

Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Pola Tidur Anak Pra Sekolah Di TK Satu Atap Ketompen-Pajarakan

Alwin Widhiyanto^a | Yulia Rachmawati Hasanah^b | Ali Syahbana^{*c}

^a Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia.

^b Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia.

^c Stikes Banyuwangi, Indonesia

*Corresponding Author: alistikesunej@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (15 Mei 2024)

Revised (1 Juni 2024)

Accepted (20 Juni 2024)

Keywords

Penggunaan Smartphone,
Pola Tidur, Anak Prasekolah

ABSTRACT

Introduction : Smartphone adalah bagian penting dari kehidupan modern. Sulit bagi orang dewasa dan anak-anak untuk dipisahkan. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mempengaruhi pola tidur pengguna, salah satunya. Untuk dapat hidup, mereka harus tidur. Penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, tertundanya proses penyembuhan, penurunan sistem kekebalan, dan ketidakstabilan tanda vital adalah dampak fisiologis dari kualitas tidur yang buruk.

Objectives: Tujuan penelitian untuk identifikasi penggunaan smartphone anak prasekolah, pola tidur anak prasekolah, Hubungan penggunaan smartphone terhadap pola tidur pada anak pra sekolah di TK Satu Atap Ketompen Pajarakan Probolinggo

Methods: Desain penelitian analisis korelasi dengan pendekatan Retrospektif. Populasi yaitu semua orang tua yang anaknya sekolah di TK Satu Atap Ketompen berjumlah 52, dengan menggunakan Accidental Sampling jumlah Sampel 39 Responden. Pengambilan data dengan menggunakan kuisioner dan dianalisis dengan uji statistik Spearman's Rank.

Results: Hasil penelitian di dapatkan Penggunaan smartphone pada anak pra sekolah di TK Satu Atap Ketompen sebagian besar adalah kategori rendah yaitu sebanyak 29 responden atau 74,3%. Pola tidur anak pra sekolah di TK Satu Atap Ketompen sebagian besar adalah mengalami gangguan pola tidur yaitu sebanyak 26 responden atau 66,7%. bahwa H1 ditolak atau H0 diterima yang artinya tidak ada pengaruh smartphone dengan pola tidur pada anak pra sekolah di TK Satu Atap Desa Ketompen Pajarakan Probolinggo dengan nilai spearman correlation $0.299 > 0.05$

Conclusions: Tidak adanya pengaruh penggunaan smartphone terhadap pola tidur anak Pra Sekolah di TK Satu Atap karena durasi penggunaan smartphone dalam sehari sebagian besar kategori ringan yaitu 74,3%

Pendahuluan

Kehidupan sehari-hari orang dari segala usia, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa, kini memerlukan smartphone. (Sinurat, Novitarum, and Tamba 2023). Anak-anak, misalnya, menggunakan smartphone untuk bermain game edukatif yang meningkatkan kecerdasan mereka, sementara remaja senang berkomunikasi dengan teman-teman melalui media sosial (Chan, Yeo, and Handayani 2023). Namun, ada kasus di mana ponsel cerdas digunakan oleh pengguna dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ponsel pintar secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kurang tidur dan insomnia pada anak-anak dan Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ponsel pintar secara berlebihan dapat



This is an Open Access article
Distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

meningkatkan risiko kurang tidur dan insomnia pada anak – anak (Bezerra et al. 2023). Urgensi penelitian ini ialah Dengan memahami efeknya, kita dapat mendorong penggunaan *smartphone* yang lebih bijak dan mengurangi kemungkinan gangguan tidur dan dapat berfungsi sebagai dasar untuk membuat kebijakan yang lebih baik yang mengatur penggunaan *smartphone* oleh anak-anak di sekolah dan dirumah, Intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap penggunaannya, salah satunya yaitu pola tidur(Faradilla, Nandika Nur Ayu. Faridah. Kertapati 2023).

