

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK
DI SALAH SATU SD DI TEMBUKU**



**SKRIPSI
OLEH:**

KADEK SINDY

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET*
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK
DI SALAH SATU SD DI TEMBUKU**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada
Bali**

Diajukan Oleh :

**KADEK SINDY
NIM. C1122053**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang telah bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kadek Sindy

NIM : C1122053

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Pada Anak di salah satu SD di Tembuku

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang tulis saya benarbenar hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Mangupura, 2 Juni 2026



Kadek Sindy

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK DI SALAH SATU SD DI TEMBUKU

Diajukan Oleh :

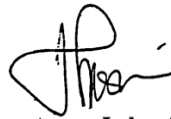
KADEK SINDY

NIM. C1122053

Badung, 20 Mei 2026

Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



(Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0801019002

Pembimbing II



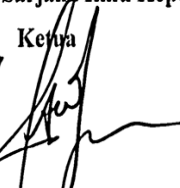
(A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM)
NIDN. 0807108001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ketua



Ns. I Putu Artha Wiraya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

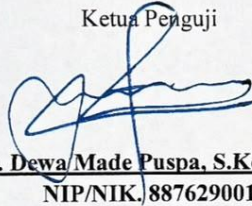
HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 12 Juli 2026

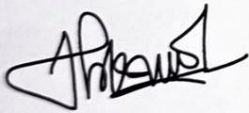
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



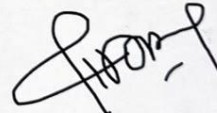
Dr. Ns. Dewa Made Puspa, S.Kep., M.Si
NIP/NIK. 8876290019

Sekretaris Penguji



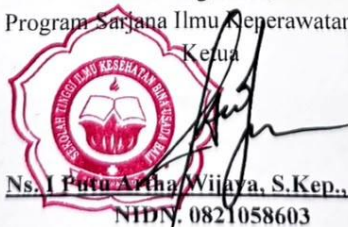
Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep.
NIDN.0801019002

Anggota Penguji



A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM.
NIDN. 0807108001

Mengetahui,
Program Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Mei 2026

Kadek Sindy

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak di Salah
Satu SD di Tembuku

xvi + 89 halaman, 5 tabel, 2 skema, 9 lampiran

ABSTRAK

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia sekolah menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, kesehatan, konsentrasi belajar, serta aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak di salah satu SD di Tembuku.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI dengan jumlah sampel sebanyak 46 responden yang diambil menggunakan total sampling. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia siswa adalah 10,89 tahun, dengan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 siswa (54,3%). Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner durasi penggunaan gadget serta instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur responden.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki penggunaan gadget kategori negatif sebanyak 34 siswa (73,9%) serta kualitas tidur buruk sebanyak 26 siswa (56,5%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia sekolah. Semakin tinggi durasi penggunaan gadget, maka semakin buruk kualitas tidur anak.

Kata Kunci: durasi penggunaan gadget, kualitas tidur, anak usia sekolah

Daftar Pustaka: 69 (2019–2025)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, Mei 2026

Kadek Sindy

***The Relationship Between Duration of Gadget Use and Sleep Quality Among
Children at an Elementary School in Tembuku***

xvi + 89 pages, 5 tables, 2 schemes, 9 appendices

ABSTRACT

Excessive gadget use among school-age children is one of the factors that can affect sleep quality, health, learning concentration, and daily activities. This study aimed to determine the relationship between the duration of gadget use and sleep quality among children at an elementary school in Tembuku.

This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all fourth, fifth, and sixth grade students, with a total sample of 46 respondents selected using total sampling. Respondent characteristics showed that the average age of students was 10.89 years, with the majority being female, totaling 25 students (54.3%). Data collection was conducted using a gadget use duration questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument to measure respondents' sleep quality.

The results showed that most respondents had negative gadget use behavior, totaling 34 students (73.9%), and poor sleep quality, totaling 26 students (56.5%). The Chi-Square test results showed a $p\text{-value} = 0.001$ ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between the duration of gadget use and sleep quality among school-age children. The higher the duration of gadget use, the poorer the children's sleep quality.

