

SKRIPSI

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



**OLEH
SITI SHALEHAH
202201064**

**PRODI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SKRIPSI

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

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Universitas Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



**OLEH
SITI SHALEHAH
202201064**

**PRODI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Shalehah

NIM : 202201064

Prodi : S1 KEPERAWATAN

Fakultas : FIKES

Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Gangguan Tidur pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 Jember

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 08/06/2026



Siti Shalehah
202201064

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk disajikan dalam upaya sidang skripsi dalam program studi S1 Ilmu Keperawatan.

Judul : Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Gangguan
Tidur Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 Jember
Nama : Siti Shalehah
NIM : 202201064
Tanggal : 18 Mei 2026

Oleh

Pembimbing I



Dr. Tri Ratnaningsih S.Kep.,Ns.M.Kes
NIK.162 601 005

Pembimbing II



Siti Indatul S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK. 162 601 101



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : SITI SHALEHAH
NIM : 202201064
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 22 Mei 2026
Judul Skripsi : "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Tidur Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 Jember"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Tri Peni, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Dr.Tri Ratnaningsih, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 2 : Siti Indatul Laili, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 9 Juni 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Gangguan Tidur Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Tempurejo 01 Jember”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Sarjana di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, penulis menyampaikan Terimakasih kepada:

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun proposal dan melakukan penelitian
2. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah S. Kep., Ns., M.kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Enny Virda Yuniarti, S.Kep.Ns.M.Kes selaku Ka.Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
4. Dr. Tri Ratnaningsih S.Kep.,Ns.M.Kes selaku pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

5. Siti Indatul S.Kep.Ns.,M.Kes selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Tri Peni S.Kep.Ns.,M.Kes selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
7. Seluruh dosen staff di lingkungan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang turut membantu menyediakan fasilitas belajar serta arahan arahan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Mojokerto, 18 Mei 2026

Penulis

SITI SHALEHAH

202201064

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Teoritis	7
1.4.2 Praktis	7
1.4.3 Peneliti.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep <i>Gadget</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Gadget</i>	9
2.1.2 Faktor yang mempengaruhi penggunaan <i>Gadget</i>	10
2.1.3 Manfaat penggunaan <i>Gadget</i>	11
2.1.4 Dampak negatif penggunaan <i>Gadget</i>	14
2.1.5 Durasi penggunaan <i>Gadget</i>	16
2.1.6 Tanda-tanda Anak Kecanduan <i>Gadget</i>	18
2.2 Konsep Gangguan Tidur	19
2.2.1 Pengertian gangguan tidur.....	19
2.2.2 Gejala dan tanda gangguan pola tidur	20
2.2.3 Fungsi tidur pada anak.....	20
2.2.4 Implikasi gangguan tidur pada anak	22
2.2.5 Faktor risiko gangguan tidur	23
2.3 Konsep anak usia sekolah.....	25
2.3.1 Definisi anak usia sekolah.....	25
2.3.2 Ciri umum perkembangan anak usia sekolah	27

2.3.3	Tugas perkembangan anak usia sekolah.....	28
2.4	Jurnal Terkait.....	30
2.5	Kerangka Teori.....	39
2.6	Kerangka Konseptual.....	40
2.7	Hipotesis Penelitian	40
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	41
3.1	Desain Penelitian.....	41
3.2	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	42
3.2.1	Populasi.....	42
3.2.2	Sampling.....	42
3.2.3	Sampel.....	43
3.3	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	43
3.3.1	Identifikasi Variabel.....	43
3.3.2	Definisi Operasional.....	44
3.4	Pengumpulan Data	45
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	46
3.4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
3.4.3	Kerangka Kerja.....	50
3.5	Analisa Data	51
3.5.1	Langkah- langkah Analisa Data.....	51
3.5.2	Teknik Analisa Data.....	55
3.6	Etika Penelitian	57
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	59
4.1	Hasil penelitian.....	59
4.2	Pembahasan.....	63
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1	Kesimpulan.....	68
5.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jurnal relevan hubungan durasi penggunaan <i>Gadget</i> dengan gangguan pola tidur pada siswa SDN Tempurejo 01 Jember.....	30
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	44
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan usia.....	60
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	61
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan kepemilikan HP	61
Tabel 4.4 Distribusi responden mengenai durasi penggunaan Gadget.....	62
Tabel 4.5 Distribusi responden mengenai gangguan pola tidur	62
Tabel 4.6 Tabulasi silang durasi penggunaan Gadget dan gangguan pola tidur.....	63