Tidur merupakan faktor penting dalam kebutuhan dasar manusia, memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan fisik, emosional, dan kognitif (Swarnjit Kaur 2022).Penelitian baru menunjukkan bahwa penggunaan ponsel pintar di Indonesia meningkat pesat Pada bulan Februari 2022, sekitar 370 juta orang Indonesia menggunakan ponsel pintar (Fitriansyah 2022). Permasalahan kesehatan yang ditimbulkan oleh penurunan durasi tidur dan kualitas tidur, diantaranya *hipertensi*, obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskuler, depresi, perasaan mudah marah, serta timbul gejala sakit kepala, sakit perut, dan punggung (Yolanda et al. 2019). Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital(Rupi, 2019). Ada keterkaitan hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur (Hablaini, Lestar, and Niriyah 2020). Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur akibat penggunaan *smartphone* antara lain durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur, konten yang dikonsumsi oleh anak, serta tingkat ketergantungan anak pada *smartphone*(Yoon, Jeong, and Cho 2021).

Solusi untuk permasalahan ini adalah Orang tua yang membatasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur pada, untuk langkah preventif kesehatan dan mengoptimalkan perkembangan mereka secara keseluruhan baik disekolah atau di rumah. Berbagai penelitian diberbagai negara tentang *smartphone* mengganggu kualitas tidur dan kinerja pada anak ditunisia (Abid et al. 2024), efek penggunaan *smartphone* terhadap anak di di korea(Yoon et al. 2021). Disisi lain penelitian diindonesia yaitu di Pekan Baru (Hablaini et al. 2020), di Gorontalo (Sudirman, Modjo, and Nasir 2023). Penelitian terdahulu subjek penelitiannya adalah anak usia sekolah SD,SMP,SMA masih sedikit meneliti tentang dampak penggunaan *smartphone* ini pada anak prasekolah , oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Pola Tidur Anak Pra Sekolah Di TK Satu Atap Ketompen-Pajarakan. Penelitian ini tujuannya adalah untuk mengidentifikasi penggunaan *smartphone* pada anak prasekolah, mengidentifikasi pola tidur anak prasekolah, menganalisis penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur anak prasekolah.

Metode

Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *Retrospektif*, yaitu peneliti melihat ke belakang dengan menggunakan data yang berasal dari masa lalu (Nursalam, 2020). Penelitian ini dilaksanakan di TK Satu Atap Desa Ketompen Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo pada bulan Juli 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua yang anaknya sekolah di TK Satu Atap dengan jumlah 52 Orang. Sampel penelitian 39 responden, teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini *Accidental Sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan kuesioner. Kriteria inklusi yang digunakan adalah orang tua yang memiliki handphone dan bisa mengoprasionalkannya, memfasilitasi anak untuk menggunakan *smartphone*, dan bersedia menjadi responden. Pola Tidur menggunakan kuessioner Skala gangguan tidur untuk anak atau kuesioner SDSC (*Sleep Disturbances Scale for Children*)(Natalita, Sekartini, and Poesponegoro 2016).



Intensitas penggunaan *smartphone* menggunakan standart *American Academy of Pediatrics* menetapkan normalnya kurang dari 1-2 jam perhari. Intensitas penggunaan *smartphone* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: 1) Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari. 2) Penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari. 3) Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari (Hudaya 2018). Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program aplikasi komputer SPSS menggunakan analisis statistik Univariat uji *spearman correlation* Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 95% dengan derajat kebebasan ($dk = 1$) dan nilai kemaknaan ($\alpha = 5\%$). Kriteria hubungan berdasarkan nilai *p value* (probabilitas) yang dihasilkan dibandingkan dengan nilai kemaknaan yang dipilih, dengan kriteria yaitu: (1) jika *p value* > 0,05 maka H_0 diterima, (2) jika *p value* < 0,05 maka H_0 ditolak (Dahlan S, 2015). Penelitian ini telah dilakukan uji kelayakan etik kesehatan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Nomor: KEPK/280/STIKes-HPZH/VII/2023.

