

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini menguraikan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk memberikan dasar konseptual dan teoretis dalam mendukung penyusunan kerangka teori, kerangka konsep, serta hipotesis penelitian. Pembahasan dalam bab ini meliputi konsep *Gadget*, konsep gangguan tidur, dan konsep anak usia sekolah yang dikaji berdasarkan literatur ilmiah yang relevan.

#### **2.1 Konsep *Gadget***

##### **2.1.1 Pengertian *Gadget***

Perkembangan teknologi informasi telah memberikan dampak besar pada kehidupan manusia. Teknologi ini menyediakan kemudahan dalam pekerjaan, komunikasi, tugas sekolah, dan lainnya. Di era modern, terdapat berbagai jenis teknologi yang tak terhitung jumlahnya. Salah satunya adalah *Gadget*. *Gadget* merupakan perangkat elektronik kecil dengan berbagai fungsi khusus. Ia juga dapat diartikan sebagai alat canggih yang berisi aplikasi. Aplikasi ini digunakan sebagai sumber informasi, jejaring sosial, hobi, kreativitas, dan lainnya. *Gadget* memudahkan berbagai aktivitas melalui aplikasi yang terhubung dengan internet (Maola & Lestari, 2021). *Gadget* dapat dianggap sebagai aplikasi media sosial. Istilah "*Gadget*" berasal dari bahasa Inggris, yang merujuk pada suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang

bermanfaat, yang umumnya dikaitkan dengan sesuatu yang inovatif(Hafidzah et al., 2025).

Berdasarkan *Handbook of Children and Screens*(Christakis et al., 2025), *Gadget* didefinisikan sebagai perangkat digital berbasis layar untuk konten interaktif, komunikasi, dan hiburan baik portabel maupun tidak seperti smartphone, tablet, komputer, dan laptop, yang memungkinkan akses ke informasi, media audiovisual, permainan, serta aplikasi daring. Buku ini menyoroti bahwa bagi anak-anak, *Gadget* berfungsi sebagai lingkungan perkembangan yang memengaruhi aspek kognitif, emosional, sosial, dan biologis melalui paparan layar bercahaya, stimulasi visual intens, serta interaksi digital berulang, yang membentuk pola belajar, regulasi emosi, dan kebiasaan tidur. Oleh karena itu, dalam konteks anak usia sekolah dasar, *Gadget* adalah perangkat elektronik berbasis layar untuk pembelajaran, komunikasi, dan hiburan, yang penggunaannya perlu dikontrol karena potensi dampak positif dan negatif terhadap kesehatan serta perkembangan anak, termasuk kualitas dan pola tidur(Christakis et al., 2025)

### **2.1.2 Faktor yang mempengaruhi penggunaan *Gadget***

Buku *Understanding the everyday digital lives of children and young people*(Holmarsdottir et al., 2024), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan *Gadget*, yaitu :

### 1) Ketersediaan dan Akses Teknologi

Anak yang mudah mengakses perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan laptop cenderung menggunakan *Gadget* lebih sering, karena perangkat tersebut tersedia di lingkungan sehari-hari mereka, seperti rumah dan sekolah.

### 2) Peran Lingkungan Keluarga

Faktor keluarga termasuk norma penggunaan *Gadget* di rumah, aturan orang tua tentang durasi layar, serta dukungan orang tua terhadap aktivitas digital anak, dapat mendorong atau membatasi interaksi anak dengan *Gadget*.

### 3) Konteks Sosial dan Sekolah

Interaksi anak di sekolah dan dengan teman sebaya berkontribusi pada penggunaan *Gadget*, di mana anak sering menggunakannya untuk komunikasi sosial dan aktivitas belajar bersama teman.

### 4) Motif dan Kebiasaan Anak

Anak menggunakan *Gadget* untuk berbagai keperluan, seperti hiburan, belajar, komunikasi, dan akses informasi, dengan motivasi ini dipengaruhi oleh minat anak serta persepsi *Gadget* sebagai alat yang berguna dalam kehidupan sosial dan akademik mereka.

### 5) Keterkaitan *Gadget* dengan Aktivitas Sehari-hari

Penggunaan *Gadget* sering terintegrasi dengan rutinitas harian anak, seperti waktu luang, tugas sekolah, dan media sosial, sehingga menjadi

bagian dari kebiasaan sehari-hari mereka, bukan sekadar aktivitas sesekali(OECD, 2023).

### 2.1.3 Manfaat penggunaan *Gadget*

*The K-12 Educational Technology Handbook*(Ottenbreit-Leftwich & Kimmons, 2020), menjelaskan bahwa terdapat beberapa manfaat dalam menggunakan *Gadget*, yaitu :

#### 1) Meningkatkan Motivasi dan Keterlibatan Belajar

*Gadget* memungkinkan anak untuk belajar melalui media yang interaktif seperti video pembelajaran–visual, kuis, permainan edukatif, dan simulasi interaktif.

#### 2) Mengembangkan Keterampilan Teknologi dan Literasi Digital

Salah satu tujuan buku ini adalah menekankan bahwa penggunaan teknologi di sekolah meningkatkan kemampuan literasi digital siswa, yakni kemampuan mengakses, menilai, dan menggunakan informasi dari berbagai sumber digital.

#### 3) Meningkatkan Akses ke Sumber Belajar yang Beragam

*Gadget* memberi ruang bagi siswa untuk mengakses materi pembelajaran dari internet, e-book, video tutorial, dan konten pendidikan lainnya tanpa dibatasi ruang kelas fisik.

#### 4) Mendukung Pembelajaran Mandiri dan Personal

Penggunaan *Gadget* memungkinkan pengalaman belajar yang lebih disesuaikan (*adaptive learning*) di mana siswa dapat mempelajari materi sesuai ritme dan gaya belajar mereka sendiri.

#### 5) Meningkatkan Efisiensi Pembelajaran dan Kolaborasi

*Gadget* dan media digital mendukung kegiatan kolaboratif, misalnya siswa bekerja bersama dalam tugas melalui aplikasi pembelajaran atau presentasi digital.

Manfaat tersebut sejalan dengan penelitian (Maola & Lestari, 2021) bahwa penggunaan *Gadget* oleh anak sekolah dasar apabila dikelola dengan benar dan dalam konteks edukatif, ternyata memiliki beberapa manfaat penting yang mendukung perkembangan dan pembelajaran anak. Berdasarkan penelitian (Maola & Lestari, 2021) menyebutkan beberapa manfaat penggunaan *Gadget*, yakni :

##### 1) Memfasilitasi Akses Informasi dan Konten Edukatif

*Gadget* memberikan kemudahan bagi anak untuk mengakses informasi secara cepat dan luas. Melalui aplikasi dan sumber belajar digital, anak dapat menemukan materi pembelajaran tambahan yang tidak tersedia di buku pelajaran biasa, seperti video tutorial, latihan interaktif, dan aplikasi edukasi yang menarik.

