kesehatan anak dan memberikan pendidikan yang baik untuk anak.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SDN 12 Dungaliyo pada bulan Oktober 2025 didapatkan bahwa jumlah siswa sebanyak 168 orang, selain itu peneliti mewawancara 13 orang siswa diketahui bahwa rata-rata siswa memiliki *gadget* dan sering digunakan untuk bermain game dan menonton, 8 orang siswa mengatakan tidur sambil bermain atau menonton sedangkan 5 orang siswa mengatakan dibatasi oleh orangtua untuk bermain *gadget* saat akan tidur selain itu rata-rata siswa mengatakan tidur malam pada jam 10 hingga 11 malam, siswa juga mengatakan bermain *gadget* sebelum berangkat sekolah sedangkan saat libur siswa juga bermain gudget. Dari 13 siswa yang diwawancara hanya 6 orang siswa yang mengatakan tidur siang secara rutin setiap hari sedangkan 7 orang siswa mengatakan jarang tidur siang. Selain itu peneliti mewawancarai 3 orang guru yang berada di SDN 12 Dungaliyo diketahui bahwa banyak siswa yang mengantuk saat jam mata pelajaran dimulai terutama pada pukul 10 hingga 12 siang, akibat mengantuk siswa menjadi tidak fokus menerima pelajaran, siswa sering terlihat lemas seperti tidak memiliki energi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif. Tujuan dari penelitian deskriptif yaitu untuk memaparkan rangkaian peristiwa penting yang terjadi pada masa sekarang. Deskripsi peristiwa dilakukan secara berturut-turut dan lebih menekankan pada fakta daripada opini. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana gambaran kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar dengan menggunakan *gadget* di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SD Negeri 12 Dungaliyo merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang berada di wilayah Kecamatan Dungaliyo, Kabupaten Gorontalo. Sebagai sekolah negeri, SDN 12 Dungaliyo berperan penting dalam menyediakan layanan pendidikan dasar yang berkualitas bagi masyarakat setempat. Keberadaan sekolah ini tidak hanya menjadi pusat pembelajaran, tetapi juga menjadi wadah pembinaan karakter dan pengembangan potensi peserta didik sejak usia dini.

SDN 12 Dungaliyo memiliki sarana dan prasarana, sekolah telah didukung dengan fasilitas pembelajaran seperti ruang kelas, ruang guru, ruang kepala sekolah, perpustakaan, serta area bermain yang digunakan untuk menunjang aktivitas belajar siswa. Selain itu, sekolah menyediakan fasilitas olahraga dan sarana kebersihan untuk mendukung kesehatan serta kenyamanan peserta didik selama mengikuti kegiatan belajar.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1.	Usia		
	9 Thn	5	9.1
	10 Thn	24	43.6
	11 Thn	15	27.3
	12 Thn	11	20.0

2. Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	38.2
Perempuan	34	61.8
3. Kepemilikan Gadget		
Milik sendiri	35	63.6
Milik orangtua	20	36.4
Total	55	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan dengan hasil penelitian diatas, karakteristik responden berdasarkan usia yang terbanyak yaitu responden berusia 10 tahun sebanyak 24 orang (43,6%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak yaitu responden perempuan sebanyak 34 orang (61,8%). Rata-rata siswa memiliki *gadget* sendiri yaitu 35 orang (63.%).

Kualitas Tidur pada anak usia 9-12 tahun di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo

Tabel 2. Karakteristik Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Kualitas tidur kurang	43	78.2
Kualitas tidur baik	12	21.8
Total	55	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur anak di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo yang tertinggi yaitu kualitas tidur kurang sebanyak 43 orang (78,2%).

