

ABSTRAK

Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Dasar

Auliya Rachma, Susri Utami

Latar Belakang: Anak usia sekolah dasar yang sedang memainkan *gadget* akan lupa waktu, mereka dapat menghabiskan waktu hingga berjam-jam hanya dengan bermain *gadget*, hal tersebut dapat mengakibatkan kecanduan *gadget* pada anak. Penggunaan *gadget* yang berlebihan akan membawa dampak negatif salah satunya pola tidur.

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*, di mana pengumpulan data untuk variabel independen dan variabel dependen dilakukan secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan pola tidur anak usia sekolah dasar kelas V di SD Muhammadiyah Kajen. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 responden dengan menggunakan teknik total sampling.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar orang tua jarang mengawasi anaknya dalam bermain *gadget* (57%), sedangkan untuk aplikasi *gadget* yang paling sering digunakan adalah sosial media (67%), games (7%) serta keduanya yaitu sosiasl media & games (26%). Mayoritas anak-anak memiliki intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi (74%), sedangkan untuk kualitas tidur menunjukkan sebagian besar anak-anak cenderung memiliki intensitas tidur yang baik (64%). Kemudian untuk hasil uji statistik yang dilakukan dengan uji *spearman rank* didapatkan nilai p value sebesar $0,794 > 0,05$, yang artinya H_0 diterima.

Simpulan: Tidak ada hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Kajen, variasi dalam pola tidur di antara anak-anak dengan penggunaan *gadget* yang tinggi mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain, seperti usia, kebiasaan tidur, pola makan, atau tingkat aktivitas fisik, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Kata kunci : Penggunaan *Gadget*, Pola Tidur, Anak
Daftar Pustaka: 45 (2014-2024)

ABSTRACT

The Correlation between *Gadget* Use and Sleep Patterns in Elementary School Children

Auliya Rachma, Susri Utami

Background: Elementary school children often lose track of time when playing with *gadgets*. It can lead to gadget addiction. Excessive gadget use can negatively impact various aspects of life, including sleep patterns.

Methods: This study employs a quantitative approach with a descriptive correlational design and a cross-sectional method, collecting data for both independent and dependent variables simultaneously. The objective is to determine the correlation between gadget use and sleep patterns among fifth-grade students at SD Muhammadiyah Kajen. The sample consists of 92 respondents, selected by a total sampling technique.

Results: The study found that the majority of parents rarely supervise their children's *gadget* use (57%). The most frequently used applications are social media (67%), games (7%), and a combination of both social media and games (26%). Most children exhibit high levels of gadget use (74%). Despite this, a majority of children have good sleep quality (64%). Statistical analysis using the Spearman rank test yielded a p-value of 0.794, which is greater than 0.05, indicating that the null hypothesis is accepted.

Conclusion: There is no significant correlation between *gadget* use and sleep patterns among elementary school children at SD Muhammadiyah Kajen. Variations in sleep patterns among children with high gadget use suggest that other factors, such as age, sleep habits, diet, or physical activity levels, may influence sleep quality.

Keywords: *Gadget* Use, Sleep Patterns, Children

References: 45 (2014-2024)