Hasil

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuisioner pada orangtua yang anaknya sekolah di TK Satu Atap – Ketompen – Pajarakan – Probolinggo.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Usia orang tua

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	Prosentase
1	20 – 25	5	12,8
2	26 – 30	27	69,2
3	30 – 35	6	15,4
4	≥ 36	1	2,6
Total		39	100

Sumber : Data Primer, Juli 2023

Berdasarkan tabel 3.1 sebagian besar responden berusia 26 – 30 tahun yaitu sebanyak 27 responden (69,2%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak

Tabel 2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Jumlah Anak Responden

No	Jumlah Anak	Frekuensi	Prosentase
1	1 orang	16	41
2	2 orang	20	51,3
3	Lebih dari 2	3	7,7
Total		39	100

Sumber : Data Primer, Juli 2023

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden mempunyai 2 anak yaitu sebanyak 20 responden (51,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Anak saat ini

Tabel 3. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Usia Anak saat ini (di TK Satu Atap)

No	Usia Anak saat ini	Frekuensi	Prosentase
1	4 tahun	4	10,3
2	5 tahun	13	33,3
3	6 tahun	22	56,4
Total		39	100

Sumber : Data Primer, Juli 2023

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar usia anak saat ini 6 tahun yaitu sebanyak 22 responden (56,4%).



Karakteristik Responden Berdasarkan Tidur Siang Anak

Tabel 4 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Tidur Siang Anak

No	Tidur Siang	Frekuensi	Prosentase
1	YA	32	82,1
2	TIDAK	7	17,9
Total		39	100

Sumber : *Data Primer, Juli 2023* Berdasarkan tabel 4 sebagian besar anak tidur siang yaitu sebanyak 32 responden (82,1%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Rata-rata Waktu Tidur Siang Anak

Tabel 5 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Rata-rata Tidur Siang Anak

No	Waktu Tidur Siang	Frekuensi	Prosentase
1	Cukup (1-2 jam)	17	53,1
2	Lama (3 jam)	13	40,6
3	Sangat Lama (>3 jam)	2	6,3
Total		32	100

Sumber : *Data Primer, Juli 2023*

Berdasarkan tabel 5 sebagian besar tidur anak cukup yaitu sebanyak 17 responden (53,1%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Rata-rata Waktu Tidur Malam Anak

Tabel 6 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Waktu Tidur Malam Anak

No	Waktu Tidur Malam	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Kurang (<5 jam)	1	2,6
2	Kurang (5-6 jam)	1	2,6
3	Lama (7-9 jam)	22	56,4
4	Sangat Lama (>9 jam)	15	38,5
Total		39	100

Sumber : *Data Primer, Juli 2023*

Berdasarkan tabel 6 sebagian besar tidur malam anak lama yaitu sebanyak 22 responden (56,4%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Smartphone

Tabel 7 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Penggunaan Smartphone

No	Penggunaan Smartphone	Frekuensi	Prosentase
1	Ringan	29	74,3
2	Sedang	4	10,2
3	Tinggi	6	15,4
Total		39	100

Sumber : *Data Primer, Juli 2023*

Berdasarkan tabel 7 sebagian besar penggunaan kategori ringan yaitu sebanyak 29 responden (74,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur Anak

Tabel 8 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Pola Tidur Anak

No	Pola Tidur	Frekuensi	Prosentase
----	------------	-----------	------------

1	Tidak Ada Gangguan	13	33.3
2	Ada Gangguan	26	66.7
Total		39	100

Sumber : *Data Primer, Juli 2023*

Berdasarkan tabel 8 sebagian besar kategori ada gangguan tidur yaitu sebanyak 26 responden (66,7%).

Analisis Penggunaan *Smartphone* dengan Pola Tidur

Tabel 9 Hasil Analisis Penggunaan *Smartphone* dengan Pola Tidur

Correlations			Penggunaan smartphone	Pola Tidur
Spearman's rho	Penggunaan smartphone	Correlation Coefficient	1.000	.171
		Sig. (2-tailed)	.	.299
		N	39	39
Pola Tidur		Correlation Coefficient	.171	1.000
		Sig. (2-tailed)	.299	.
		N	39	39

Berdasarkan tabel 3.9 menunjukkan hasil *spearman correlation* dengan nilai P Value $0.299 > 0.05$, maka H_0 ditolak yang artinya tidak hubungan penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur anak Pra Sekolah di TK Satu Atap – Ketompen – Pajarakan – Probolinggo.