Hubungan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar dengan menggunakan *gadget* di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Menggunakan Gadget Menggunakan *gadget*

Kualitas tidur	Menggunakan gadget 1-2 jam/hari		Menggunakan gadget >2 jam/hari		Total		Pvalue
	N	%	N	%	N	%	
Kualitas tidur kurang	0	0	43	78,2	43	78,2	0.000
Kualitas tidur baik	12	21,8	0	0	12	21,8	
Total	12	21,8	43	78,2	55	100	

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa anak yang mengalami kualitas tidur kurang menggunakan *gadget* >2 jam/hari yaitu sebanyak 43 orang anak sedangkan anak dengan kualitas tidur baik menggunakan *gadget* 1-2 jam/hari yaitu sebanyak 12 orang anak. Adapun nilai signifikan atau *Pvalue* yang diperoleh yaitu 0,000 dimana nilai ini < 0,05 yang artinya Ha diterima jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar dengan menggunakan *gadget* di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo.

Pembahasan

Kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur anak di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo yang tertinggi yaitu kualitas tidur anak kurang sebanyak 43 orang sedangkan yang terendah yaitu kualitas tidur anak baik sebanyak 12 orang.

Kualitas tidur anak di SDN 12 Dungaliyo masih berada pada kategori yang kurang optimal. Temuan ini terlihat dari jumlah anak dengan kualitas tidur kurang yang mencapai 43 responden. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar anak mengalami gangguan atau ketidakcukupan tidur dalam kehidupan sehari-hari, pada dasarnya kebutuhan tidur yang harus dipenuhi anak usia sekolah dasar yakni 9-12 jam/24 jam sedangkan berdasarkan dari hasil kuisioner didapatkan setiap malam anak tidur jam 10 atau jam 11 dan bangun jam 6 pagi yang berarti anak hanya tidur 8 jam saja.

Jumlah anak dengan kualitas tidur baik yang hanya berjumlah 12 responden menunjukkan bahwa proporsi anak yang memiliki pola tidur sehat relatif kecil, ditemukan bahwa pada kategori ini rata-rata anak tidur jam 9 malam dan bangun pada jam 6 pagi sehingga anak memiliki 9-10 jam waktu tidur. Rendahnya angka anak dengan kualitas tidur baik perlu dipahami sebagai suatu sinyal bahwa perilaku tidur yang baik belum terbentuk secara optimal dalam keseharian siswa. Anak-anak yang memiliki kualitas tidur baik umumnya mampu memenuhi kebutuhan waktu tidur serta memiliki rutinitas tidur yang teratur.

Secara fisiologis, kualitas tidur merupakan variabel kunci yang berperan sebagai prediktor terhadap stabilitas neurokognitif. Tidur yang berkualitas memfasilitasi konsolidasi memori dan pemulihan energi pada korteks prefrontal otak, yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif dan atensi. Sebaliknya, defisit tidur dilaporkan berkorelasi kuat dengan penurunan konsentrasi dan malfungsi kognitif pada anak usia sekolah (Jafri, 2024).

Umumnya kebutuhan tidur anak menurut WHO anak usia sekolah dasar mempunyai kebutuhan tidur 9-12 jam, sedangkan menurut Kemenkes RI sebaiknya anak usia sekolah dasar tidur sebelum jam 9 malam. Anak usia 9 sampai 12 tahun seringkali sulit dibujuk untuk tidur atau menolak tidur karena ketidaksadaran terhadap kelelahan. Usia sekolah sebagai masa latent (masa tenang), dimana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya, dengan memasuki SD salah satu hal penting yang dimiliki anak adalah kematangan sekolah seperti kecerdasan dan keterampilan motorik, bahasa dan juga kesadaran akan tugas, patuh pada peraturan dan dapat mengendalikan emosinya (Eritriana, 2022).

Tidur memiliki arti penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena ketika anak tidur akan terjadi perbaikan fungsi sel-sel tubuh dan terjadi produksi hormon. Tidur juga merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal pada diri anak dan faktor lingkungan fisik. Gangguan tidur dapat menyebabkan masalah perilaku, emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar serta daya ingat anak (Lestari, 2021).