## 2) Menyediakan Aplikasi Pembelajaran Interaktif

*Gadget* memungkinkan anak untuk menggunakan berbagai aplikasi interaktif yang dirancang khusus untuk pendidikan. Aplikasi tersebut dapat membantu anak dalam mempelajari keterampilan baru, seperti berhitung, membaca, dan sains melalui pendekatan yang lebih menarik dan adaptif dibandingkan metode tradisional.

## 3) Meningkatkan Keterampilan Teknologi sejak Dini

Penggunaan *Gadget* membantu anak untuk mengembangkan keterampilan teknologi yang penting sejak dini. Keterampilan ini mencakup kemampuan mengoperasikan perangkat digital, memahami antarmuka aplikasi, dan menavigasi konten digital secara efektif.

## 4) Mendukung Pembelajaran Mandiri

*Gadget* memberi ruang bagi anak untuk belajar secara mandiri dan fleksibel. Anak dapat menentukan ritme belajar sendiri dengan menonton video edukatif, mengulang materi melalui aplikasi, atau menyelesaikan latihan digital tanpa selalu tergantung pada guru atau orang tua.

### 2.1.4 Dampak negatif penggunaan *Gadget*

Buku *Childhood Development and Media Use Middle Childhood* (Bushman, 2025), menyebutkan beberapa dampak negatif dalam penggunaan *Gadget* jika digunakan melebihi batas waktu yang dianjurkan, yakni :

#### 1) Gangguan Pola Tidur

Penggunaan *Gadget* terutama menjelang tidur dapat mengganggu kualitas dan kuantitas tidur anak. Cahaya biru dari layar perangkat digital menghambat produksi melatonin, hormon yang diperlukan untuk memulai dan mempertahankan tidur. Akibatnya, anak menjadi sulit untuk tidur, tidur tidak nyenyak, dan mengalami kurang tidur kronis yang dapat memengaruhi fungsi kognitif serta kesehatan fisik secara keseluruhan.

#### 2) Kesulitan Mempertahankan Perhatian

Pola penggunaan layar yang terlalu sering tanpa batasan dapat melatih otak anak untuk fokus secara terputus-putus (*fragmented focus*) dan mengurangi kemampuan mereka untuk mempertahankan konsentrasi pada tugas yang membutuhkan waktu lebih lama atau berpikir mendalam seperti mengerjakan tugas sekolah.

#### 3) Hambatan Perkembangan Kognitif Tertentu

Paparan *Gadget* yang berlebihan, terutama tanpa pengawasan dan pembatasan waktu, dikaitkan dengan gangguan perkembangan fungsi eksekutif, yakni kemampuan organisasi, perencanaan, dan kontrol emosi. Pola tidur yang terganggu dan gangguan perhatian seperti di atas juga berdampak negatif pada proses belajar dan prestasi akademik anak.

#### 4) Pengurangan Interaksi Sosial Tatap Muka

Seringnya anak berinteraksi dengan perangkat digital daripada dengan manusia mengurangi waktu mereka berlatih keterampilan sosial essential

seperti membaca ekspresi wajah, berempati, dan berkolaborasi dalam konteks sosial. Kehadiran layar yang dominan dapat menggeser interaksi tatap muka yang sangat penting untuk perkembangan emosional dan sosial anak.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tekeci et al., 2024) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa dampak dari penggunaan *Gadget*, yaitu sebagai berikut :

1) Peningkatan Risiko Ketergantungan (*Screen Addiction*)

Anak yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari di depan layar memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecanduan *Gadget (screen addiction)* dibanding anak yang durasi layarnya lebih rendah. Kecanduan ini ditandai dengan kebutuhan terus-menerus menggunakan layar digital sehingga kegiatan lain menjadi kurang penting secara perilaku.

2) Penurunan Fokus dan Peningkatan Distraksi

Hasil studi menemukan bahwa paparan layar yang berlebihan berkaitan dengan peningkatan tingkat distraksi dan kesulitan mempertahankan perhatian pada anak usia 6–10 tahun. Anak-anak dengan durasi layar yang lebih lama menunjukkan indikator gangguan perhatian yang lebih tinggi, yang dapat berdampak negatif pada proses belajar dan keterampilan kognitif lainnya.

### 3) Perilaku Tidak Aktif (*Sedentary Lifestyle*)

Anak-anak yang memiliki durasi penggunaan *Gadget* yang tinggi juga menunjukkan pola hidup yang lebih menetap (*sedentary behavior*). Waktu yang lebih banyak dihabiskan duduk menonton atau bermain di depan layar mengurangi partisipasi mereka dalam aktivitas fisik, yang berkontribusi terhadap penurunan kesehatan fisik secara umum dan risiko obesitas di kemudian hari.

#### 2.1.5 Durasi penggunaan *Gadget*

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), sebagai organisasi profesional yang berkomitmen terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di Indonesia, telah mengeluarkan panduan yang komprehensif mengenai penggunaan *Gadget* oleh anak-anak. Panduan ini khusus ditujukan untuk anak-anak dalam rentang usia 6 hingga 12 tahun, di mana masa ini merupakan periode penting untuk perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Dengan adanya panduan ini, IDAI bertujuan untuk membantu orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam mengelola interaksi anak dengan teknologi digital agar tetap seimbang dan bermanfaat.

Salah satu aspek utama dalam panduan tersebut adalah pembatasan waktu penggunaan *Gadget*. Menurut rekomendasi IDAI, anak-anak usia 6-12 tahun sebaiknya tidak menggunakan *Gadget* lebih dari 90 menit setiap harinya. Batasan ini diterapkan secara keseluruhan, tanpa memandang tujuan penggunaan, baik itu untuk keperluan hiburan seperti bermain game atau

menonton video, maupun untuk pembelajaran daring seperti mengikuti kelas online atau tugas sekolah. Hal ini dimaksudkan untuk mencegah dampak negatif dari paparan layar yang berlebihan, seperti gangguan tidur, masalah penglihatan, atau penurunan aktivitas fisik. Panduan ini didasarkan pada penelitian dan pengalaman medis yang menunjukkan bahwa anak-anak pada usia tersebut membutuhkan waktu yang cukup untuk berinteraksi sosial, bermain di luar ruangan, dan mengembangkan keterampilan motorik serta kreativitas. Dengan membatasi penggunaan *Gadget*, anak-anak dapat lebih fokus pada aktivitas yang mendukung pertumbuhan holistik mereka. IDAI menekankan bahwa pembatasan ini bukanlah larangan total, melainkan pengaturan yang bijak untuk memastikan teknologi digunakan sebagai alat pendukung, bukan sebagai pengganti interaksi manusiawi (Suryawan, 2020).

