

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
PENELITIAN, 28 Juli 2025**

Lailatul Istiqma

Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri 182 Pekanbaru

XIV + 46 Halaman + 10 Tabel + 1 Skema + 11 Lampiran

ABSTRAK

Penggunaan gadget di kalangan anak usia sekolah semakin meningkat seiring perkembangan zaman. Banyak anak usia sekolah yang tidur pada jam sekolah, terlambat datang, jam tidur yang tidak sesuai dengan anjuran dan berkurangnya konsentrasi saat belajar akibat kurangnya kemampuan anak dalam mengontrol penggunaan gadget yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan khususnya kualitas tidur pada anak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD Negeri 182 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 182 Pekanbaru siswa kelas 5 pada bulan Juli 2025. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 97 siswa. Instrument penelitian ini menggunakan kuisioner Penggunaan Gadget dan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dengan karakteristik responden dan hasil identifikasi variabel penggunaan gadget serta variabel kualitas tidur dan analisis bivariat dengan uji statistik *chi-square*. Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,00 < 0,05$ artinya H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD Negeri 182 Pekanbaru. Pada penelitian ini peneliti merekomendasikan agar anak dapat mengurangi penggunaan gadget yang dibantu oleh pihak sekolah yang bekerja sama dengan orang tua untuk mengontrol penggunaan gadget pada anak agar kualitas tidur anak menjadi lebih baik.

Kata kunci : Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur, Anak Usia Sekolah
Daftar Bacaan : 16 (2016-2025)

**NURSING PROGRAM FACULTY OF NURSING
INSTITUTE OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, July 28, 2025

Lailatul Istiqma

Relationship between Gadget Use and Sleep Quality in School-Age Children at SD Negeri 182 Pekanbaru

XIV + 46 Pages + 10 Tables + 1 Scheme + 11 Appendices

ABSTRACT

The use of gadgets among school-aged children is increasing in line with the times. Many school-aged children sleep during school hours, arrive late to school, have sleep schedules that do not comply with recommendations, and experience reduced concentration while studying due to their inability to control their use of gadgets, which can have a negative impact on their health, particularly the quality of sleep among school-aged children. This study aims to investigate the relationship between gadget use and sleep quality in school-aged children at SD Negeri 182 Pekanbaru. This is a quantitative study with a cross-sectional design. The study was conducted at SD Negeri 182 Pekanbaru among fifth-grade students in July 2025. The study population consisted of 128 students, with a sample size of 97 students. The research instruments used were the Gadget Usage Questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index Questionnaire. The analysis employed univariate analysis of respondent characteristics and the identification of variables related to gadget usage and sleep quality, as well as bivariate analysis using the chi-square statistical test. The results of the chi-square statistical test yielded a p-value of $0.00 < 0.05$, meaning that H_0 was rejected. Therefore, it can be concluded that there is a relationship between gadget usage and sleep quality among school-aged children at SD Negeri 182 Pekanbaru. In this study, the researcher recommends that children reduce their gadget usage, with the assistance of the school collaborating with parents to control children's gadget usage, thereby improving children's sleep quality.

Keywords : Gadget Use, Sleep Quality, School Age Children
Reading List : 16 (2016-2025)