Anak yang tidurnya tidak berkualitas inilah dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan biasanya anak tersebut tidak bisa menerima pelajaran yang diterangkan oleh gurunya. Konsentrasi belajar anak. Beberapa penelitian menyatakan bahwa gangguan perilaku (*disruptif*), seperti *attention-deficit/hyperactivity disorder* (ADHD), kadang-kadang disebabkan oleh gangguan tidur yang tidak terdiagnosis. Kemampuan akademik pada berbagai tingkatan usia juga dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur yang tidak terdeteksi (Lubis, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyani (2025) yang berjudul kualitas tidur sebagai prediktor fungsi kognitif anak sekolah dasar: studi korelasional. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden siswa mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 61 responden (68,5%).

Berdasarkan dengan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar anak di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo memiliki kualitas tidur yang kurang, dengan jumlah 43 responden, dibandingkan dengan hanya 12 responden yang memiliki kualitas tidur

baik. Hasil tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Wulansari yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang kurang ditandai dengan adanya gangguan tidur, durasi tidur yang kurang cukup, serta munculnya rasa lelah saat beraktivitas di siang hari.

Anak Menggunakan Gadget di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang menggunakan *gadget* di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo yang tertinggi yaitu menggunakan *gadget* >2 jam/hari sebanyak 43 orang sedangkan yang terendah yaitu menggunakan *gadget* 1-2 jam/hari sebanyak 12 orang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas anak di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari 2 jam per hari, yaitu sebanyak 43 orang. Sementara itu, kelompok anak yang menggunakan *gadget* dengan durasi 1-2 jam per hari merupakan jumlah yang paling sedikit, yaitu sebanyak 12 orang. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan tingginya intensitas penggunaan *gadget* di kalangan anak usia sekolah dasar.

Anak yang menggunakan *gadget* >2 jam/hari di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo tidak bisa lepas dari *gadget* (selalu membawa *gadget*), sebelum tidur menggunakan *gadget* terlebih dahulu, tidur malam di atas jam 10 atau 11 malam setiap hari, merasa mengantuk saat disekolah, merasa bosan apabila tidak menggunakan *gadget*, memberontak apabila *gadget* diambil oleh orangtua atau orang lain serta mengerjakan tugas sekolah dengan cara mencari jawaban di internet.

Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan anak menjadi kecanduan, sehingga ketika mereka dilarang menggunakan *gadget*, mereka bisa merasa marah, menangis, bahkan kesal kepada orang tuanya. Pada era digital seperti sekarang ini, *gadget* telah mampu menjadi bagian yang sangat umum dalam kehidupan anak-anak, sehingga menimbulkan kekhawatiran mengenai pengaruhnya terhadap perkembangan karakter dan kesehatan mental mereka (Yusnadi, 2024).

Tantangan utama dalam mengelola penggunaan *gadget* pada anak terletak pada pengawasan yang kurang ketat. Banyak orang tua yang kesulitan untuk mengawasi anak-anak mereka karena kesibukan sehari-hari, sementara di sekolah juga masih kurang koordinasi yang jelas antara orang tua dan guru mengenai penggunaan *gadget*. Selain itu, anak-anak sering teralih oleh berbagai aplikasi yang tersedia di *gadget* mereka, yang mengganggu konsentrasi dalam belajar (Liu, 2020).

Penggunaan *gadget* yang berlebihan berkorelasi dengan rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya risiko gaya hidup sedentary yaitu seseorang lebih banyak bersantai, duduk dan berbaring sehingga meningkatkan risiko pada anak. Tingginya prevalensi penggunaan layer perangkat *gadget* menimbulkan kekuatiran tersendiri, mengingat penggunaan lebih 2 jam/hari dapat menyebabkan anak kurang aktivitas disebabkan waktunya habis digunakan untuk mengoperasikan *gadget* (Zakarisma, 2025).

Menurut Saifullah (2017) menggunakan *gadget* lebih dari 2 jam dalam sehari dapat memicu terjadinya kecanduan penggunaan *gadget*. Tujuan menggunakan *gadget* untuk mengikuti tren dan gaya hidup masa kini dan menunjukkan karakteristik kecanduan *gadget* pada responden sehingga menganggap *gadget* yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget* adalah keadaan yang mudah terjadi pada anak sekolah, karena usia sekolah adalah masa peralihan menuju masa remaja sehingga sangat penting dikontrol oleh orang tua. Penelitian yang dilakukan oleh Ikawati (2025) yang berjudul pengaruh durasi penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik dan pola sosialisasi anak SD Maranatha 01 Semarang (peran moderator status pekerjaan ibu). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi penggunaan

gadget anak adalah >2 jam. Tingkat aktivitas fisik dan pola sosialisasi anak pada kategori sedang (40,5%).