Keywords: *duration of gadget use, sleep quality, school-age children*

References: 69 (2019–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Pada Anak di salah satu SD di Tembuku” Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan baik moril maupun materil, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu dengan penuh penghargaan peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas sehingga penulis dapat menempuh pendidikan dengan baik.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali, yang selalu memberikan arahan, motivasi, serta dukungan selama proses perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah sangat banyak membantu dan memberikan bimbingan, pengetahuan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak A.A KOMPIANG Ngurah Darmawan, SE., MM selaku pembimbing II yang telah sangat membantu memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Untuk Kedua Orang Tua Tercinta Ibu Erawati Dan Bapak Naba orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi, terimakasih selalu berjuang untuk penulis. Terimakasih untuk semuanya berkat doa dan dukungan Ibu dan Bapak penulis bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan Hiduplah lebih lama lagi Ibu & Bapak Harus selalu ada disetiap perjalanan & pencapaian hidup penulis.
6. Untuk Kakak Tercinta, Pradnya Santhosa Terimakasih sudah selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk penulis. Kasih sayang dan dukungan mu sangat berarti dalam perjalanan ini. Kehadiranmu Adalah kebahagiaan yang tak ternilai, sumber semangat yang selalu menguatkan di setiap Langkah penulis.
7. Untuk sahabat seperjuangan penulis ayudwi, reta, parwati, pik, serta teman-teman lainnya yang senantiasa memberikan, dukungan, doa, kebersamaan dan semangat yang telah diberikan selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang terlibat dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Teristimewa untuk diri saya sendiri karena sudah berjuang dan berusaha untuk tidak menyerah sesulit apapun proses skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, segala kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang memerlukan.

Mangapura, 20 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Pelayana Keperawatan	7
2. Masyarakat	7
3. Institusi Pendidikan.....	7
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
A. Konsep Dasar Anak Usia Sekolah.....	10
1. Definisi Anak Usia Sekolah	10
2. Perkembangan Anak Usia Sekola	11

3. Karakteristik Anak Usia Sekolah	11
4. Perkembangan Anak di Era Digital.....	12
B. Gadget	13
1. Definisi <i>Gadget</i>	13
2. Fungsi <i>Gadget</i>	14
3. Jenis <i>Gadget</i>	15
4. Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	16
5. Dampak Penggunaan <i>Gadget</i>	17
C. Konsep Tidur	19
1. Definisi Tidur	19
2. Fisiologi Tidur.....	21
3. Tahapan Tidur.....	22
4. Dampak Kurangnya Pemenuhan Tidur	24
5. Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	24
D. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah	25
E. Kerangka Teori.....	27
 BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	28
A. Kerangka Konsep.....	28
1. Variabel Independen.....	28
2. Variabel Dependen	28
B. Hipotesis	29
C. Definisi Operasional.....	30
 BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	32
3. Teknik Sampling	32

C. Tempat Penelitian	33
D. Waktu Penelitian	33
E. Etika Penulisan	33
1. Nilai Sosial dan Nilai Klinis	34
2. Nilai Ilmiah (Desain Ilmiah	34
3. Pemerataan Beban & Manfaat Penelitian	34
4. Potensi Resiko dan Manfaat	35
5. Bujukan (<i>Inducement</i>), Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti	35
6. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan Perlanggaran	35
7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau <i>Informed Consent</i> (IC) PSP/IC	36
F. Alat Pengumpulan Data	36
1. Instrumen Penelitian	36
2. Validitas dan Reliabilitas	37
G. Prosedur Pengumpulan Data	38
1. Prosedur Adminitrasi	38
2. Prosedur Teknis	39
H. Pengolahan Data	40
1. <i>Editing</i> (Pemeriksaan Data)	40
2. <i>Coding</i>	41
3. Tabulasi Data	41
4. <i>Entry</i>	41
5. <i>Cleaning</i> (Pembersihan Data)	42
I. Analisa Data	42
1. Analisa Univariat	42
2. Analisa Bivariat	42
BAB V HASIL PENELITIAN	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Analisis Univariat	45