Diskusi

Mengidentifikasi Penggunaan *Smartphone* Pada Anak Prasekolah

Pada tabel 7 data penggunaan *Smartphone* pada anak pra sekolah diperoleh data 29 anak (74,3%) menggunakan *smartphone* dengan kategori waktu rendah yaitu 1 jam /hari, 4 anak (10,2%) menggunakan *smartphone* dengan kategori waktu sedang yaitu >1 jam – 3 jam/hari, dan 6 anak (15,4%) menggunakan *smartphone* dengan kategori waktu tinggi yaitu > 3 jam/hari. Waktu optimal penggunaan *smartphone* untuk anak usia dini adalah 1 jam perhari, jika penggunaan *smartphone* yang digunakan dalam waktu berlebihan akan mengganggu kesehatan mata pada anak usia dini (Putri and Eliza 2021). Penggunaan *smartphone* pada anak prasekolah tidak lepas dari orang tua memungkinkan anak untuk menggunakannya, Studi menunjukkan bahwa orang tua sering membiarkan anak-anak mereka menggunakan *smartphone* karena kebutuhan mereka sendiri, bukan karena perkembangan anak, ia membutuhkan waktu untuk istirahat, bersantai, dan karena kekurangan energi (Rowicka, Postek, and Bujalski 2023). Penggunaan *smartphone* dikalangan orang tua dianggap efektif karena bisa mengalihkan emosi anak yang awalnya marah kemudian menjadi tenang, tetapi ada dampak yang tidak ia sadari ,bahwasanya anak prasekolah kehilangan pengalaman untuk belajar mengelola emosinya sehingga berdampak pada emosional anak akan lebih anefektif(Radesky, Miller 2023). Argumentasi diatas menunjukkan hal-hal yang negatif terkait *smartphone* ada hal yang positif terkait penggunaan *smartphone* yaitu dalam hal pendidikan, contohnya adalah pendidikan tentang kesehatan mulut dan gigi, Aplikasi *smartphone*



meningkatkan kesehatan mulut anak-anak prasekolah dalam uji coba (Shirmohammadi et al. 2022).

Sebagai orang tua harus bisa memiliki cara yang cerdas untuk bisa mediasi dengan anaknya dengan bijak karena jika menggunakan cara konflik pada anak maka akan memperburuk kondisi mental anak dengan taktik Taktik resolusi konflik negatif oleh ibu memperburuk masalah terkait ponsel cerdas anak (Yang et al. 2022). Berdasarkan data yang didapat bahwa sebagian besar responden penggunaan *smartphone* pada anak pra sekolah adalah kategori rendah dengan waktu 1 jam /hari hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain ketika pulang dari sekolah orang tua menganjurkan anaknya untuk tidur siang, hal tersebut dibuktikan dengan data pada tabel 4 bahwa dari 39 anak sebagian besar yaitu 22 responden (82,1%) melaksanakan tidur siang.. Tidur siang selain merupakan kebutuhan dasar anak, hal tersebut juga dapat mereduksi penggunaan *smartphone* yang cukup signifikan. Berdasarkan keterangan orang tua, selain tidur siang kegiatan lain yang dilakukan orang tua untuk mengurangi penggunaan *smartphone* pada anak antara lain bermain bersama teman sebaya diluar rumah dan mengajarkan anak mengaji di Taman Pendidikan Al-Quran maupun musholla didekat tempat tinggalnya