Berdasarkan dengan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan gadget pada anak di SDN 12 Dungaliyo tergolong tinggi, khususnya pada durasi lebih dari 2 jam per hari. Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Eritriana yang menyatakan bahwa penggunaan gadget pada anak dibatasi 1-2 jam per hari sedangkan penggunaan lebih dari 2 jam dapat menimbulkan kecanduan dan berdampak pada aktivitas anak. Kondisi ini memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk orang tua, guru dan tenaga kesehatan. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan menetapkan batasan waktu penggunaan gadget yang sesuai dengan usia anak.

Hubungan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar dengan menggunakan *gadget* di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan bahwa anak yang menggunakan gadget >2 jam/hari memiliki kualitas tidur yang kurang, sebagaimana ditunjukkan oleh jumlah responden sebanyak 43 orang. Sebaliknya, anak yang menggunakan gadget dalam durasi 1-2 jam per hari cenderung memiliki kualitas tidur yang baik, dengan jumlah responden sebanyak 12 orang.

Nilai signifikansi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah p-value sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur anak. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima yang artinya H_a diterima jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar dengan menggunakan *gadget* di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo.

Adapun gangguan kualitas tidur yang dialami oleh anak di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo seperti merasa kurang puas dengan tidur, merasa tidur tidak nyenyak, bangun merasa kurang nyaman atau gelisah, bangun tidur badan terasa lemah, letih seperti kurang tenaga, setiap malam tidur jam 10 atau jam 11 dan bangun jam 6 pagi, masih merasa mengantuk setelah bangun tidur, tidak bisa tidur lagi apabila sudah terbangun dari tidur.

Penggunaan *gadget* merupakan kategori penggunaan yang diminati dengan intensitas tinggi, hal ini bisa dilihat jika dengan lamanya durasi penggunaan *gadget* jika durasi lebih dari 120 menit perhari maka perkiraan dalam sekali pemakaian menggunakan *gadget* selama lebih dari 75 menit. Penggunaan *gadget* pada anak dibatasi yaitu 1-2 jam perharinya atau 120 menit, jika lebih dari 120 menit maka perharinya akan menimbulkan kecanduan untuk terus menggunakan *gadget* (Eritriana, 2020).

Dalam menggunakan *gadget*, siswa seharusnya di dampingi oleh orang dewasa, karena siswa terkadang salah dalam menggunakan teknologi yang dipakai. Selain itu orang tua dan guru berperan untuk membatasi penggunaan *gadget*, karena radiasi gelombang elektromagnetik dari *gadget* dapat mengganggu penglihatan siswa. Serta orangtua melakukan seleksi terhadap aplikasi yang terdapat dalam gadget untuk mencegah adanya informasi yang negatif dari aplikasi tersebut (Magdalena, 2021).

Dampak *gadget* terbagi dalam 2 (dua) bagian yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yang didapatkan adalah anak yang menggunakan *gadget* bisa lebih aktif dalam berfikir, emosional anak dapat diluapkan lewat *gadget*. Sedangkan dampak negatif yaitu durasi bermain *gadget* menjadi tidak terkontrol atau sudah melebihi batas normal, anak menjadi sulit berkonsentrasi, mudah emosional dan juga susah dalam bersosialisasi. Apabila sudah sampai ke tahap kecanduan maka anak menunjukkan perilaku mulai malas untuk belajar, kurang aktif dalam kelas, suka membolos dalam pelajaran, pola tidur anak menjadi tidak teratur (Milanda, 2024).

