

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR ANAK DI MI RAUDLATUL WILDAN WEDUNG

Dewi Sukma Lulita Sari*¹

Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sarjana Keperawatan
dewisukmalulitasari@gmail.com

Kurnia Wijayanti*²

Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Sarjana Keperawatan
Kurnia@unissula.ac.id

Indra Tri Astuti*³

Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Sarjana Keperawatan
indra@unissula.ac.id

*Corresponding author

ABSTRAK

Pendahuluan Kualitas tidur yang optimal memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik, emosional, dan kognitif anak. Namun, meningkatnya penggunaan gadget pada anak usia sekolah sering dikaitkan dengan gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia 10-12 tahun di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak. **Metode** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 117 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner demografi, durasi penggunaan gadget, dan kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman rank*. **Hasil** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (84,6%) memiliki tingkat penggunaan gadget yang kurang baik (> 1 jam/hari), dan sebagian besar (84,6%) mengalami gangguan tidur berat. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur ($p=0,000$), dengan nilai korelasi positif lemah ($r=0,877$). **Kesimpulan** Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan gadget yang berlebihan berhubungan dengan penurunan kualitas tidur pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua dan pihak sekolah membatasi durasi penggunaan gadget serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang sehat guna mendukung perkembangan anak secara optimal.

Kata kunci: penggunaan gadget, kualitas tidur, anak usia sekolah.

ABSTRACT

Introduction Optimal sleep quality is essential for children's physical health, emotional well-being, and cognitive development. However, excessive gadget use among school-age children has been linked to sleep disturbances, raising concerns among parents and educators. **Method** This study aims to analyze the relationship between gadget usage and sleep quality among children aged 10–12 years at MI Raudlatul Wildan Wedung Demak. Using a cross-sectional design, this quantitative analytic research involved 117 students selected through total sampling. Data were collected through questionnaires measuring demographic information, gadget usage duration, and sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Spearman rank correlation test revealed a significant relationship between gadget use and sleep quality ($p=0.000$) with a weak positive correlation ($r=0.877$). **Result**

*The findings indicate that most respondents (84.6%) had high gadget use (>1 hour/day) and experienced severe sleep disturbances. **Conclusion** These results highlight the urgent need for parental and school interventions to regulate children's screen time and promote healthier sleep habits. Raising awareness of the impact of excessive gadget use on sleep quality is crucial for ensuring children's overall well-being and academic performance.*

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

PENDAHULUAN

Tidur yang berkualitas adalah hal yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama dalam aspek fisik, emosional, maupun kognitif. Anak usia sekolah yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung lebih fokus dalam belajar, memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat, serta menunjukkan keseimbangan emosional yang lebih stabil (Huda 2016). Sebaliknya, gangguan tidur dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi, kelelahan berlebihan, hingga meningkatnya risiko masalah kesehatan mental dan fisik (Teti Dacosta Corbafo 2018). Salah satu faktor yang semakin banyak dikaitkan dengan gangguan tidur pada anak adalah penggunaan gadget yang terlalu banyak, terutama di malam hari sebelum tidur.

Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan gadget di kalangan anak-anak meningkat secara signifikan. Studi yang dilakukan oleh (Gabriella, 2023) menunjukkan bahwa anak-anak berusia 10 hingga 14 tahun rata-rata menggunakan gadget selama 8 hingga 15 jam per minggu. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan anak mengalami keterlambatan tidur, menurunkan durasi tidur, serta meningkatkan risiko gangguan tidur, seperti insomnia dan sleep apnea (Mubarak et al 2015). Hal ini disebabkan oleh produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur kualitas tidur, dipengaruhi oleh paparan cahaya. Melatonin dihasilkan oleh kelenjar pineal di otak dan tingkatnya bervariasi sesuai dengan siklus hidup dan intensitas cahaya yang diterima oleh tubuh. Hormon ini membantu mengatur ritme tidur dan bangun sehingga mendukung tidur yang nyenyak. (Wijanarko and Setiawati 2016).

