

ABSTRAK

Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Anak di SD Negeri 5 Penatih

Ni Kadek Novi Maharani¹, Ni Komang Ayu Resiyanthi², M.Adreng Pamungkas³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, STIKES Wira Medika Bali, Indonesia
E-mail : novimaharani301103@gmail.com

Durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada anak usia sekolah, yang secara teoritis dapat mengganggu pola tidur mereka akibat paparan *blue light* yang menekan produksi melatonin. Gangguan tidur pada kelompok usia ini sangat penting karena berdampak negatif pada konsentrasi belajar dan tumbuh kembang psikososial, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa di SD Negeri 5 Penatih. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 85 responden dari siswa SD Negeri 5 Penatih sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur, di mana durasi penggunaan *smartphone* diukur dan kualitas tidur dievaluasi menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji statistik korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa, sebanyak 52 orang (61,2%), mengalami kualitas tidur yang tergolong buruk. Analisis bivariat memperkuat temuan ini dengan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur anak ($p\text{-value} = 0,000$), dengan kekuatan korelasi yang kuat dan positif ($r = 0,637$), mengindikasikan bahwa semakin lama seorang anak menggunakan *smartphone*, semakin buruk kualitas tidurnya. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan agar sekolah dan orang tua menjalin kerja sama dalam memberikan edukasi tentang pentingnya higiene tidur dan menetapkan batasan waktu yang ketat, terutama di malam hari, guna meminimalkan dampak negatif paparan layar terhadap ritme sirkadian siswa dan mencapai pola tidur yang optimal.

Kata Kunci: Anak Sekolah, Durasi Penggunaan, Kualitas Tidur, *Smartphone*.

ABSTRACT

The Relationship Between Smartphone Usage Duration and Sleep Quality in Children at SD Negeri 5 Penatih

Ni Kadek Novi Maharani¹, Ni Komang Ayu Resiyanthi², M.Adreng Pamungkas³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, STIKES Wira Medika Bali, Indonesia

E-mail : novimaharani301103@gmail.com

This research is motivated by increasing concern regarding the excessive duration of smartphone use in school-age children, which theoretically can disrupt their sleep patterns due to blue light exposure that suppresses melatonin production. Sleep disturbances in this age group are crucial because they negatively impact learning concentration and psychosocial development, therefore, the objective of this study is to analyze the relationship between the duration of smartphone use and sleep quality among students at SD Negeri 5 Penatih. This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach, involving 85 respondents from students at SD Negeri 5 Penatih as the sample. Data were collected through structured questionnaires, where smartphone usage duration was measured and sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument. Furthermore, the data were analyzed using the Rank Spearman correlation statistical test. The results indicated that the majority of students, specifically 52 individuals (61.2%), experienced poor sleep quality. Bivariate analysis reinforced this finding by showing a significant relationship between the duration of smartphone use and children's sleep quality ($p\text{-value} = 0.000$), with a strong and positive correlation coefficient ($r = 0.637$), suggesting that the longer a child uses a smartphone, the poorer their sleep quality. Based on these findings, it is recommended that schools and parents collaborate in providing education on the importance of sleep hygiene and establish strict time limits, especially at night, to minimize the negative impact of screen exposure on students' circadian rhythms and achieve optimal sleep patterns.

Keywords: School-Age Children, Sleep Quality , Smartphone, Usage Duration