1. Karakteristik Responden	45
2. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Anak di Salah Satu SD di Tembuku	46
3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak di Salah Satu SD di Tembuku.....	47
C. Analisis Bivariat	47
BAB VI PEMBAHASAN.....	49
A. Interpretasi Penelitian	49
1. Karakteristik Responden Usia dan Jenis Kelamin pada Siswa di Salah Satu SD di Tembuku.....	49
2. Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> pada Siswa di Satu SD di Tembuku	51
3. Kualitas Tidur pada Siswa di Salah Satu SD di Tembuku	53
4. Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur pada Anak di Salah Satu SD di Tembuku	55
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	57
BAB VII PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60
1. Bagi Tempat Penelitian	60
2. Bagi Responden	60
3. Bagi Orang Tua	60
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak di Salah Satu SD di Tembuku”	30
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> pada Anak di Salah Satu SD di Tembuku.....	46
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak di Salah Satu SD di Tembuku.....	47
Tabel 5.5	Analisis Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur di Salah Satu SD di Tembuku.....	47

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak di Salah Satu SD di Tembuku	27
Skema 3.2 Kerangka Konsep Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Di Salah Satu SD Di Tembuku.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Permohonan Uji Etik
Lampiran 4	Surat Lolos Etik
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian
Lampiran 6	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 7	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 8	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 9	Surat Pengantar Kuesioner
Lampiran 10	Kuesioner Durasi Penggunaan Gadget
Lampiran 11	Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)
Lampiran 12	Hasil Pengolahan Data
Lampiran 13	Rencana Penelitian
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 15	Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R., Isn, F., & Anugrah, D. (2021). Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan ,. *Proceedings*, Vol: I No:(November), 1–17. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/538/478>
- Aidin. (2022). *Implementasi hand puppet dalam upaya mengurangi intensitas penggunaan smartphone pada siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19*. 6, 109–119.
- Amri. (2020). *Jurnal Pendidikan Dasar* | p-ISSN. Desember, 2(2), 14–23.
- Ananto, P. (2022). *Preparing Students as Digital Citizenship in the Era of Globalization*. 2014. <https://doi.org/10.4108/eai.16-11-2022.2326150>
- Angeli, B. R., Saragih, F. A., Nuriyah, N., Setiawan, M. D., Syahputra, S., & Agustina, D. (2023). Analisis Hubungan Kesehatan dengan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur pada Siswa: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2205. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.4305>
- Anggraini. (2020). *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. [https://books.google.co.id/books?id=m-7CDwAAQBAJ&lpg=PT2&ots=_zR84q5PcW&dq=jenis gadget pada anak&lr&pg=PT6#v=onepage&q=jenis gadget pada anak&f=false](https://books.google.co.id/books?id=m-7CDwAAQBAJ&lpg=PT2&ots=_zR84q5PcW&dq=jenis+gadget+pada+anak&lr&pg=PT6#v=onepage&q=jenis+gadget+pada+anak&f=false)
- Anggraini, N. (2022). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 89–93. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.157>
- Apriliana, A. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang*. <http://eprints.unipdu.ac.id/id/eprint/3395>
- Ayuning, A. (2022). *hubungan durasi penggunaan gadget*. <https://share.google/INDaWGMuyxO8hh5OU>
- Basid, H., Putri, R. A., Avira, D., & Nasution, A. F. (2025). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MAS Islamiyah Sunggal*. 2, 142–149.
- BPS. (2022). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. <https://www.bps.go.id/publication/2023/08/31/131385d0253c6aae7c7a59fa/s>

- Cahyaningrum, et al. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Chandra, I., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (2022). *Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Dan Vi (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa)*. 6.
- Dewi, M. P., S, N., & Irdamurni, I. (2020). Perkembangan Bahasa, Emosi, Dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar [Language, Emotional, and Social Development in Primary School-Aged Children]. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 1.
- Dewi, T. C. (2020). Kurangnya Minat Belajar Peserta Didik yang Disebabkan oleh Penggunaan Gadget. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2838/1251>
- Eni. (2023). Mekanisme Paparan Radiasi Handphone Pada Tubuh Manusia Saat Tidur. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 9(Mi), 5–24.
- 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>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 45.
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, 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 Abdurrah*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Harwanti, N., Agus, M., & Eko, L. (2021). the Effect of Gadgets on the Development of Youth in Genteng Banyuwangi. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 301–313.
- Hidayat, A., & Maesyaroh, S. S. (2020). Penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(5), 356–368.
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363.

