

ABSTRAK

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

Ni Ketut Ayu Puspayanti¹, I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi², Putu Gede Subhaktiyasa³

^{1,2,3} STIKES Wira Medika Bali

Email Koresponden : 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