Penggunaan *gadget* sebelum tidur malam dapat memperburuk jam internal tubuh untuk istirahat pada waktunya, sehingga menekan pelepasan pada hormon melatonin yang memicu kesulitan tidur. Anak yang telah kecanduan *gadget* seringkali menggunakan tanpa mengenal waktu, sehingga dapat menurunkan kualitas istirahat dan tidur menjadi tidak efektif. Kebutuhan tidur yang harus dipenuhi yakni 9-12 jam/24 jam, banyak dari pengguna *gadget* tersebut frustrasi akibat kesulitan tidur pada malam hari. Mereka tidak menyadari bahwa hal tersebut disebabkan oleh pengaruh penggunaan *gadget* yang berlebihan, sehingga terjadi pola tidur yang tidak teratur pada malam hari (Sukartini, 2022).

Pola tidur yang kurang teratur pada malam hari dapat menimbulkan kelelahan dan rasa kantuk saat siang hari. Tidur yang berkualitas dapat membantu tubuh merasa lebih sehat dan segar ketika bangun. Namun sebaliknya, apabila kurang tidur dapat memicu berbagai gangguan pada fisiologis, seperti rasa lelah, lemas, dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Pola tidur yang kurang dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh manusia. Banyak siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran berlangsung. Apabila siswa menganggap hal ini sepele, tetapi jika dilakukan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan buruk (Setiana, 2024).

Menurunnya kualitas pola tidur disebabkan oleh berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan tidur. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terganggunya pola tidur diantaranya interaksi sosial dan temperamen dari seorang anak yang membutuhkan tidur selama 10 jam/hari. Penyebab durasi kurangnya tidur anak sering dikaitkan dengan media elektronik seperti televisi, computer, handphone. Bahkan bukan hanya mempengaruhi kurangnya durasi tidur anak tetapi juga mempengaruhi aspek lain seperti terbangun lebih awal, mengantuk di siang hari, mimpi buruk di malam hari bahkan dapat mengalami berjalan dalam keadaan sedang tertidur (Wahyuliarmy, 2021).

Menurut Luo (2018) konsep dari kualitas tidur adalah merasa bersemangat dan siap untuk menghadapi segala aktivitas setelah bangun di pagi hari. Adapun karakteristik yang dapat digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang diantaranya latensi tidur yaitu waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur, dapat dihitung dengan selisih antara waktu menuju ke tempat tidur dengan waktu pada saat individu tersebut jatuh tertidur serta efisiensi tidur sendiri merupakan nilai yang didapatkan dari perbandingan jumlah waktu tidur sebenarnya dengan total waktu yang dihabiskan seseorang di tempat tidur hingga terbangun di pagi hari.

Menurut Dewi (2021) indikator kualitas tidur dapat di nilai dari kualitas tidur secara subjektif, yang merupakan evaluasi terhadap tidur seseorang apakah sangat baik atau sangat buruk. Latensi tidur, merupakan durasi mulai dari awal tidur hingga tertidur. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik apabila untuk tertidur hanya membutuhkan waktu kurang dari 15 menit. Durasi tidur, merupakan waktu yang digunakan untuk tidur sampai terbangun dipagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada malam hari. Gangguan tidur, merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini mampu mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur seseorang. Efisiensi kebiasaan tidur, merupakan perbandingan antara jumlah total jam tidur dibagi jumlah jam yang dihabiskan ditempat tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Eritriana (2022) dengan judul Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi. Berdasarkan hasil penelitian Spearman rank di dapatkan hasil $p=0,309$ dengan $\alpha > 0,05$ yang berarti ada hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutia (2025) yang berjudul Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak di Sd Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan durasi penggunaan *gadget*

dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan informasi tentang masalah penggunaan gadget dan pemenuhan kebutuhan tidur, serta pihak sekolah juga memberikan edukasi tentang bahaya penggunaan gadget yang berlebihan bagi kesehatan dan melarang penggunaan gadget di sekolah.