<https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>

Hilmy, Z., Susilo, T., Waidah, D. F., Adi, F. T., & Ashari, W. S. (2023). Penyuluhan Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Tumbuh Kembang Anak di Era Digital bagi Orang Tua Desa Pongkar. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 241. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i1.7356>

Indarwati. (2024). *Metode Penelitian Keperawatan*. <https://books.google.co.id/books?id=K51QEQAQBAJ&lpg=PP1&ots=M3JsZy2aiK&dq=info%3ADumOuoFwVFQJ%3A&scholar.google.com%2F&lr&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>

Indriani, N., Izzah, U., Made, N., & Mega, D. (2022). Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. 4(1), 148–154.

Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>

Jailani, Syahran, Jeka, & Firdaus. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.

Krisnanto, P. D., & Fitriana, L. B. (2021). Perbedaan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Bernyanyi Terhadap Perilaku Menggosok Gigi Siswa Kelas V Dan VI SDN Sumogawe 03 Kabupaten Semarang. *Seminar Nasional UNRIYO*, 19, 401–440.

Laurintia, Y., Mahardika, A., & Wedayani, A. A. A. N. (2019). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Unram Medical Journal*, 8(4), 12–17. <https://doi.org/10.29303/jk.v8i4.4558>

Lengkong, P. T., Kuhon, F., & Wariki. (2022). Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran* ..., 10(1), 371–376. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/43242%0Ahttps://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/download/43242/37999>

Lestari, N. I., Naulia, R. P., & Ridlo, M. (2021). Kualitas tidur anak usia sekolah dalam penggunaan gadget. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 28–35.

Lubis. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>

Marled, A. W. (2021). *Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas*

Tidur Anak Sekolah.

- Marzuki, M. I., Fajrul Falah, M., Indriati, E., Triristina, N., & Suryoningsih, M. (2022). Dampak Kecanduan Gadget Pada Anak PAUD Harapan Bunda Desa Sentul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.520>
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Mutia, I. (2024). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Di Sd Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur Tahun 2024 the Relationship of the Duration of Gadget Use With Fulfilling Children ' S Sleep Needs At State Primary School 2 Idi Tim. 001*(September).
- Noeradiana. (2023). Studi Literatur: Efek Penggunaan Smartphone Terhadap Durasi Tidur. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 397–401. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6148>
- Nopiharani, N. (2023). *Masalah Statas Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandent COVID-19. Indramayu: Penerbit Adab Adsh.* [https://books.google.co.id/books?id=j0i5EAAAQBAJ&lpg=PA29&ots=EmNuINxBf3&dq=Nadiya Ayu Nopihariati%2C Meri Neherta%2C dan I.M.S. \(2023\) Masalah Statas Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandent COVID-19. Indramayu%3A Penerbit Adab Adsh&lr&pg=P](https://books.google.co.id/books?id=j0i5EAAAQBAJ&lpg=PA29&ots=EmNuINxBf3&dq=Nadiya Ayu Nopihariati%2C Meri Neherta%2C dan I.M.S. (2023) Masalah Statas Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandent COVID-19. Indramayu%3A Penerbit Adab Adsh&lr&pg=P)
- Oktaviani. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Reguler Di Stikes Panti Rapih Yogyakarta. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(2), 8–15. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i2.263>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- RI., P. K. (2019). *Sobat sehat, apakah kebutuhan tidur anda sudah terpenuhi?*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/page/5/sobat-sehat-apaakah-kebutuhan->
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget

- Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Rohayanti, E. (2021). *keperawatan dasar*. LovRinz Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar_I_Buku_Lovrin
- Roslina, D. (2021). *teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur fatigue dan nyeri pada pasien kanker payudara*.
- Sahir, syafri H. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*.
- Saifuddin, A. (2021). *Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Psikologi*. June, 27–50.
- Sari, D. S. L., Wijayanti, K., & Astuti, I. T. (2025). *HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR ANAK DI MI RAUDLATUL WILDAN WEDUNG*. 155–160.
- Sheva, N. (2025). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak pada Siang dan Malam Hari*. 4(2), 237–247.
- Siregar, R. K., Sibuea, E. R., & Siregar, S. U. K. M. (2023). Sosialisasi Pentingnya Literasi dalam Rangka Mengurangi Penggunaan Gadget pada Anak. *KALANDRA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 118–124. <https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v2i3.306>
- Sugiono. (2020). Analisis Perkembangan Karakteristik Anak Sekolah Dasar Di Sdn Teluk Pucung I Bekasi. *Jurnal JPSPD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 7(1), 29–43.
- Sukma, D., & Sari, L. (2025). *Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia 10-12 tahun di mi raudlatul wildan wedung demak*.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Syafii, M. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Matematika Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Materi Kalkulus dan Aljabar di Kelas XI IPA SMA. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1), 65–74. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i1.275>

- Syahputri Zahra Addini, Fallenia Della Fay, & Syafitri Ramadani. (2023). Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 161–166. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah>/<https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>
- Syofia Sapardi, V. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Paud/Tk Islam Budi Mulia. *MENARA Ilmu*, XII(80), 137–145.
- Tambunan, K., & Sinaga, M. M. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Prilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar Jurnal Sains dan Teknologi WidyaloKa. *Jurnal Sains Dan Teknologi WidyaloKa*, 1, 170–177.
- Tusaniah, U. S., & Khasanah, U. (2021). Efektifitas Ular Tangga Sebagai Media Edukasi Pencegahan Masalah Cacingan Pada Anak Sekolah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 2(1), 42–47.
- Ulfa, R., Puspita Sari, R., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69–76.
- UNICEF, U. N. C. F. (2023). *Children and Gadgets*. *Unicef Indonesia*. <https://www.unicef.org/belarus/en/stories/children-and-gadgets>
- Wahyuningrum, E. (2021). *Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah*. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1387>
- Wahyuningsih. (2024). Dampak Gadget pada Perubahan Sosial dan Perilaku Manusia Modern. *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(4), 298–305. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i4.3684>
- Wibowo et al. (2023). *Teknik Analisis Data Penelitian: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. *Get Press Indonesia*. <https://www.scribd.com/document/801654845/Teknik-Analisis-Data-Penelitian-Univariat-Bivariat-Dan-Multivariat-10272>
- Wijayanti, R. (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
- Z.R, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963–968. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>
- Zaki, M., & Saiman. (2021). Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118.

Zakiyah. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *Diajar: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79.

Adinda, R., Isni, F., & Anugrah, D. (2021). Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan ., *Proceedings*, Vol: I No:(November), 1–17. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/538/478>

Aidin. (2022). *Implementasi hand puppet dalam upaya mengurangi intensitas penggunaan smartphone pada siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19*. 6, 109–119.

Amri. (2020). *Jurnal Pendidikan Dasar* | p-ISSN. Desember, 2(2), 14–23.

Ananto, P. (2022). *Preparing Students as Digital Citizenship in the Era of Globalization. 2014*. <https://doi.org/10.4108/eai.16-11-2022.2326150>

Angeli, B. R., Saragih, F. A., Nuriyah, N., Setiawan, M. D., Syahputra, S., & Agustina, D. (2023). Analisis Hubungan Kesehatan dengan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur pada Siswa: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2205. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.4305>

Anggraini. (2020). *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. [https://books.google.co.id/books?id=m-7CDwAAQBAJ&lpg=PT2&ots=_zR84q5PcW&dq=jenis gadget pada anak&lr&pg=PT6#v=onepage&q=jenis gadget pada anak&f=false](https://books.google.co.id/books?id=m-7CDwAAQBAJ&lpg=PT2&ots=_zR84q5PcW&dq=jenis+gadget+pada+anak&lr&pg=PT6#v=onepage&q=jenis+gadget+pada+anak&f=false)