#### **2.1.6 Tanda-tanda Anak Kecanduan *Gadget***

Menurut (Rachmayanti et al., 2022), anak usia sekolah dasar yang mengalami kecanduan *Gadget* dapat diidentifikasi melalui beberapa tanda perilaku yang mencerminkan ketergantungan psikologis dan gangguan pada rutinitas harian akibat penggunaan perangkat digital.

##### **1) Preokupasi Berlebihan terhadap *Gadget***

Anak yang kecanduan sering kali terus-menerus memikirkan perangkat atau aplikasi tertentu, bahkan ketika tidak sedang menggunakannya. Hal ini menunjukkan bahwa *Gadget* telah menjadi fokus utama dalam pikiran anak, menciptakan ketergantungan psikologis.

## 2) Kesulitan Menghentikan atau Mengurangi Waktu Layar

Tanda utama kecanduan adalah ketidakmampuan anak untuk mengontrol durasi penggunaan *Gadget*, meskipun ada batasan dari orang tua atau guru. Anak biasanya sulit berhenti bermain meskipun diminta untuk melakukannya.

## 3) Gangguan Aktivitas Sehari-hari

Penggunaan *Gadget* yang berlebihan sering kali mengganggu kegiatan penting sehari-hari, seperti menyelesaikan pekerjaan sekolah, berinteraksi dengan keluarga atau teman, serta melakukan aktivitas fisik. Ketika *Gadget* menjadi prioritas, aktivitas lain yang bermanfaat cenderung diabaikan.

## 4) Perubahan Perilaku Emosional

Anak yang kecanduan sering menunjukkan reaksi emosional negatif saat waktu layar dibatasi, seperti menjadi rewel, mudah marah, atau frustrasi. Ini menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap perangkat yang digunakan.

## 5) Penurunan Interaksi Sosial Non-Digital

Kecanduan *Gadget* juga ditandai oleh berkurangnya minat terhadap aktivitas sosial langsung. Anak lebih memilih kegiatan digital daripada bermain secara fisik atau berinteraksi tatap muka dengan teman sebaya (Jones, 2024).

## 2.2 Konsep Gangguan Tidur

### 2.2.1 Pengertian gangguan tidur

Berdasarkan *Updates in Pediatric Sleep and Child Psychiatry* (Ramtekkar & Ivanenko, 2019), gangguan tidur didefinisikan sebagai abnormalitas dalam mekanisme tidur yang menghasilkan perubahan pada pola tidur, lamanya tidur, dan mutu tidur, sehingga mampu mengganggu aspek kesehatan fisik, pertumbuhan emosional, fungsi kognitif, serta tingkah laku anak. Gangguan tidur tidak terbatas pada defisiensi waktu tidur belaka, melainkan meliputi berbagai kondisi seperti hambatan awal tidur (*sleep onset difficulty*), masalah mempertahankan tidur, disfungsi ritme sirkadian, parasomnia, dan kelainan pernapasan selama tidur (Mais et al., 2021).

Gangguan tidur dalam perspektif keperawatan dipahami tidak hanya sebagai masalah medis, tetapi juga sebagai respons individu terhadap berbagai faktor yang memengaruhi kualitas dan pola tidur. Istilah gangguan tidur merujuk pada gangguan pola tidur dalam perspektif keperawatan, sebagaimana dijelaskan dalam Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), yang ditandai dengan adanya perubahan kualitas dan pola tidur individu (SDKI, 2017).

### 2.2.2 Gejala dan tanda gangguan pola tidur

Panduan SDKI menyebutkan beberapa tanda dan gejala gangguan pola tidur baik mayor dan minor sebagai berikut :

- 1) Gejala dan tanda mayor
  - a) Mengeluh sulit tidur
  - b) Mengeluh sering terjaga
  - c) Mengeluh tidak puas tidur
  - d) Mengeluh pola tidur berubah
  - e) Mengeluh istirahat tidak cukup
- 2) Gejala dan tanda minor
  - a) Mengeluh kemampuan beraktivitas menurun

### 2.2.3 Fungsi tidur pada anak

Tidur adalah proses biologis yang berkontribusi secara fundamental terhadap tumbuh kembang anak usia sekolah. Tidur memainkan peran penting dalam beberapa aspek berikut:

- 1) Perkembangan Kognitif

Tidur yang cukup dan berkualitas berhubungan dengan fungsi kognitif yang lebih baik, termasuk:

- a) Konsolidasi memori yang membantu anak mempertahankan dan menginternalisasi informasi pembelajaran.
- b) Peningkatan perhatian dan kemampuan eksekutif yang penting dalam proses berpikir dan pemecahan masalah.

## 2) Regulasi Emosional

Tidur berperan dalam:

- a) Stabilisasi suasana hati, sehingga anak memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur emosi.
- b) Mengurangi reaktivitas emosional berlebih, yang penting dalam hubungan sosial dan konteks sekolah.

## 3) Perilaku dan Interaksi Sosial

Cukup tidur optimal mendukung:

- a) Perilaku adaptif yang sesuai usia
- b) Pengendalian diri (*self-regulation*) sehingga anak dapat lebih fokus saat beraktivitas dan belajar.

## 4) Kesehatan Fisik

Tidur yang baik membantu:

- a) Restorasi fisiologis tubuh, metabolisme, serta pemulihan sistem saraf dan sistem kekebalan tubuh.
- b) Mendukung pertumbuhan fisik, karena hormon pertumbuhan dilepaskan selama fase tidur nyenyak (Félix & Candeias, 2025)

### 2.2.4 Implikasi gangguan tidur pada anak

#### 1) Implikasi pada Perkembangan Fisik

Gangguan tidur pada anak berkaitan dengan dampak negatif pada pertumbuhan fisik karena tidur merupakan fase utama *restorasi fisiologis*. Ketika tidur terganggu, proses pemulihan sel, pelepasan hormon

pertumbuhan, dan fungsi sistem kekebalan tubuh menjadi kurang optimal. Hal ini dapat memperlambat pertumbuhan dan menurunkan daya tahan tubuh anak secara umum.

## 2) Implikasi pada Perkembangan Kognitif

Anak-anak yang mengalami gangguan tidur seperti *behavioral insomnia* atau *sleep apnea* cenderung menunjukkan gangguan fungsi kognitif, misalnya:

- a) Kesulitan memperhatikan dan berkonsentrasi.
- b) Penurunan kemampuan belajar dan pemecahan masalah.
- c) Gangguan memori *working memory* yang berkaitan langsung dengan pembelajaran di sekolah.

## 3) Implikasi pada Perilaku dan Emosional

Gangguan tidur berhubungan dengan masalah perilaku dan emosional pada anak, seperti:

- a) Iritabilitas atau sering marah,
- b) Penarikan diri dari kegiatan sosial,
- c) Kesulitan dalam regulasi emosi dan interaksi sosial,
- d) Gejala-gejala perilaku hiperaktif atau kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sosial.

Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak hanya memengaruhi fungsi belajar, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial anak.