Mengidentifikasi Pola Tidur Anak Prasekolah

Pada tabel 8 pola tidur anak pra sekolah diperoleh data 13 anak (33,3%) tidak mengalami gangguan pola tidur, 26 anak (66,7%) mengalami gangguan pola tidur. Berdasarkan data yang didapat bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur hal ini bisa disebabkan karena beberapa faktor, antara lain karena panjangnya aktifitas di siang hari yang menyebabkan kelelahan fisik, faktor psikologis saat berinteraksi dengan orang tua, guru dan teman sebaya baik saat berinteraksi di sekolah maupun saat berinteraksi di lingkungan rumah. anak usia pra sekolah biasanya mengalami gangguan tidur setelah hari – aktif yang panjang. Selain itu ketakutan saat tidur, terjadi pada malam hari atau bermimpi buruk juga merupakan hal yang dapat menyebabkan gangguan pola tidur anak pra sekolah. Faktor fisiologis, psikologis dan lingkungan dapat mempengaruhi kuantitas maupun kualitas tidur dan sering kali faktor tunggal bukan hanya menjadi penyebab gangguan tidur. Donna L Wong (Perry 2015)..

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa durasi tidur anak yang normal adalah antara 9-12 jam (Basic et al. 2020). Anak-anak yang diperkirakan menunjukkan perubahan , seperti kurang tidur dan lebih banyak tidur di malam hari (Liu et al. 2021). Tidur yang tidak memadai jamnya akan memiliki dampak pada pola biologis, psikologis, sosialogisnya dalam hal yang lebih spesifik kesehatan, perkembangan, perilaku, dan kinerja sekolah (Lasi et al. 2023). Pertumbuhan fisik, perilaku, perkembangan emosional, fungsi kognitif, pembelajaran, dan perhatian anak-anak sangat bergantung pada siklus tidur dan fungsi fisiologis selama tiga tahun pertama kehidupan, Jumlah total waktu tidur, durasi tidur siang hari, dan jumlah tidur siang hari berkurang seiring bertambahnya usia anak, menunjukkan perbedaan dalam pola tidur yang terkait dengan usia. (Sambaras et al. 2022).

Menganalisis Penggunaan Smartphone Terhadap Pola Tidur Anak Prasekolah

Pada tabel 9, hasil analisis *spearman correlation* menyatakan bahwa tidak ada pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur anak Pra Sekolah di TK Satu Atap – Ketompen



dengan nilai P Value $0.299 > 0.05$, maka H_a ditolak atau H_0 diterima. Penggunaan gadget/*smartphone* orang dewasa berbeda dengan anak sekolah yang cenderung menggunakan gadget/*smartphone* sebagai hiburan. Gadget/*smartphone* yang dimiliki anak pada saat ini banyak digunakan untuk bermain game, mengakses sosial media, menonton video, mendengar musik (Handayani and Chayanita, Maya Kusuma Wijaya 2020). Menurut peneliti, tidak adanya hubungan penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur anak Pra Sekolah di TK Satu Atap karena durasi penggunaan *smartphone* sebagian besar kategori ringan (1 jam) yaitu sebanyak 29 responden atau 74,3% yang ditunjukkan pada tabel 3.7. Selain penggunaan *smartphone* kategori ringan, waktu tidur anak pra sekolah TK Satu Atap sebagian besar kategori lama (7-9 jam) yaitu sebanyak 22 responden atau 56,4% yang pada penelitian ini ditunjukkan pada tabel 6. Responden yang bermain perangkat elektronik dengan waktu yang lama memiliki kualitas tidur yang buruk (Chandra, Tat, and Wawo 2022). Penggunaan *smartphone* kategori ringan tidak akan mengurangi kualitas tidur anak atau remaja. Namun, penggunaan *smartphone* kategori sedang atau berat dapat menyebabkan gangguan tidur yang signifikan. Oleh karena itu, sangat penting bagi orangtua untuk memantau dan mengawasi penggunaan *smartphone* anak-anak mereka untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kualitas tidur mereka. Selain itu, mengajarkan anak-anak cara bijak menggunakan *smartphone* juga dapat membantu mereka menjaga pola tidur yang sehat. Terlepas dari penelitian ini telah dilakukan tentu masih ada keterbatasan adalah sampel penelitian masih kurang luas sehingga perlu ada jumlah subjek besar, tindak lanjut penelitian selanjutnya adalah faktor yang mempengaruhi orang tua untuk bisa mengendalikan penggunaan *smartphone* untuk pendidikan anak prasekolah

Kesimpulan

Penggunaan *smartphone* pada anak pra sekolah di TK Satu Atap Ketompen sebagian besar adalah kategori rendah yaitu sebanyak 29 responden atau 74,3%.