Anggraini, N. (2022). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 89–93. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.157>

Apriliana, A. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang*. <http://eprints.unipdu.ac.id/id/eprint/3395>

Ayuning, A. (2022). *hubungan durasi penggunaan gadget*. <https://share.google/INDaWGMuyxO8hh5OU>

Basid, H., Putri, R. A., Avira, D., & Nasution, A. F. (2025). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MAS Islamiyah Sunggal*. 2, 142–149.

BPS. (2022). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. <https://www.bps.go.id/publication/2023/08/31/131385d0253c6aae7c7a59fa/s>

Cahyaningrum, et al. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.

Chandra, I., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (2022). *Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Dan Vi (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa)*. 6.

Dewi, M. P., S, N., & Irdamurni, I. (2020). Perkembangan Bahasa, Emosi, Dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar [Language, Emotional, and Social

- Development in Primary School-Aged Children]. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 1.
- Dewi, T. C. (2020). Kurangnya Minat Belajar Peserta Didik yang Disebabkan oleh Penggunaan Gadget. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2838/1251>
- Eni. (2023). Mekanisme Paparan Radiasi Handphone Pada Tubuh Manusia Saat Tidur. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 9(Mi), 5–24.
- 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>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 45.
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, 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 Abdurrah*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Harwanti, N., Agus, M., & Eko, L. (2021). the Effect of Gadgets on the Development of Youth in Genteng Banyuwangi. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 301–313.
- Hidayat, A., & Maesyaroh, S. S. (2020). Penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(5), 356–368.
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- Hilmy, Z., Susilo, T., Waidah, D. F., Adi, F. T., & Ashari, W. S. (2023). Penyuluhan Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Tumbuh Kembang Anak di Era Digital bagi Orang Tua Desa Pongkar. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 241. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i1.7356>
- Indarwati. (2024). *Metode Penelitian Keperawatan*. <https://books.google.co.id/books?id=K51QEQAAQBAJ&lpg=PP1&ots=M3JsZy2aiK&dq=info%3ADumOuoFwVFQJ%3A scholar.google.com%2F&lr&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Indriani, N., Izzah, U., Made, N., & Mega, D. (2022). Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. 4(1), 148–154.
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Jailani, Syahrani, Jeka, & Firdaus. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.

- Krisnanto, P. D., & Fitriana, L. B. (2021). Perbedaan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Bernyanyi Terhadap Perilaku Menggosok Gigi Siswa Kelas V Dan VI SDN Sumogawe 03 Kabupaten Semarang. *Seminar Nasional UNRIYO*, 19, 401–440.
- Laurintia, Y., Mahardika, A., & Wedayani, A. A. A. N. (2019). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Unram Medical Journal*, 8(4), 12–17. <https://doi.org/10.29303/jk.v8i4.4558>
- Lengkong, P. T., Kuhon, F., & Wariki. (2022). Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran* ..., 10(1), 371–376. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/43242%0Ahttps://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/download/43242/37999>
- Lestari, N. I., Naulia, R. P., & Ridlo, M. (2021). Kualitas tidur anak usia sekolah dalam penggunaan gadget. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 28–35.
- Lubis. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Marled, A. W. (2021). *Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah*.
- Marzuki, M. I., Fajrul Falah, M., Indriati, E., Triristina, N., & Suryoningsih, M. (2022). Dampak Kecanduan Gadget Pada Anak PAUD Harapan Bunda Desa Sentul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.520>
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Mutia, I. (2024). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Di Sd Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur Tahun 2024 the Relationship of the Duration of Gadget Use With Fulfilling Children ' S Sleep Needs At State Primary School 2 Idi Tim*. 001(September).
- Noeradiana. (2023). Studi Literatur: Efek Penggunaan Smartphone Terhadap Durasi Tidur. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 397–401. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6148>
- Nopiharani, N. (2023). *Masalah Statas Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandent COVID-19*. Indramayu: Penerbit Adab Adsh. [https://books.google.co.id/books?id=j0i5EAAAQBAJ&lpg=PA29&ots=EmNuINxBf3&dq=Nadiya Ayu Nopihariati%2C Meri Neherta%2C dan I.M.S. \(2023\) Masalah Statas Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandent COVID-19. Indramayu%3A Penerbit Adab Adsh&lr&pg=P](https://books.google.co.id/books?id=j0i5EAAAQBAJ&lpg=PA29&ots=EmNuINxBf3&dq=Nadiya Ayu Nopihariati%2C Meri Neherta%2C dan I.M.S. (2023) Masalah Statas Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandent COVID-19. Indramayu%3A Penerbit Adab Adsh&lr&pg=P)
- Oktaviani. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Reguler Di Stikes Panti Rapih Yogyakarta. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(2), 8–15.