#### 4) Implikasi pada Keluarga dan Lingkungan

Gangguan tidur pada anak dapat meningkatkan tingkat stres orang tua atau pengasuh, karena kondisi tidur anak yang tidak sehat seringkali menciptakan beban emosional dan psikologis tambahan bagi keluarga. Hal ini dapat berdampak pada kualitas interaksi keluarga dan dinamika rumah tangga secara keseluruhan (Balan, 2025).

#### 2.2.5 Faktor risiko gangguan tidur

Menurut Yousef (2025) menunjukkan bahwa gangguan tidur memiliki beberapa faktor risiko, yakni :

- 1) Faktor Biologis
  - a) Genetika dan predisposisi fisiologis: Perbedaan genetik dapat menentukan kecenderungan seseorang terhadap pola tidur tertentu atau ritme sirkadian yang tidak stabil, sehingga meningkatkan risiko gangguan tidur.
  - b) Kondisi medis: Penyakit atau kelainan medis tertentu (mis. gangguan pernapasan, alergi berat, atau kondisi kronis) dapat memicu kesulitan tidur atau kualitas tidur yang buruk.
- 2) Faktor Perilaku dan Kebiasaan
  - a) Paparan layar *Gadget* berlebihan (*screen time*): Waktu layar yang panjang terutama sebelum tidur dapat menunda waktu tidur dan

menghambat produksi hormon melatonin, yang berakibat pada kualitas tidur menurun.

- b) Kebiasaan tidur yang tidak baik: Termasuk jadwal tidur tidak konsisten, tidur larut, konsumsi kafein atau makanan tidak sehat sebelum tidur, serta pola aktivitas yang kurang mendukung ritme tidur.

### 3) Faktor Orang Tua / Pengasuh

- a) Kebiasaan dan pola pengasuhan: Orang tua yang tidak menerapkan rutinitas tidur yang konsisten atau kurang memahami pentingnya tidur yang sehat pada anak dapat berkontribusi pada gangguan tidur anak.
- b) Faktor emosional di rumah: Lingkungan keluarga yang penuh stres, konflik, atau kurangnya dukungan emosional anak dapat memengaruhi ritme tidur anak dan meningkatkan gangguan tidur.

### 4) Lingkungan Fisik

- a) Lingkungan tidur yang tidak kondusif: Faktor seperti kebisingan, cahaya berlebih, ruang tidur yang tidak nyaman, suhu yang tidak sesuai, dan gangguan eksternal lainnya bisa menghambat proses tertidur dan mempertahankan tidur.
- b) Ketersediaan televisi atau perangkat digital di kamar: Kehadiran alat hiburan di kamar memudahkan anak tetap terjaga lebih lama sehingga mengurangi durasi tidur yang berkualitas.

## **2.3 Konsep anak usia sekolah**

### **2.3.1 Definisi anak usia sekolah**

Anak-anak usia sekolah dasar umumnya didefinisikan sebagai individu yang termasuk dalam rentang usia sekolah dasar, yakni sekitar 6 hingga 12 tahun, di mana mereka menjalani proses perkembangan yang meliputi berbagai dimensi kehidupan, seperti aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Hockenberry & Wilson, 2023). Pada tahap ini, terdapat transisi krusial dari masa pra-sekolah menuju pendidikan formal, sehingga perkembangan anak selama periode tersebut sangat memengaruhi kemampuan belajar serta interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah dan keluarga. Pada usia ini, aspek fisik dan motorik semakin berkembang, sementara kemampuan kognitif anak mulai maju menuju pola pikir yang lebih kompleks, sejalan dengan tuntutan pembelajaran di sekolah. Selain itu, perkembangan sosial anak pada fase ini melibatkan pembentukan hubungan dengan teman sebaya dan guru, yang membantu mereka belajar tentang kerja sama, empati, dan resolusi konflik, sedangkan aspek emosional mencakup pengelolaan perasaan seperti kegembiraan, frustrasi, atau kecemasan yang sering muncul dalam konteks akademik dan interpersonal.

Transisi ini tidak hanya menandai perubahan dari bermain bebas ke struktur pembelajaran terjadwal, tetapi juga membentuk fondasi untuk keterampilan hidup jangka panjang, di mana dukungan dari orang tua dan pendidik memainkan peran penting dalam memastikan anak dapat beradaptasi dengan

baik terhadap tantangan baru, seperti membaca, menulis, dan matematika dasar, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri mereka dan mempersiapkan untuk tahap perkembangan selanjutnya dalam pendidikan. Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang dinamika perkembangan anak usia sekolah dasar menjadi esensial bagi para pendidik, psikolog, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan stimulatif, sehingga anak-anak dapat mencapai potensi maksimal mereka dalam semua aspek kehidupan (Zakiyah et al., 2024).

Perkembangan anak usia sekolah dasar berkaitan erat dengan transformasi signifikan di berbagai domain, termasuk kemampuan sosial-emosional serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial di sekolah. Anak-anak berusia 6 hingga 12 tahun dikategorikan sebagai individu usia sekolah yang mengalami evolusi kemampuan intelektual dan sosial untuk beradaptasi dengan norma serta tuntutan akademik. Periode ini menunjukkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga mencakup kemajuan fungsi kognitif, bahasa, dan perilaku yang mendukung keberhasilan pembelajaran di sekolah dasar. Dengan demikian, pemahaman tentang dinamika ini penting bagi pendidik dan orang tua untuk memberikan dukungan yang tepat, memungkinkan anak-anak berkembang secara holistik dan mencapai potensi maksimal (Nur Syahrani, 2024).

### 2.3.2 Ciri umum perkembangan anak usia sekolah

#### 1) Perkembangan Fisik dan Motorik

Anak usia sekolah dasar menunjukkan pertumbuhan fisik yang relatif stabil dengan koordinasi motorik kasar dan halus yang semakin matang. Pada fase ini, kemampuan mereka dalam mengendalikan tubuh, menjaga keseimbangan, serta melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks seperti menulis, menggambar, berlari, atau bermain bola sudah berkembang dengan baik. Perkembangan fisik ini memberi dasar bagi anak untuk melakukan beragam tugas di sekolah dan aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri (Nur Syahrani, 2024)

#### 2) Perkembangan Kognitif dan Bahasa

Aspek kognitif anak sekolah dasar berkembang ke arah kemampuan berpikir logis dan konkret. Mereka mampu memahami hubungan sebab-akibat, mengelompokkan informasi, serta memecahkan persoalan yang berkaitan dengan objek nyata (Papalia & Martorell, 2021). Perkembangan bahasa juga meningkat secara signifikan dengan kosakata yang lebih luas dan kemampuan berkomunikasi yang lebih efektif dalam konteks pembelajaran dan sosialisasi dengan teman sebaya maupun guru (Nathasya, 2024).