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1** kerangka teori hubungan durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan tidur pada siswa SDN Tempurejo 01 Jember 39
- Gambar 2.2** Kerangka konseptual hubungan durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan tidur pada siswa SDN Tempurejo 01 Jember 40
- Gambar 3.1** kerangka kerja hubungan durasi penggunaan *Gadget* dengan gangguan tidur pada siswa SDN Tempurejo 01 Jember 51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat studi pendahuluan dan penelitian.....	75
Lampiran 2 Lembar permohonan menjadi responden	76
Lampiran 3 Lampiran Informed concent.....	77
Lampiran 4 Kuesioner durasi penggunaan Gadget	78
Lampiran 5 Lembar pengajuan judul skripsi	82
Lampiran 6 Lembar bimbingan	83
Lampiran 7 Uji Similaritas	87
Lampiran 8 Kode Etik Penelitian.....	88
Lampiran 9 Lembar revisi ujian skripsi	89
Lampiran 10 Lembar balasan studi pendahuluan & penelitian	90
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	91
Lampiran 12 Uji Statistik Chi-Square.....	92
Lampiran 13 Tabulasi data kuesioner.....	93



DAFTAR PUSTAKA

- Balan, S. (2025). Sleep Disorders And Their Impact On Society. *Harefuah*, 129(5–6), 204–206.
- Bushman, B. (2025). *Childhood Development And Media Use Middle Childhood*. 1–65.
- Christakis, D. A., Hale, L., Media, D., & Adolescence, B. T. (2025). Handbook Of Children And Screens. In *Handbook Of Children And Screens*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5>
- Diaconu, G. A., Iordăchel, C. M., Coca, C., Feraru, N., Gheorghevici, C., Zisu, D., Emilia, Șandru, Burdușel, B., Popa, A., & Munteanu, I. (2023). Blue Light And Its Effects On Sleep. *Pneumologia*, 72(1), 39–43. <https://doi.org/10.2478/Pneum-2024-0006>
- Félix, A., & Candeias, A. (2025). Sleep As A Developmental Process: A Systematic Review Of Cognitive, Emotional, And Behavioral Outcomes In Children Aged 6–12 Years. *Clocks And Sleep*, 7(4). <https://doi.org/10.3390/Clockssleep7040066>
- Firdaus, J., M.Syahrani, J., Risnita, & Asrulla. (2023). Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Hafidzah, N. A., Firdaus, V. M., & Kusmawati, A. (2025). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(6), 34–39.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2023). *Wong's Nursing Care Of Infants And Children*. Elsevier.
- Holmarsdottir, H., Seland, I., Hyggen, C., & Roth, M. (2024). Understanding The Everyday Digital Lives Of Children And Young People. In *Understanding The Everyday Digital Lives Of Children And Young People*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-46929-9>
- Jaffer, U., Sharminaz, S., Zulkafli, N. F., Omar, M., Nasril, C. M., Nassir, C. M.,

- Ahmed, M. A., & Osman, R. A. H. (2024). *International Journal Of Education , Psychology Screen Time And Sleep Quality : A Narrative Review Of Digital Device Usage And Its Impact On Well- Being.* 9(56), 1068–1079. <https://doi.org/10.35631/Ijpec.956067>
- Jain, V., & Sharma, A. (2025). Prospective Analysis Of Screen Time And Its Impact On Sleep Patterns Among. *International Journal Of Academic Medicine And Pharmacy*, 7(1), 533–537. <https://doi.org/10.47009/Jamp.2025.7.1.104>
- Jones, O. (2024). *Cool Gadgets, Devices, Contraptions, And Tools.* Megan Publishing Services.
- Leung, C. Y., & Torres, R. (2021). Sleep Duration Does Not Mediate The Association Between Screen Time And Adolescent Depression And Anxiety: Findings From The 2018 National Survey Of Children’s Health. *Sleep Medicine*, 81, 227–234. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.02.031>
- Mais, S., Lattmann, L. M., Militão, M. N., Ferreira Matos, A. N. L., Kasemodel, F. W., & Petrini, L. M. C. De M. (2021). Review Of Childhood Sleep Disorders. *Annals Of Pediatrics & Child Health*, 9(6).
- Maola, P. S., & Lestari, T. (2021). Pengaruh *Gadget* Terhadap Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Education*, 3(15), 219–225.
- Marliza, H., Utami, R. T., Ramadhani, F., & Elfasyari, T. Y. (2023). Ahmar Metastasis Health Journal. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(1), 1–7.
- Nathasya, H. (2024). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar, Pada Fisik-Motorik, Kognitif, Bahasa, Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (Iicls)*, 5(1), 70–80.
- Nishioka, T., Hasunuma, H., Okuda, M., Taniguchi, N., Fujino, T., Shimomura, H., Tanaka, Y., Shima, M., & Takeshima, Y. (2022). Effects Of Screen Viewing Time On Sleep Duration And Bedtime In Children Aged 1 And 3 Years: Japan Environment And Children’s Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/Ijerp19073914>
- Nur Syahriani, S. S. (2024). Developmental Characteristics Of Elementary School Age. *Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran*, 07(2), 131–140. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd/article/view/14995/7573>
- Nwabuko, O. C., Iwu, L. O., Njoku, P. U., & Ngozi, U. (2024). American Journal Of

Medical And Clinical Research & Reviews Citation : Ogbonna Collins Nwabuko , Lilian Okwuchukwu Iwu , Patrick Uchenna Njoku , Uche Ngozi Nonexperimental Study Design . It Is The Methodological Approach To The Research Educational Status. *American Journal Of Medical And Clinical Research & Reviews*, 3(5), 1–6.

