

ABSTRACT

The Relationship Between The Duration Of Gadget Use And Sleep Disorders In Tempurejo State Elementary School Students 01 Jember

BY :

SITI SHALEHAH

The development of digital technology has increased the use of *gadgets* in elementary school children, often exceeding safe limits so that it has the potential to disrupt sleep patterns through exposure to blue light that inhibits melatonin. The purpose of this study is to see the relationship between the duration of gadget use and sleep pattern disorders in school-age children. The method in this study uses *a cross-sectional design*. The research population of students in grades 5-6 at SDN Tempurejo 01 Jember with a sample of 72 respondents used total sampling. Data were collected using a questionnaire on the duration of use of *Gadgets* adapted from the *Adolescent Sedentary Questionnaire (ASAQ)* and a questionnaire on sleep disorders adapted from SDKI. The analysis uses frequency distribution, cross-tabulation. Respondents with a total of 14 children (19.4%) used excessive *gadgets* all experienced sleep pattern disturbances while 58 children with normal use had sleep disturbances due to other factors. The Chi-Square test showed ($p = 0.010$) that it can be concluded that there is a significant relationship between the duration of excessive *use of gadgets* and sleep pattern disorders in elementary school-age children. Excessive use of *gadgets* causes exposure to luminous screens that can interfere with melatonin production, causing disturbances in children's sleep patterns.

Keywords: *Gadgets*, sleep disorders, elementary school children, SDKI

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI TEMPUREJO 01

JEMBER

OLEH :

SITI SHALEHAH

Perkembangan teknologi digital meningkatkan penggunaan *Gadget* pada anak sekolah dasar, sering melebihi batas aman sehingga berpotensi mengganggu pola tidur melalui paparan cahaya biru yang menghambat melatonin. Tujuan penelitian ini untuk melihat adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur pada anak usia sekolah. Metode pada penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian siswa kelas 5-6 di SDN Tempurejo 01 Jember dengan sampel 72 responden menggunakan total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner durasi penggunaan *Gadget* yang diadaptasi dari *Adolescent Sedentary Questionnaire(ASAQ)* dan kuesioner gangguan pola tidur diadaptasi dari SDKI. Analisis menggunakan distribusi frekuensi, tabulasi silang. Responden dengan jumlah 14 anak (19,4%) penggunaan *gadget* berlebih seluruhnya mengalami gangguan pola tidur sedangkan 58 anak penggunaan normal ada yang terganggu tidurnya karena faktor lain. Uji Chi-Square menunjukkan ($p= 0,010$) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan *Gadget* berlebih dengan gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar. Durasi penggunaan *Gadget* berlebih menyebabkan paparan layar bercahaya dapat mengganggu produksi melatonin sehingga menyebabkan gangguan pada pola tidur anak.

Kata Kunci : *Gadget*, gangguan pola tidur, anak sekolah dasar, SDKI