#### 3) Perkembangan Sosial-Emosional dan Moral

Pada usia ini anak mulai menunjukkan kemampuan yang lebih kompleks dalam hubungan sosial dan pengendalian emosi. Mereka belajar

berinteraksi dengan teman sebaya, membentuk persahabatan, bekerjasama dalam kelompok, serta mulai memahami norma sosial dan nilai moral yang berlaku di lingkungan sekolah dan keluarga. Perubahan ini mencerminkan kematangan emosional serta perkembangan moral yang lebih matang seiring pengalaman sosial yang semakin luas (Setiana & Eliasa, 2024).

### 2.3.3 Tugas perkembangan anak usia sekolah

Robert J. Havighurst dalam teorinya tentang *developmental tasks* menyatakan bahwa setiap individu pada setiap tahap kehidupan memiliki tugas perkembangan tertentu yang harus dicapai agar dapat berkembang secara optimal. Anak usia sekolah dasar (sekitar 6–12 tahun) berada pada tahap *middle childhood*, di mana terdapat sejumlah tugas perkembangan yang khas. Menurut Havighurst, tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- 1) Belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainan sehari-hari

Anak perlu mengembangkan koordinasi motorik dan keterampilan fisik untuk berpartisipasi dalam aktivitas bermain dan olahraga.

- 2) Membentuk sikap yang sehat terhadap diri sendiri sebagai makhluk yang sedang tumbuh

Anak belajar menerima kondisi fisiknya serta membangun citra diri yang positif.

3) Belajar bergaul dengan teman sebaya

Anak mulai mengembangkan kemampuan bekerja sama, berbagi, dan membentuk persahabatan.

4) Belajar memainkan peran sosial sesuai dengan jenis kelaminnya

Anak memahami dan menyesuaikan diri dengan peran sosial yang berlaku di lingkungannya.

5) Mengembangkan keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung

Keterampilan akademik dasar menjadi fokus utama pada tahap ini sebagai bekal pendidikan selanjutnya.

6) Mengembangkan konsep-konsep yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari

Anak mulai memahami konsep-konsep dasar seperti waktu, ruang, jumlah, serta hubungan sebab-akibat.

7) Mengembangkan hati nurani, moralitas, dan sistem nilai

Anak belajar membedakan benar dan salah serta memahami norma yang berlaku dalam masyarakat.

8) Mencapai kebebasan pribadi (*personal independence*)

Anak mulai belajar mandiri dalam mengurus diri sendiri dan mengambil keputusan sederhana.

## 9) Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga sosial

Anak belajar memahami perannya dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat(Waldiono et al., 2025).

## 2.4 Jurnal Terkait

**Tabel 2.1 Jurnal relevan hubungan durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan pola tidur pada siswa SDN Tempurejo 01 Jember**

No	Judul	Penulis	Hasil Penelitian	Kesimpulan
1	<p>Sleep problems, sleep duration, and use of digital devices among primary school students in Japan</p> <p>a) Nama Jurnal: <i>Children</i> (MDPI)</p> <p>b) Jenis Jurnal: Jurnal internasional, peer-reviewed</p> <p>c) Penerbit: MDPI</p> <p>d) Tahun Terbit: 2022</p> <p>e) Volume: Vol. 9</p> <p>f) Issue/Nomor: Issue 3 (umumnya edisi Maret 2022)</p> <p>g) Indeksasi: Scopus, Web of Science (Q2/Q3 bidang pediatri &amp; child health)</p> <p>h) Jenis Studi: Cross-sectional study</p>	Naoko Sakamoto, Kayoko Kabaya and Meiho Nakayama (Sakamoto et al., 2022)	<p>Dari total 8.172 respons yang terkumpul dengan tingkat respons sebesar 91,6% sebanyak 6.893. Rata-rata usia anak dalam penelitian ini adalah 9,0 tahun. Dengan mempertimbangkan penyesuaian terhadap jenis kelamin, tingkat kelas, serta durasi tidur pada hari kerja dan akhir pekan, ditemukan bahwa ketidakmampuan anak dalam mengendalikan penggunaan media, penggunaan media yang melebihi batas yang direncanakan, serta penggunaan media sebagai sarana untuk menghindari perasaan tidak menyenangkan secara emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya gangguan tidur pada anak. Selain itu, durasi tidur yang lebih singkat pada hari kerja dan durasi tidur yang lebih lama pada akhir pekan berkaitan dengan peningkatan risiko terjadinya masalah tidur.</p>	<p>Temuan penelitian mengindikasikan bahwa kaitan antara penggunaan media berbasis layar dan gangguan tidur pada anak tidak hanya disebabkan oleh berkurangnya durasi tidur akibat penggunaan media. Faktor mental atau psikologis juga diduga berperan dalam kecenderungan anak dengan masalah tidur untuk menggunakan media.</p>

2	<p>Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dan Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah</p> <p>a) Nama Jurnal: Jurnal keperawatan/ kesehatan anak nasional</p> <p>b) Jurnal: Jurnal nasional ilmiah</p> <p>c) Tahun Terbit: 2025</p> <p>d) Metode: Kuantitatif, regresi linier sederhana</p> <p>e) Indeksasi: Sinta</p> <p>f) Jenis Studi: Analitik korelasional</p>	<p>Nancy Aulia Putri, Aloysia Ispriantari (Putri &amp; Ispriantari, 2025)</p>	<p>Hasil analisis menggunakan uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,690 dengan tingkat signifikansi <math>p = 0,000</math> (<math>p &lt; 0,05</math>) serta nilai R Square sebesar 0,475. Hasil tersebut menandakan adanya hubungan yang kuat dan bermakna antara durasi penggunaan <i>Gadget</i> dengan kualitas tidur anak. Semakin lama anak menggunakan <i>Gadget</i>, semakin buruk pula kualitas tidurnya.</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bukti bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan <i>Gadget</i> dengan kualitas tidur anak usia sekolah; semakin lama penggunaan <i>Gadget</i>, semakin rendah kualitas tidur.</p>
3	<p>Effects of Screen Viewing Time on Sleep Duration and Bedtime in Children Aged 1 and 3 Years: Japan Environment and Children's Study</p> <p>a) Nama Jurnal: <i>International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)</i></p> <p>b) Jenis Jurnal: Internasional, peer-reviewed, open access</p>	<p>Takafumi Nishioka, Hideki Hasunuma, Masumi Okuda, Naoko Taniguchi, Tetsuro Fujino, Hideki Shimomura, Yasuhiko Tanaka, Masayuki Shima, Yasuhiro Takeshima, and Japan Environme</p>	<p>Penelitian ini melibatkan 74.525 partisipan dengan memanfaatkan data dari <i>Japan Environment and Children's Study</i>. Hasil analisis menunjukkan bahwa durasi menonton TV/DVD tidak berkaitan dengan durasi tidur yang singkat, sementara penggunaan PED berhubungan secara signifikan dengan durasi tidur yang lebih pendek. Risiko terjadinya tidur dengan durasi pendek semakin meningkat seiring bertambahnya waktu penggunaan PED.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menonton TV atau DVD tidak berkaitan dengan durasi tidur yang singkat, sedangkan penggunaan perangkat elektronik portabel memiliki hubungan dengan berkurangnya durasi tidur. Risiko tidur dengan durasi pendek semakin meningkat seiring bertambahnya lama penggunaan perangkat tersebut. Temuan ini</p>