Berdasarkan dengan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia 6-12 tahun. Anak yang menggunakan gadget lebih dari dua jam per hari cenderung memiliki kualitas tidur yang kurang, sedangkan penggunaan dalam durasi 1-2 jam per hari berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik, pembatasan penggunaan gadget sangat penting untuk menjaga kualitas tidur anak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di SDN 12 Dungaliyo Kabupaten Gorontalo, sebagian besar anak memiliki kualitas tidur yang kurang baik dan menggunakan gadget lebih dari 2 jam per hari, di mana penggunaan gadget lebih dari 2 jam per hari cenderung berhubungan dengan kualitas tidur yang kurang baik, sedangkan penggunaan gadget 1–2 jam per hari cenderung berhubungan dengan kualitas tidur yang baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adelia. (2025). Hubungan Frekuensi Bermain Gadget Dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Dasar. *Journal of Holistics and Health Sciences* Vol. 2, No.2.
- Aldin. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi yang Diukur dengan Trail Making Test pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran. *Junior Medical Journal*, Volume 2, No. 3, November 2023.
- Amin Ridwan. (2017). Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 Sampai 6 Tahun.”*Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi*1(1).
- BPS RI. (2024). *Badan Pusat Statistik Republik Indonesia. Jumlah Anak*. Jakarta.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish.
- Dewi. (2024). Efektivitas Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Kelas Iv Dan V Di Sd Negeri Pejuang Vii Kota Bekasi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*.
- Eritriana. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi. *CAKRA MEDIKA Media Publikasi Penelitian*;2022; Volume 9; No 2 Website : <http://jurnal.akperngawi.ac.id>
- Jalilah. (2022). Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Research & Learning in Education* x.
- Lestari. (2021). Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dalam Penggunaan Gadget Di Pancoran Mas, Depok Indonesian *Journal of Nursing Scientific*, Volume 1 No. 1, Desember 2021, hal 28-35.
- Lubis. (2024). Masa Sekolah dan Perkembangan Anak Usia 6-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Halaman 22304-22314 Volume 8 Nomor 2 Tahun 2024.
- Magdalena. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Rendahnya Pola Pikir Pada Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) Di Sdn Gempol Sari Kabupaten Tangerang. *Nusantara : Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* Volume 3, Nomor 2, Juli 2021; 166-177 <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>.

- Miranti. (2021). Waspadai Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Cendekiawan Ilmiah* PLS Vol 6 No 1 Juni 2021 E-ISSN 2745-3944.
- Muhamad Z, Anton A dan Ahmad H. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidempuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*. Vol 1 No 1 2023 (1-6). ISSN : 2986-2698.
- Muttabiah. (2021). Penggunaan Media Gadget Dalam Aktivitas Belajar Dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Studi Pendidikan Islam*.
- Nurrahmah. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Pada Remaja Di Pasar Minggu Jakarta Selatan. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, P-ISSN: 2746-198X E-ISSN: 2746-3486 Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024] Hal 623-636.
- Oviana. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah di Mi Islamiyah Kramat Jegu. *Jurnal Kesehatan Komunitas. KESKOM*. 2022;8(1) : 97-101.
- Padila. (2025). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di Smkn 1 Jayakarta. *Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan* <https://manggalajournal.org/index.php/EMPIRIS> E-ISSN 3047-2660.
- Putri, R. D. (2020). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Universitas*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Retni A, Harismayanti dan Naito P. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. Vol.1, No.2 Mei 2023. E-ISSN: 2963-2005, P-ISSN: 2964-6081 ; Hal 62-72
- Sari. (2025). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Belajar Siswa : Suatu Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Research Student* Vol.2, No.2 September 2025 e-ISSN: 3025-5694; p-ISSN: 3025-5708, Hal 677-689.
- Sukartini. (2022). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*.
- Sutisna. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Smk Kesehatan Rajawali. *Jurnal Online Keperawatan Rajawali*. Available online at <http://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JOK3R>.
- Zakarisma. (2025). Hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, Volume 18, No.11, Januari 2025: 1331-1337. DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i11.515>.
- Zakiyah. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* <https://journal.y3a.org/index.php/DIAJAR> e-ISSN 2810-0417 | p-ISSN.
- Wahyuliarmy. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204>.
- WHO. (2024). Penggunaan *Gadget* pada anak-anak. *World Health Organization*.
- Wulansari, A. E. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Glonggong Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. Skripsi.