Pola tidur anak pra sekolah di TK Satu Atap Ketompen sebagian besar adalah mengalami gangguan pola tidur yaitu sebanyak 26 responden atau 66,7%.

H_a ditolak atau H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap pola tidur anak Pra Sekolah di TK Satu Atap – Ketompen dengan nilai P Value $0.299 > 0.05$.

Persetujuan Etika

Penelitian ini telah dilakukan uji kelayakan etik kesehatan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Nomor: KEPK/280/STIKes-HPZH/VII/2023.

References

- Abid, Rihab, Achraf Ammar, Rami Maaloul, Mariem Boudaya, Nizar Souissi, and Omar Hammouda. 2024. "Nocturnal Smartphone Use Affects Sleep Quality and Cognitive and Physical Performance in Tunisian School-Age Children." *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 14(4):856–69. doi: 10.3390/ejihpe14040055.
- Basic, A., Translational Sleep, Circadian Science, and Circadian Technologies. 2020. "A. Basic and Translational Sleep and Circadian Science." 43(733461):2020.
- Bezerra, Ludymilla Braz, Milena Fortkamp, Tays Oliveira Silva, Vitor Cruz, Pires De Souza, Alessandra Aparecida, Vieira Machado, José Carlos, and Rosa Pires. 2023. "Uso Excessivo de Mídias Sociais Relacionado à Saúde Mental e à Redução Da Qualidade Do Sono Em Estudantes Excessive Use of Social Media Related to Mental Health and Decreased Sleep Quality in Students Uso Excesivo de Redes Sociales Relacionado Con La Salu." 23(7):1–11.
- Chan, Sii Jiing, Kee Jiar Yeo, and Lina Handayani. 2023. "Types of Smartphone Usage and Problematic Smartphone Use among Adolescents: A Review of Literature." *International Journal of Evaluation and Research in Education* 12(2):563–70. doi:



10.11591/ijere.v12i2.22909.