	<p>c) Penerbit: MDPI</p> <p>d) Tahun Terbit: 2022</p> <p>e) Volume: Vol. 19</p> <p>f) Indeksasi: Scopus Q1/Q2 (Public Health)</p> <p>g) Jenis Studi: Prospective cohort study (Japan Environment and Children's Study-JECS)</p>	nt and Children's Study Group (Nishioka et al., 2022)		menegaskan perlunya kewaspadaan dalam penggunaan PED dari perspektif kesehatan anak.
4	<p>Hubungan Lama Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Sampai 6 di Denpasar</p> <p>a) Nama Jurnal: Jurnal Medika Udayana</p> <p>b) Jenis Jurnal: Nasional, peer-reviewed</p> <p>c) Tahun Terbit: 2022</p> <p>d) Metode: Analitik bivariat korelasional</p> <p>e) Indeksasi: Sinta</p> <p>f) Jenis Studi: Cross-sectional</p>	A.A. Ayumi Witantri, Sagung Putri Permana Lestari MP, I Ketut Tangking Widarsa (Witantri et al., 2022)	Hasil akhir bivariat mendapatkan nilai $p = 0,00$ dengan nilai $r = 0,4$ (koefisien korelasi), menjelaskan bahwa nilai kolerasi linear variabel lama penggunaan <i>Gadget</i> pada pola tidur memiliki korelasi positif dan hubungannya rendah. Berdasarkan hasil nilai korelasi dapat diketahui nilai koefisien determinasi ( $r^2 = 0,16$ ), hal ini menunjukkan bahwa sebesar 16% variabel lama penggunaan <i>Gadget</i> mempengaruhi gangguan pola tidur, sisanya sebanyak 84% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada dalam model penelitian.	Terdapat 44 responden (41,5%) dari 106 responden memiliki kategori tinggi dalam lama penggunaan <i>Gadget</i> dan memiliki gangguan pola tidur. Terdapat hubungan lama penggunaan <i>Gadget</i> dan gangguan pola tidur dan terdapat hubungan yang searah namun rendah ( $p=0,000$ ; $r=0,4$ ).
5	Hubungan screen time dan kecanduan game	Asrianingsi, Sartiah	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara gangguan	hasil uji Chi Square diperoleh nilai ( $p=0,000$ ) yang

	<p>terhadap gangguan kualitas tidur pada siswa di sekolah dasar negeri 2 wakorumba selatan tahun 2024</p> <p>a) Nama Jurnal: Jurnal kesehatan masyarakat / keperawatan daerah</p> <p>b) Jenis Jurnal: Nasional</p> <p>c) Tahun Terbit: 2024</p> <p>d) Metode: Chi-Square</p> <p>e) Indeksasi: Sinta</p> <p>f) Jenis Studi: Cross-sectional</p>	<p>Yusran, Siti Nurfadilah (Yusran &amp; Nurfadilah, 2024)</p>	<p>kualitas tidur dengan screen time (p-value=0,000) dan kecanduan game (p-value=0,000). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dengan arah hubungan positif antara gangguan kualitas tidur dengan screen time dan terdapat pula hubungan yang sangat kuat dengan arah hubungan positif antara gangguan kualitas tidur dengan kecanduan game pada siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wakorumba Selatan tahun 2024.</p>	<p>artinya terdapat hubungan antara screen time dan kecanduan game terhadap gangguan kualitas tidur pada siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wakorumba Selatan tahun 2024. Oleh karena itu sekolah dasar dapat memberi pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan bagi orang tua siswa melakukan pengawasan kepada anaknya untuk mengatur waktu istirahat, belajar dan bermain</p>
6	<p>Hubungan antara penggunaan <i>Gadget</i> dengan kualitas tidur anak di mi raudlatul wildanwedung</p> <p>a) Nama Jurnal: Jurnal Keperawatan / Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak</p> <p>b) Jenis Jurnal: Nasional, peer-reviewed</p> <p>c) Tahun Terbit: 2025</p> <p>d) Instrumen: PSQI</p> <p>e) Indeksasi: Sinta</p>	<p>Dewi Sukma Lulita Sari, Kurnia Wijayanti, Indra Tri Astuti (Sari et al., 2025)</p>	<p>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 <i>Gadget</i>, dan kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (84,6%) memiliki tingkat penggunaan <i>Gadget</i> yang</p>	<p>Penggunaan <i>Gadget</i> yang berlebihan berhubungan dengan penurunan kualitas tidur pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua dan pihak sekolah membatasi durasi penggunaan <i>Gadget</i> serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang sehat guna mendukung perkembangan anak secara optimal</p>