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan adanya kaitan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur anak. Sebuah studi oleh (Delima et al.2015) menemukan bahwa 63% anak yang

menggunakan gadget dalam waktu lama mengalami kesulitan tidur dan membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur. Selain itu, penelitian (2017) menyebutkan bahwa anak-anak yang menggunakan gadget sebelum tidur membutuhkan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dibandingkan anak-anak yang tidak menggunakan gadget. Data lain dari (Sary 2024) juga menunjukkan bahwa 81,81% anak mengalami keterlambatan perkembangan kognitif akibat penggunaan gadget yang berlebihan, yang berhubungan erat dengan kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia 10-12 tahun di MI Raudlatul Wildan Wedung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur anak berusia 10-12 tahun di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak. Sebanyak 117 siswa dipilih sebagai sampel menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup karakteristik responden, durasi penggunaan gadget, dan kualitas tidur yang diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman rank untuk menilai hubungan antarvariabel, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil analisis ini digunakan untuk mengevaluasi pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur anak serta memberikan rekomendasi kepada orang tua dan pendidik dalam mengatur kebiasaan penggunaan gadget anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden bertujuan untuk mendeskripsikan responden penelitian yang sedang diteliti, yang dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin dan usia anak.

1. Jenis kelamin Anak

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=117)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	33.3%
Perempuan	78	66.7%
Total	117	100%

Tabel 4.1 menunjukkan dari 117 responden didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 78 (66.7%) responden.

2. Usia Anak

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Anak (n=117)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
10 Tahun	29	24.8%
11 Tahun	55	47.0%
12 Tahun	33	28.2%
Total	117	100%

Tabel 4.2 menunjukkan dari 117 responden jumlah anak terbanyak usia 11 tahun sebanyak 55 (47.0%) responden.

ANALISIS UNIVARIAT

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan sampel penelitian dari semua variabel dengan menyusun setiap variabel secara terpisah, antara satu dan yang lain:

1. Penggunaan Gadget

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Gadget (n=117)

Penggunaan Gadget	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	18	15.4 %
Kurang Baik	99	84.6%
Total	117	100%

Tabel 4.3 menunjukkan dari 117 responden didapatkan sebagian besar responden menggunakan waktu penggunaan gadget yang kurang baik sebanyak 99 (84,6%) responden.

2. Kualitas Tidur

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur (n=117)

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Presentase (%)
Ringan	10	8.5 %
Sedang	8	6.8 %
Berat	99	84.6 %
Total	117	100%

Tabel 4.4 menunjukkan dari 117 responden sebagian besar memiliki gangguan tidur berat sebanyak 99 orang (84.6%) responden.

Analisis Bivariat

Tabel 4.5 Analisis Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur			Total	P	r
		Ringan	Sedang	Berat			
Penggunaan Gadget	baik	10	6	2	18	0,00	0,87
	Kurang baik	0	2	97	99	0	7
Total		10	8	99	117		

Hasil penelitian pada tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa uji statistik menggunakan uji *Spearman rank* didapatkan nilai *p value* < 0,05 yaitu 0,000 sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur dengan nilai korelasi hubungan (*r*) sangat kuat sebesar 0,877. Arah korelasi positif yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi penggunaan gadget maka akan semakin tinggi gangguan pada kualitas tidur yang dialami.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 78 (66,7%) responden. Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan laki-laki. Menurut Siregar (2022), menjelaskan bahwa wanita hampir dua kali lebih mungkin mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan pria, dengan prevalensi lebih tinggi untuk gangguan tidur seperti insomnia, sering terbangun di malam hari, dan mengalami mimpi buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Haryati 2020), perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur seperti insomnia dan gangguan kecemasan yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur mereka. Selain itu, hormon seperti estrogen dan progesteron juga memengaruhi pola tidur perempuan, terutama selama siklus menstruasi atau kehamilan. Sementara itu, laki-laki cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih stabil meskipun durasi tidur mereka lebih pendek dibandingkan perempuan (Mubarak et al., 2015).

b. Usia Anak

Perubahan kualitas tidur pada anak dapat dipengaruhi oleh pertambahan usia. Anak yang lebih muda cenderung memiliki kebutuhan tidur lebih tinggi dibandingkan yang lebih tua, namun seiring bertambahnya usia, pola tidur mereka mulai berubah akibat peningkatan aktivitas sekolah dan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 11 tahun sebanyak 55 orang (47,0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Indriani et al. (2022) menyebutkan bahwa anak usia 10-12 tahun yang sering terpapar gadget mengalami gangguan tidur lebih besar dibandingkan anak usia lebih muda karena keterlibatan mereka dalam aktivitas digital yang lebih intensif. Selain itu, penelitian (Jasmine 2014) menunjukkan bahwa durasi tidur anak mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, dari 13 jam saat bayi menjadi sekitar 9-10 jam pada usia sekolah.

2. Penggunaan Gadget Pada Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak menggunakan gadget dengan durasi yang kurang baik, yaitu lebih dari satu jam per hari, sebanyak 99 orang (84,6%).