Oecd. (2023). *Digital Education Outlook 2023: Towards An Effective Digital Ecosystem*. Oecd Publishing.

Ottenbreit-Leftwich, A., & Kimmons, R. (2020). The K-12 Educational Technology Handbook. *The K-12 Educational Technology Handbook*. <https://doi.org/10.59668/7>

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development*. Mcgraw-Hill Education.

Putri, N. A., & Ispriantari, A. (2025). Durasi Penggunaan *Gadget* Dan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(4), 2948–2955. <https://doi.org/10.38035/Jim.V4i4.1577>

Rachmayanti, S., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Qodariah, L. (2022). Gambaran Kecanduan *Gadget* Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Studia Insania*, 10(2), 63–75. <https://doi.org/10.18592/Jsi.V10i2.7296>

Rahmatullah, I. F., Risma, R., Syarah, S., Meisya, P., & Hopeman, T. A. (2024). Pengaruh Penggunaan *Gadget* Berlebihan Picu Kesulitan Membaca Dan Mengantuk Saat Pembelajaran Di Kelas Pada Anak Sekolah Dasar. *Ijedr: Indonesian Journal Of Education And Development Research*, 2(2), 720–725. <https://doi.org/10.57235/Ijedr.V2i2.2021>

Ramtekkar, U., & Ivanenko, A. (2019). Updates In Pediatric Sleep And Child Psychiatry. In *Updates In Pediatric Sleep And Child Psychiatry*. <https://doi.org/10.3390/Books978-3-03897-939-5>

Sakamoto, N., Kabaya, K., & Nakayama, M. (2022). Sleep Problems, Sleep Duration, And Use Of Digital Devices Among Primary School Students In Japan. *Bmc Public Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12889-022-13389-1>

Sari, D. S. L., Wijayanti, K., & Astuti, I. T. (2025). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Di Mi Raudhatul Wildan Wedung. *Journal Of Nursing And Health*, 10(2), 155–160. <https://share.google/3ktjbg8yhzo4jbjfm>

Sari Wulandari, S., Lannasari, & Sarwili, I. (2025). Penggunaan *Gadget* Berhubungan

Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Dasar Di Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina Ciawi Kota Bogor. *Journal Of Nursing Education & Practice*, 04(03), 98–106.

Sdki. (2017). *Standar Diagnosis*. 103.

Setiana, S., & Eliasa, E. I. (2024). Karakteristik Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi Sosial, Dan Moral Pada Anak Usia Sekolah Dasar (7-12 Tahun). *Journal Of Human And Education (Jahe)*, 4(6), 127–138. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i6.1742>

Sheva, N., Muhsinin, & Milasari. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Pada Siang Dan Malam Hari. 4(2), 237–247.

Suryawan, A. (2020a). Rekomendasi screentime pada anak Simposium Nasional Ikatan Dokter Anak Indonesia (Idai).

Suryawan, A. (2020b). Simposium Nasional Idai (Ikatan Dokter Anak Indonesia).

Tekeci, Y., Torpil, B., & Altuntaş, O. (2024). The Impact Of Screen Exposure On Screen Addiction And Sensory Processing In Typically Developing Children Aged 6–10 Years. *Children*, 11(4), 1–9. <https://doi.org/10.3390/children11040464>

Triono, Parmin, S., Afdhal, F., & Safitri, S. W. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Sdn 2 Simpang Sari Sekayu. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*, 8(1), 224–233. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1407>

Unicef. (2023). For Every Child, Vaccination. In *Unicef The State Of The World's Children: For Every Child, Vaccination*.

Waldiono, J., Yanuar, D., & Putra, E. (2025). Memahami Tugas Perkembangan Usia Sekolah Dasar Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. 1, 1–12.

Who Team. (2020). Who Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. In *Routledge Handbook Of Youth Sport*.

Witantri, A. A. A., Putri, S., Lestari, P., & Tangking, I. K. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Sampai 6 Di Denpasar Data Yang Didapat Asosiasi Dokter Etik Berdasarkan Surat Kelaikan Etik Selain Itu Penelitian Ini Juga Memakai Kuesioner Sleep Disturbance Scale. *Aesculapius Medical Journal*, 2(2), 105–110.

Yusran, S., & Nurfadilah, S. (2024). *Hubungan Screen Time Dan Kecanduan Game Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 2 Wakorumba Selatan Tahun 2024*. 9(1).

Zakiyah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Wahyu, O. (2024). *Perkembangan Anak Pada Masa Sekolah Dasar*. 3(1), 71–79.