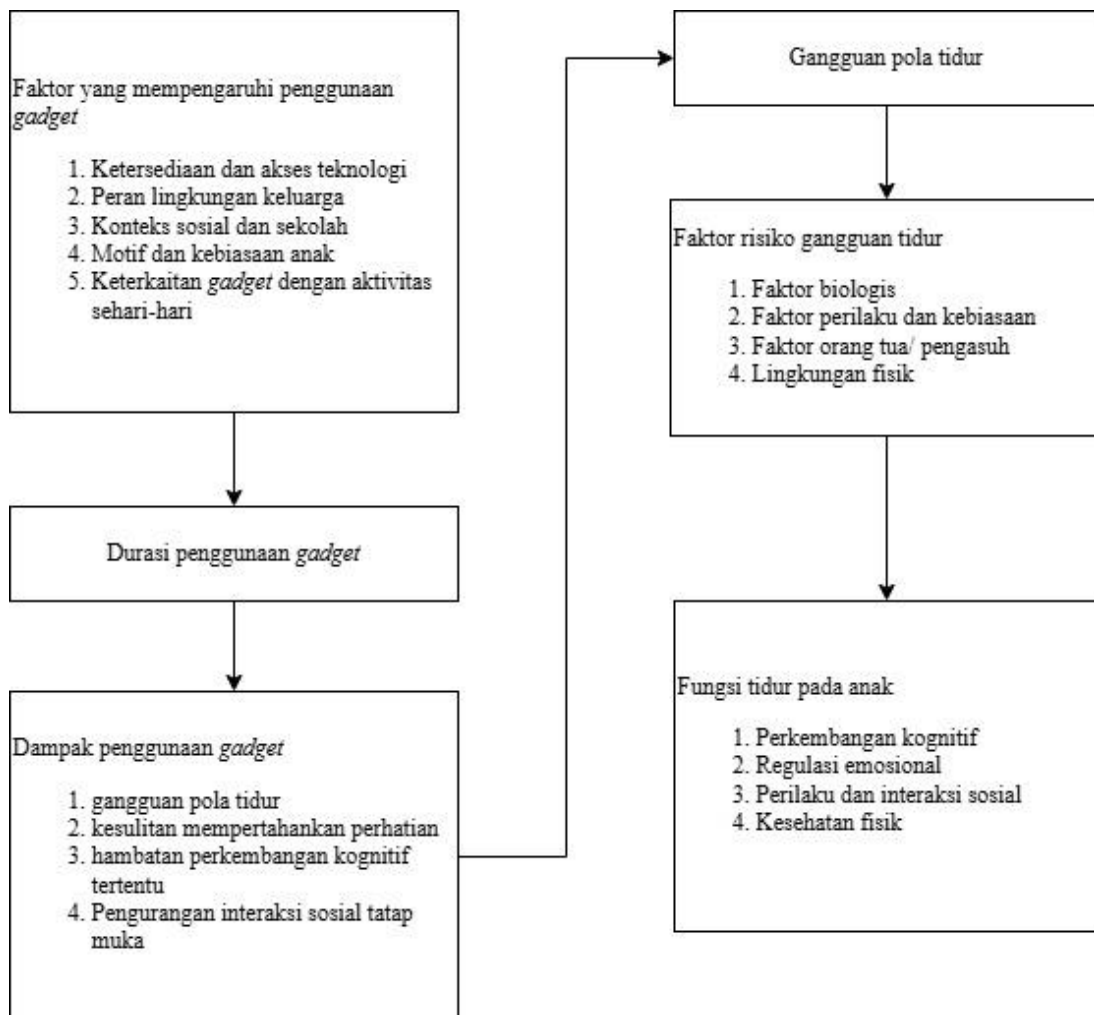
	f) Jenis Studi: Cross-sectional kuantitatif		kurang baik (> 1 jam/hari), dan sebagian besar (84,6%) mengalami gangguan tidur berat. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan <i>Gadget</i> dengan kualitas tidur ( $p=0,000$ ), dengan nilai korelasi positif lemah ( $r=0,877$ ).	
7	<p>Prospective analysis of screen time and its impact on sleep patterns among school-age children</p> <p>a) Nama Jurnal: jurnal internasional bidang pediatri</p> <p>b) Jenis Jurnal: Internasional, peer-reviewed</p> <p>c) Tahun Terbit: 2025</p> <p>d) Metode: Stratified random sampling, Pearson correlation, regresi</p> <p>e) Indeksasi: Scopus indexed</p> <p>f) Jenis Studi: Cross-sectional analytical study</p>	Vaibhav Jain, Shruti, Akanksha Sharma (Jain & Sharma, 2025)	<p>Penelitian cross-sectional ini melibatkan 110 anak yang direkrut melalui metode <i>stratified random sampling</i> untuk memastikan keterwakilan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan latar belakang sosial ekonomi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan <i>Screen Time Questionnaire</i> yang telah tervalidasi, <i>Children's Sleep Habits Questionnaire</i> (CSHQ), serta formulir data demografis. Waktu penggunaan layar diukur untuk hari kerja dan akhir pekan, sedangkan pola tidur mencakup durasi tidur, latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk tertidur), terbangun di malam hari, dan efisiensi tidur. Analisis statistik dilakukan menggunakan korelasi Pearson dan analisis regresi, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada <math>p &lt; 0,05</math>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak menghabiskan waktu rata-rata <math>9,30 \pm 2,56</math> jam</p>	<p>Waktu penggunaan layar yang berlebihan memiliki hubungan yang bermakna dengan terganggunya pola tidur anak, yang ditandai dengan berkurangnya durasi tidur, tertundanya waktu tidur, dan menurunnya efisiensi tidur. Hasil ini menunjukkan pentingnya penerapan intervensi dalam mengatur penggunaan layar, terutama pada malam hari, sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan tidur yang sehat serta mendukung kesejahteraan anak secara menyeluruh.</p>

			<p>per hari untuk aktivitas berbasis layar pada hari kerja, yang meningkat secara signifikan menjadi <math>12,63 \pm 3,12</math> jam pada akhir pekan. Anak dengan durasi penggunaan layar yang tinggi memiliki durasi tidur yang secara signifikan lebih singkat dibandingkan anak dengan durasi penggunaan layar yang rendah. Selain itu, penggunaan layar yang lebih lama berkaitan dengan waktu mulai tidur yang lebih lama, penurunan efisiensi tidur, serta peningkatan frekuensi terbangun di malam hari. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif antara waktu layar dan durasi tidur, serta hubungan positif antara waktu layar dan latensi tidur, baik pada hari kerja maupun akhir pekan.</p>	
8	<p>Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Kualitas Tidur Anak pada Siang dan Malam Hari</p> <p>a) Nama Jurnal: Jurnal kesehatan anak / keperawatan nasional b) Jenis Jurnal: Nasional c) Tahun Terbit: 2025</p>	<p>Nor Sheva, Muhsinin, Milasari (Sheva et al., 2025)</p>	<p>Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan studi cross-sectional. Sampel berjumlah 47 siswa kelas IV–VI yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner American Academy of Pediatric (AAP) untuk mengukur durasi penggunaan <i>Gadget</i> dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur anak. Analisis data</p>	<p>Semakin lama anak menggunakan <i>Gadget</i>, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami. Diperlukan pengawasan dari orang tua terhadap durasi penggunaan <i>Gadget</i> oleh anak-anak guna mencegah dampak negatif terhadap kualitas tidur. Edukasi mengenai penggunaan <i>Gadget</i> yang sehat juga sangat penting untuk</p>