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dapat memberikan dampak buruk terhadap perkembangan fisik, sosial, dan emosional mereka. Penelitian oleh Siregar (2022) menyatakan bahwa sekitar 75% anak usia sekolah menggunakan gadget lebih dari dua jam per hari, dengan sebagian besar (80%) menggunakannya untuk bermain game atau menonton video, yang berpotensi mengurangi interaksi sosial dan konsentrasi.

Menurut Wijanarko and Setiawati (2016), anak-anak yang menggunakan gadget lebih dari dua jam sehari cenderung mengalami kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan waktu lebih sedikit di depan layar. Paparan intens terhadap cahaya biru dari perangkat elektronik dapat berdampak pada produksi melatonin, yakni hormon yang mengatur ritme biologis tubuh, terutama dalam proses tidur. Sehingga dapat mengakibatkan kesulitan tidur, tidur yang tidak nyenyak, dan sering terbangun di malam hari. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk memantau dan membatasi penggunaan gadget pada anak, terutama menjelang waktu tidur, guna menjaga kualitas tidur dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

3. Kualitas Tidur Pada Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengalami gangguan tidur yang berat, dengan 99 responden (84,6%). Kualitas tidur yang buruk pada anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti jadwal tidur yang tidak teratur, penggunaan gadget yang berlebihan, serta stres dan kecemasan. Aktivitas sehari-hari yang padat, seperti tugas sekolah dan penggunaan media sosial, juga dapat membuat anak sulit tidur. menghambat pertumbuhan Gangguan tidur ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Dari segi fisik, kurang tidur dapat, pemulihan tubuh, dan daya tahan. Sementara itu, secara mental, anak yang kurang tidur cenderung lebih sulit berkonsentrasi, lebih mudah merasa cemas, dan rentan terhadap perubahan suasana hati, yang dapat memengaruhi prestasi akademis dan hubungan sosial mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengalami gangguan tidur berat sebanyak 99 (84,6%) responden. Kualitas tidur yang buruk pada anak bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti jadwal tidur yang tidak teratur, penggunaan gadget yang berlebihan, serta stres dan kecemasan. Aktivitas sehari-hari yang padat, seperti tugas sekolah dan media sosial, juga dapat membuat anak sulit tidur. Gangguan tidur ini berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Secara fisik, kurang tidur dapat menghambat pertumbuhan, pemulihan tubuh, dan daya tahan tubuh. Secara mental, anak yang kurang tidur lebih sulit berkonsentrasi, lebih mudah cemas, dan rentan mengalami perubahan mood, yang dapat memengaruhi prestasi sekolah serta hubungan sosial mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Suharsono, et. 2020) juga menunjukkan bahwa sekitar 75% anak usia sekolah mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang, dengan faktor utama berupa kebiasaan penggunaan gadget sebelum tidur dan pola tidur yang tidak teratur. Selain itu, penelitian oleh (Lestari and Nugroho 2019) mencatat bahwa anak-anak dengan durasi tidur kurang dari 7 jam per malam lebih rentan mengalami kesulitan belajar dan masalah emosi di sekolah. Oleh karena itu, pengawasan terhadap jadwal tidur dan kebiasaan anak sebelum tidur sangat penting untuk memastikan mereka mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas.

4. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak

Hasil analisis yang disajikan dalam Tabel 4.5 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur anak. Uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman rank*

menghasilkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, yaitu 0,000, yang berarti H_0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur, dengan nilai korelasi r sebesar 0,877 yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Arah korelasinya positif, yang berarti semakin tinggi penggunaan gadget, semakin besar pula gangguan yang dialami anak dalam kualitas tidur mereka.

Penelitian sebelumnya oleh (Chandra 2022) juga menemukan bahwa anak-anak yang bermain gadget dengan durasi tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji Chi-square menunjukkan $p\text{-value}$ sebesar 0,000, yang mengindikasikan bahwa durasi penggunaan gadget memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur anak-anak di sekolah dasar.

Paparan cahaya biru dari layar gadget sebelum tidur dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang berfungsi mengatur siklus tidur. Ini mengakibatkan anak-anak mengalami kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan memiliki waktu tidur yang lebih singkat. Di samping itu, kecanduan gadget juga memengaruhi pola tidur, di mana anak-anak lebih sering mengabaikan waktu tidur untuk bermain game atau menonton video hingga larut malam (Barus et al. 2023).