- 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.
- Faradilla, Nandika Nur Ayu. Faridah, Faridah. Kertapati, Yoga. 2023. "Journal of Public Health Science Research (JPHSR) PERMAINAN TRADISIONAL DENGAN POLA TIDUR PADA ANAK Corresponding Author : " 4(1).
- Fitriansyah, Ahmad. 2022. "Sistem Rekomendasi Pemilihan Smartphone Dengan Metode Case Based Reasoning (Studi Kasus : Masyarakat Kabupaten Subang)." *Jurnal Teknologi Informatika & Komputer* 8:1-16.
- Hablaini, Shahibatul, Raja Fitriaini Lestar, and Sekani Niriyah. 2020. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV Dan V) Di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru." *Jurnal Keperawatan Abdurrah* 4(1):9-15.
- Handayani, Lina, and Dewi Sekar Chayanita, Maya Kusuma Wijaya. 2020. "EDUKASI POLA ASUH DAN BAHAYA PENGGUNAAN GADGET Lina Handayani, Chayanita Sekar Wijaya, Maya Kusuma Dewi." 7(1):1-9.
- Hudaya, Adeng. 2018. "Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik." *Research and Development Journal of Education* 4(2):86-97. doi: 10.30998/rdje.v4i2.3380.
- Lasi, Seema. 2023. "A Qualitative Study on Adequate Sleep in Preschool Children - Can We Sleep on It?" *Jecce* 4:145-64. doi: 10.30971/jecce.v4i.452.
- Liu, Zhijun, Hui Tang, Qiyun Jin, Guanghai Wang, Zixin Yang, Hongyan Chen, Hongxia Yan, Wenjie Rao, and Judith Owens. 2021. "Sleep of Preschoolers during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak." *Journal of Sleep Research* 30(1):1-7. doi: 10.1111/jsr.13142.
- Natalita, Christine, Rini Sekartini, and Hardiono Poesponegoro. 2016. "Skala Gangguan Tidur Untuk Anak (SDSC) Sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama." *Sari Pediatri* 12(6):365. doi: 10.14238/sp12.6.2011.365-72.
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 5th ed. Jakarta Selatan: Salemba medika.
- Perry, Potter and. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses Dan Praktek. Alih Bahasa ; Renata Komalasari*. 4th ed. Jakarta Selatan: EGC.
- Putri, Vebionita Megi, and Delfi Eliza. 2021. "The Impact of Gadget Use on the Aspects of Early Childhood Language Development during Covid-19." *International Journal of Emerging Issues in Early Childhood Education* 3(1):01-07. doi: 10.31098/ijeiece.v3i1.414.
- Radesky, JS (Radesky, Jenny S. S.) ; Kaciroti, N (Kaciroti, Niko) ; Weeks, HM (Weeks, Heidi M. M.) ; Schaller, A (Schaller, Alexandria) ; Miller, AL (Miller, Alison L. L. 2023. "Longitudinal Associations Between Use of Mobile Devices for Calming and Emotional Reactivity and Executive Functioning in Children Aged 3 to 5 Years." *Jama Pediatris* 177(1):62-70. doi: 10.1001/jamapediatrics.2022.4793.
- Rowicka, Magdalena, Sławomir Postek, and Michał Bujalski. 2023. "Why Preschool Children Use Mobile Devices Parental Perspective." *Educational Psychology* 68(26):43-56. doi: 10.5604/01.3001.0016.3394.
- Rupi, Ninda Puspita Hayuning. 2019. "Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Sriwijaya Tahun 2019." *Jurnal Skripsi* 1-34.
- Sambaras, Rokas, Sigita Lesinskiene, and Asta Dervinyte-bongarzoni. 2022. "Study of Sleep Duration and Mental Health Characteristics of Preschool Children." *Journal of Case Reports and Medical History* 2(5):5-9. doi: 10.54289/jcrmh2200123.
- Shirmohammadi, M., S. Razezghi, A. R. Shamshiri, and S. Z. Mohebbi. 2022. "Impact of Smartphone Application Usage by Mothers in Improving Oral Health and Its Determinants in Early



- Childhood: A Randomised Controlled Trial in a Paediatric Dental Setting.” *European Archives of Paediatric Dentistry* 23(4):629–39. doi: 10.1007/s40368-022-00731-9.
- Sinurat, Samfriati, Lilis Novitarum, and Vebita C. Tamba. 2023. “Smartphone Use Behavior in Students.” *International Journal on ObGyn and Health Sciences* 1(2):59–65. doi: 10.35335/obgyn.v1i2.71.
- Sudirman, Andi Akifa, Dewi Modjo, and Yuyun Nasir. 2023. “Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Perkembangan Pada Anak Usia Pra Sekolah Di TK Azzahra Boalemo.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi* 1(2):1–10.
- Swarnjit Kaur. 2022. *Chapter Basic Needs Replicating Best Practices of Public–Private Partnership in the Post-Covid Era*. 1st Editio. london: Journals Taylor & Francis Online.
- Yang, Hwajin, Wee Qin Ng, Yingjia Yang, and Sujin Yang. 2022. “Inconsistent Media Mediation and Problematic Smartphone Use in Preschoolers: Maternal Conflict Resolution Styles as Moderators.” *Children* 9(6). doi: 10.3390/children9060816.
- Yolanda, Anisa Ayu, M. Arie Wuryanto, Nissa Kusariana, and Lintang Dian Saraswati. 2019. “Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Ungaran).” *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)* 7:1–8.
- Yoon, Ji-Yeon, Kyu-Hyoung Jeong, and H. .. Cho. 2021. “The Effects of Korean Parents’ Smartphone Addiction on Korean Children’s Smartphone Addiction: Moderating Effects of Children’s Gender and Age.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(5943):1–11.