	<p>d) Instrumen: AAP questionnaire, PSQI</p> <p>e) Indeksasi: Sinta</p> <p>f) Jenis Studi: Cross-sectional</p>		<p>dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan <i>Gadget</i> dengan kualitas tidur anak (<math>p = 0,001</math>; <math>r = 0,479</math>).</p>	<p>diterapkan di lingkungan keluarga dan sekolah.</p>
9	<p>Penggunaan <i>Gadget</i> Berhubungan dengan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina Ciawi Kota Bogor</p> <p>a) Nama Jurnal: Jurnal Keperawatan / Kesehatan Anak nasional</p> <p>b) Jenis Jurnal: Nasional</p> <p>c) Tahun Terbit: 2025</p> <p>d) Instrumen: SAS &amp; SDSC</p> <p>e) Indeksasi: Sinta</p> <p>f) Jenis Studi: Deskriptif korelasional</p>	<p>Siti Sari Wulandari, Lannasari, Indri Sarwili (Sari Wulandari et al., 2025)</p>	<p>Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 siswa kelas VI di MI Fathan Mubina. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner SAS (smartphone addiction scale) dan SDSC (Sleep disturbance scale of children). Analisis data dilakukan dalam bentuk distribusi frekuensi dan menggunakan uji korelasi Spearman Rank (Spearman Rho). Hasil menunjukkan mayoritas responden mengalami kecanduan <i>Gadget</i> sedang (80%), dan memiliki gangguan pola tidur (91.7%). Terdapat hubungan antara penggunaan <i>Gadget</i> dan gangguan pola tidur dengan p-value 0.035 (&lt;0.05)</p>	<p>mayoritas responden mengalami kecanduan <i>Gadget</i> sedang (80%), dan memiliki gangguan pola tidur (91.7%). Terdapat hubungan antara penggunaan <i>Gadget</i> dan gangguan pola tidur dengan p-value 0.035 (&lt;0.05). Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti intervensi keperawatan yang efektif yang dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada anak sekolah dasar.</p>
10	<p>Sleep Duration Does Not Mediates the Association between Screen Time and Adolescent Depression and Anxiety: Findings</p>	<p>Cherry Y. Leung, PhD, RN1, Rosamar Torres, PhD, RN2</p>	<p>Penelitian ini memanfaatkan data dari Survei Nasional Kesehatan Anak Amerika Serikat tahun 2018, sebuah kumpulan data besar yang mencerminkan populasi secara cross-sectional</p>	<p>Diperlukan studi mendalam selanjutnya guna mengkaji keterkaitan jenis konten yang dikonsumsi selama waktu layar terhadap</p>

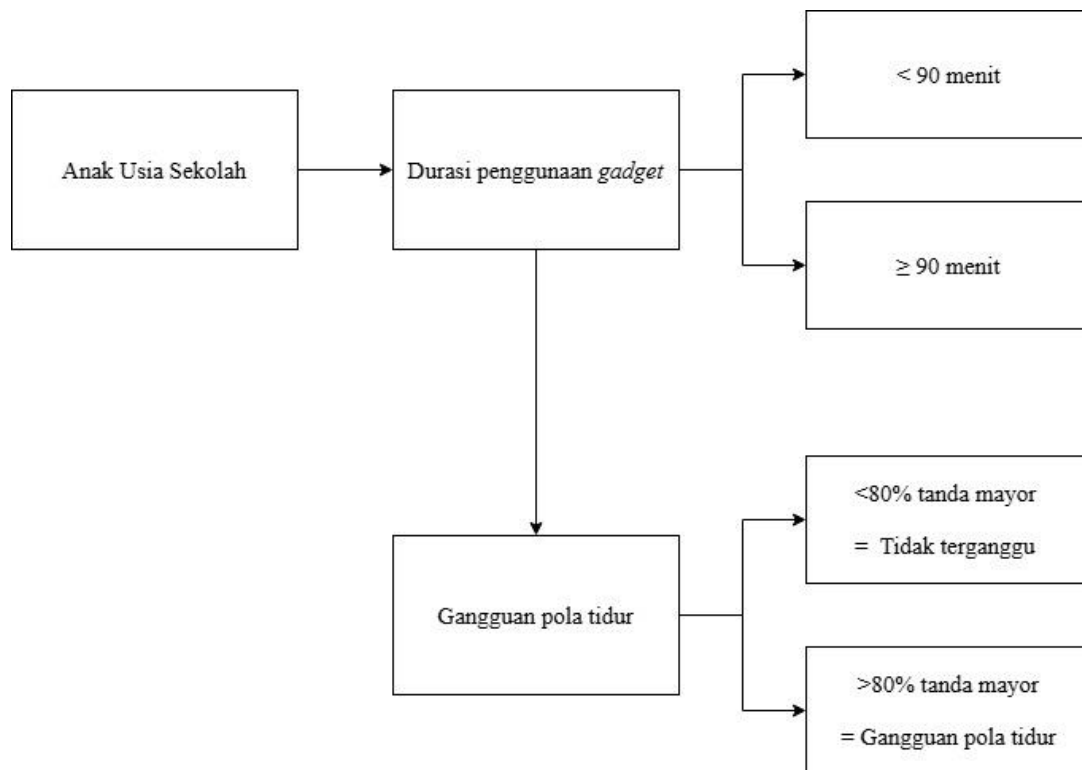
	<p>from the 2018 National Survey of Children's Health</p> <p>a) Nama Jurnal: <i>Journal of Pediatric Nursing</i></p> <p>b) Jenis Jurnal: Internasional, peer-reviewed</p> <p>c) Penerbit: Elsevier</p> <p>d) Tahun Terbit: 2021</p> <p>e) Volume: Vol. 60</p> <p>f) Indeksasi: Scopus Q1</p> <p>g) Jenis Studi: Secondary data analysis (National Survey of Children's Health)</p>	<p>(Leung &amp; Torres, 2021)</p>	<p>melalui jawaban dari orang tua atau pengasuh. Analisis regresi logistik multivariat diterapkan untuk menilai keterkaitan antara durasi penggunaan layar dengan gejala depresi dan kecemasan melalui model yang berbeda. Model jalur diterapkan guna memeriksa apakah lama tidur berperan sebagai mediator. Faktor pembaur seperti gender, umur, dan aspek sosiodemografik disertakan dalam model yang telah disesuaikan. Hasil analisis melibatkan data 10.907 remaja usia 13 sampai 17 tahun. Waktu layar rata-rata mencapai 3,76 jam sehari. Dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan layar sama sekali, remaja yang menghabiskan lebih dari 4 jam per hari di depan layar memiliki risiko lebih besar mengalami depresi (OR=2,23, 95% CI: 1,27 – 3,91) dan kecemasan (OR=1,85, 95% CI: 1,26 – 2,72). Lama tidur tidak berfungsi sebagai mediator dalam keterkaitan antara waktu layar dengan depresi serta kecemasan.</p>	<p>risiko depresi dan kecemasan, plus dampak kombinasi antara kualitas tidur dan lamanya tidur terhadap korelasi antara penggunaan layar dengan gejala depresi serta kecemasan.</p>
--	--	-----------------------------------	--	---

## 2.5 Kerangka Teori



**Gambar 2.1 kerangka teori hubungan durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan tidur pada siswa SDN Tempurejo 01 Jember**

## 2.6 Kerangka Konseptual



**Gambar2.2 Kerangka konseptual hubungan durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan tidur pada siswa SDN Tempurejo 01 Jember**

## 2.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori diatas, maka hipotesis penelitian yang dapat dirumuskan adalah :

**H0 ditolak dan H1 diterima** : terdapat hubungan Durasi penggunaan *Gadget* dengan Gangguan pola tidur pada siswa SDN Tempurejo 01 Jember, artinya siswa yang menggunakan *Gadget* lebih dari 90 menit per hari memiliki kecenderungan lebih besar mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan munculnya tanda indikator >80% tanda mayor-minor berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI).