

# ABSTRAK

## Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SD Negeri 5 Manistutu

Ni Ketut Ayu Puspayanti<sup>1</sup>, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi<sup>2</sup>, Putu Gede Subhaktiyasa<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Wira Medika Bali

Email Koresponden : [ayupuspa256@gmail.com](mailto:ayupuspa256@gmail.com)

**Pendahuluan :** Kualitas tidur merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah, sementara peningkatan intensitas penggunaan *gadget* pada kelompok usia ini berpotensi mengganggu pola istirahat dan menurunkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur anak usia sekolah di SD Negeri 5 Manistutu. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* dan melibatkan 69 responden melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu, kuesioner intensitas penggunaan *gadget* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki intensitas penggunaan *gadget* kategori tinggi (69,6%) dan kualitas tidur kategori buruk (94,2%). Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0,001$  yang menandakan adanya hubungan bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* dan kualitas tidur anak usia sekolah, dengan distribusi data yang menunjukkan bahwa anak dengan penggunaan gadget sedang dan tinggi seluruhnya berada pada kategori kualitas tidur buruk. **Diskusi :** Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget*, semakin besar kemungkinan anak mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk upaya edukasi dan regulasi penggunaan *gadget* yang lebih sehat bagi anak usia sekolah.

**Kata kunci :** Anak usia sekolah, Intensitas penggunaan gadget, Kualitas tidur