

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN DURASI DAN WAKTU PENGGUNAAN GADGET DENGAN
RATA-RATA TIDUR ANAK USIA 6-12 TAHUN
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 CAWAS, KABUPATEN KLATEN



PUTRI ANGGI RAHMAWATI

NPM 202023060

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA 2025

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN DURASI DAN WAKTU PENGGUNAAN GADGET DENGAN
RATA-RATA TIDUR ANAK USIA 6-12 TAHUN
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 CAWAS, KABUPATEN KLATEN



PUTRI ANGGI RAHMAWATI

NPM 202023060

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA 2025

LAPORAN PENELITIAN

**HUBUNGAN DURASI DAN WAKTU PENGGUNAAN GADGET DENGAN
RATA-RATA TIDUR ANAK USIA 6-12 TAHUN
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 CAWAS, KABUPATEN KLATEN**

Disusun Oleh:

Putri Anggi Rahmawati

202023060

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan di Hadapan Tim
Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 08 September 2025



Yulia Wardani, MAN

NIK 201450001

Pembimbing II

Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J

NIK 202250001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Anggi Rahmawati

NPM : 202023060

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul:

“Hubungan Durasi Dan Waktu Penggunaan Gadget Dengan Rata-Rata Tidur Anak Usia 6-12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas, Kabupaten Klaten”

Yang telah saya laksanakan selama 6 bulan, 28 Maret 2025 sampai 22 Agustus 2025 seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi administratif serta penuntutan ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan serta paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 20 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Putri Anggi Rahmawati

SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI DAN WAKTU PENGGUNAAN GADGET
DENGAN RATA-RATA TIDUR ANAK USIA 6-12 TAHUN
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 CAWAS, KABUPATEN KLATEN

Disusun Oleh:
Putri Anggi Rahmawati
NPM 202023060

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih Yogyakarta
untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan
Pada Tanggal 22 Agustus 2025

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji :
Ketua : Dr. Ana Setiyorini, App. M. Kes
Anggota : 1. Yulia Wardani, MAN
2. Ns. Cecilia Indri Kurniasari,
M.Kep.,Sp.Kep.J

MOTTO

“Belajar bukan hanya untuk mengejar gelar, tetapi untuk menghidupkan manfaat bagi sesama.”

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas lindungan, rahmat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penyusunan Skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Dan Waktu Penggunaan Gadget Dengan Rata-Rata Tidur Anak Usia 6-12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas, Kabupaten Klaten”. Skripsi ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria sumber segala cinta kasih, kekuatan, pengharapan dan hidupku. Tanpa topangan tangan dan segala cinta kasih-Nya melalui devosi aku tidak akan mampu dan bisa berdiri saat ini di titik ini yang penuh dengan perjuangan dan pergulatan yang hebat. Terima kasih Tuhan atas segala hal baik dan indah yang Engkau berikan untukku.
2. Untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Bambang Supriyanto dan Ibu Hani Susilowati, sumber kasih yang tak pernah habis, doa yang tak pernah putus, dan pelukan yang selalu menenangkan. Jasamu sungguh teramat besar, cinta dan kasih sayang Bapak begitu mendalam, selalu menemani ke mana pun aku pergi, mengusahakan dan berupaya agar aku dapat melalui setiap tantangan, terutama selama penyusunan skripsi ini. Ibu selalu menopangku dengan segala dukungan materiil, memastikan aku tetap dapat fokus dan tegar menghadapi setiap kesulitan. Setiap tetes keringatku, setiap jerih payahku, dan setiap usahaku aku persembahkan untuk membanggakan kalian, baik dalam pendidikan, karir, maupun kehidupan sehari-hari, seperti yang

INTISARI

Nama : Putri Anggi Rahmawati

NPM : 202023060

Judul : Hubungan Durasi Dan Waktu Penggunaan Gadget Dengan Rata-Rata Tidur Anak Usia 6-12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas, Kabupaten Klaten

Tanggal Ujian : 22 Agustus 2025

Pembimbing : 1. Yulia Wardani, MAN
2. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J

Jumlah Pustaka : 30 pustaka (2015 - 2025)

Jumlah Halaman : 94

Perkembangan teknologi yang sangat pesat menyebabkan menjadi salah satu alasan penggunaan *gadget* pada anak usia 6-12 tahun. Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak memungkinkan anak memiliki gangguan waktu tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi dan waktu penggunaan *gadget* dengan rata-rata tidur anak usia 6-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 3 Cawas. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan jumlah populasi 73 anak dan menggunakan *total sampling*. Sampel penelitian terdiri dari siswa/siswi usia 6-12 tahun yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai penggunaan *gadget* serta pola tidur anak. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Gamma. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara waktu penggunaan *gadget* dengan rata-rata tidur anak ($r = -0,176$; $p < 0,05$). Hal ini berarti semakin lama waktu anak menggunakan *gadget*, maka semakin berkurang rata-rata jam tidurnya. Kesimpulannya, penggunaan *gadget* yang berlebihan baik dari sisi durasi maupun waktu penggunaannya dapat mengganggu pola tidur anak. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mengatur waktu penggunaan *gadget* agar tidak berdampak negatif pada kesehatan tidur anak.

Kata kunci: *gadget*, durasi penggunaan, waktu penggunaan, rata-rata tidur, anak usia sekolah dasar

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas rahmat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan seluruh penyusunan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Durasi Dan Waktu Penggunaan Gadget Dengan Rata-Rata Tidur Anak Usia 6-12 Tahun Di Sekolah Negeri 3 Cawas, Kabupaten Klaten”. Skripsi penelitian ini dapat selesai karena bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN Selaku ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta, sekaligus selaku dosen pembimbing 1.
2. Ibu Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing 2.
3. Ibu MI Ekatrina Wijayanti, MSN selaku Ketua program studi sarjana keperawatan
4. Ibu Fransisca Anjar Rina S. M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB selaku koordinator mata kuliah skripsi.
5. Orang tua yang selalu memberikan dukungan dan doa.
6. Teman-teman terkasih yang selalu menemani dan memberikan semangat.
7. Pihak-pihak yang bersedia memberikan wawasan ilmu pengetahuan demi kelancaran penyusunan laporan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa laporan penelitian ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi terwujudnya harapan akan perbaikan kemajuan penyusunan laporan penelitian ini.

Yogyakarta, 20 Agustus 2025



Putri Anggi Rahmawati