- <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i2.263>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- RI., P. K. (2019). *Sobat sehat, apakah kebutuhan tidur anda sudah terpenuhi?*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/page/5/sobat-sehat-apakah-kebutuhan->
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Rohayanti, E. (2021). *keperawatan dasar*. LovRinz Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar_I_Buku_Lovrin
- Roslina, D. (2021). *teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur fatigue dan nyeri pada pasien kanker payudara*.
- Sahir, syafri H. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*.
- Saifuddin, A. (2021). *Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Psikologi*. June, 27–50.
- Sari, D. S. L., Wijayanti, K., & Astuti, I. T. (2025). *HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR ANAK DI MI RAUDLATUL WILDAN WEDUNG*. 155–160.
- Sheva, N. (2025). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak pada Siang dan Malam Hari*. 4(2), 237–247.
- Siregar, R. K., Sibuea, E. R., & Siregar, S. U. K. M. (2023). Sosialisasi Pentingnya Literasi dalam Rangka Mengurangi Penggunaan Gadget pada Anak. *KALANDRA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 118–124. <https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v2i3.306>
- Sugiono. (2020). Analisis Perkembangan Karakteristik Anak Sekolah Dasar Di Sdn Teluk Pucung I Bekasi. *Jurnal JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 7(1), 29–43.
- Sukma, D., & Sari, L. (2025). *Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia 10-12 tahun di mi raudlatul wildan wedung demak*.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Syafii, M. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Matematika Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Materi Kalkulus dan Aljabar di Kelas XI IPA SMA. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1), 65–74. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i1.275>

- Syahputri Zahra Addini, Fallenia Della Fay, & Syafitri Ramadani. (2023). Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 161–166. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>
- Syofia Sapardi, V. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Paud/Tk Islam Budi Mulia. *MENARA Ilmu*, XII(80), 137–145.
- Tambunan, K., & Sinaga, M. M. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Prilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar Jurnal Sains dan Teknologi WidyaloKa. *Jurnal Sains Dan Teknologi WidyaloKa*, 1, 170–177.
- Tusaniah, U. S., & Khasanah, U. (2021). Efektifitas Ular Tangga Sebagai Media Edukasi Pencegahan Masalah Cacingan Pada Anak Sekolah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 2(1), 42–47.
- Ulfa, R., Puspita Sari, R., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69–76.
- UNICEF, U. N. C. F. (2023). *Children and Gadgets*. Unicef Indonesia. <https://www.unicef.org/belarus/en/stories/children-and-gadgets>
- Wahyuningrum, E. (2021). *Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah*. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1387>
- Wahyuningsih. (2024). Dampak Gadget pada Perubahan Sosial dan Perilaku Manusia Modern. *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(4), 298–305. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i4.3684>
- Wibowo et al. (2023). *Teknik Analisis Data Penelitian: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. Get Press Indonesia. <https://www.scribd.com/document/801654845/Teknik-Analisis-Data-Penelitian-Univariat-Bivariat-Dan-Multivariat-10272>
- Wijayanti, R. (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
- Z.R, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963–968. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>
- Zaki, M., & Saiman. (2021). Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118.
- Zakiyah. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *Diajar: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79.