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur pada anak usia 10-12 tahun di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak. Tingginya durasi penggunaan gadget berhubungan dengan meningkatnya gangguan tidur, yang ditunjukkan melalui korelasi kuat antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur anak, oleh karena itu, pengawasan dan pembatasan penggunaan gadget terutama pada malam hari, sangat penting untuk diterapkan oleh orang tua dan sekolah agar anak mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas demi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

SARAN

Saran yang dapat diberikan berdasarkan temuan penelitian ini adalah agar orang tua menetapkan aturan yang jelas mengenai waktu penggunaan gadget, terutama di malam hari, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman bagi anak. Selain itu, orang tua disarankan untuk mengganti kebiasaan bermain gadget sebelum tidur dengan aktivitas yang lebih menenangkan, seperti membaca buku bersama atau mendengarkan suara

murrotal. Dengan pengawasan dan bimbingan yang tepat, diharapkan anak dapat memiliki pola tidur yang lebih sehat dan berkualitas. Dalam konteks ilmu keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perawat untuk memberikan edukasi dan konseling kepada orang tua tentang pentingnya membatasi penggunaan gadget sebelum tidur. Selain itu, peran perawat juga sangat penting dalam meningkatkan kesadaran orang tua untuk mengontrol kebiasaan anak demi menciptakan pola tidur yang lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Ns. Kurnia Wiyanti, S.Kep., M.Kep sebagai Pembimbing 1, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan yang luar biasa selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada orang tua yang selalu memberikan dukungan, baik secara moral maupun materiil, serta kepada teman-teman yang telah memberikan semangat dan bantuan berharga, yang sangat membantu kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Barus, Eva Ranika Br et al. 2023. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Ranto Peureulak Kab . Aceh Timur The Relationship between Gadget Use and Sleep Patterns in Ranto NSF (National Sleep Foundation) Merilis Annual Sleep in America Poll Pada Tahun 2011 Untuk Me." *JONS : Journal Of Nursing* 1(1): 1–5.
- Chandra, Inka Claudya Setia Budi, Florentianus Tat, and Balbina Antonelda M Wawo. 2022. "Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Dan VI (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa)." *CHMK Health Journal* 6(1): 393–99.
- Delima, Rosa, Nevi Kurnia Arianti, and Brasmati Pramudyawardani. 2015. "Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 Sampai 6 Tahun." *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi* 1(1).
- Gabriella, Maria, Maria Lousiana, and Anna Rejeki Simbolon. 2023. "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Kelainan Refraksi Dengan Kelelahan Mata Selama Pembelajaran Daring Di SD Strada Bhakti Wiyata I." *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*.
- Haryati. 2020. "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors

Dewi Sukma Lulita Sari dkk: Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Di Mi Raudlatul Wildan Wedung

- Affecting the Sleep Quality of Halu Oleo University Medical School Students.” *Jurnal Surya Medika (JSM)* 5(2): 22–33.
- Huda, N. 2016. “100 Fakta Seputar Tidur Yang Perlu Anda Tahu.” *Jakarta: PT Elex Media Komputindo*.
- Jasmine, Khanza. 2014. “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler 8 Stikes Pertamedika.”
- Lestari, Yofita Indah, and Purwo Setiyo Nugroho. 2019. “Hubungan Tingkat Ekonomi Dan Jenis Pekerjaan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019.” *Borneo Student Research*: 269–73.
- Mawitjere, Omega T, Franly Onibala, and Yudi A Ismanto. 2017. “Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan.” *Jurnal Keperawatan* 5(1).
- Mubarak, Wahit Iqbal, Lilis Indrawati, and Joko Susanto. 2015. “Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.” *Jakarta: Salemba Medika*.
- Sary. 2024. “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kemampuan Mengingat Pada Anak Usia Dini (4-6 TAHUN) DI TK PGRI SEMPOLAN KECAMATAN SILO KABUPATEN JEMBER: Correlation between Duration of Gadget Use and Memory Ability in Early Childhood (4-6 Years) in PGRI Sempolan.” *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan* 2(1): 101–16.
- Siregar, Irma Suryani. 2022. “Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Pada Anak Usia Dini Desa Siolip.” *Jurnal Pendidikan Islam Anak usia Dini* 2(1): 140–53.
- Suharsono, et., al. 2020. “Definisi Kualitas Tidur.” *Politeknik Kesehatan Denpasar* 1(69): 1–5.
- Teti Dacosta Corbafo, Fernando. 2018. “Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget Di SD Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang.”
- Wijanarko, I R Jarot, and Ir Esther Setiawati. 2016. *Pengaruh Gadget Dan Perilaku Terhadap Kemampuan Anak*. Happy Holy Kids.