

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, SCREEN TIME DAN POLA ASUH DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 2 BARONGAN KECAMATAN KOTA KABUPATEN KUDUS

Devрила Saputri¹, Indanah Indanah², Sukarmin Sukarmin³

saputridevрила@gmail.com¹, indanah@umkudus.ac.id², sukarmin@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Salah satu masalah yang sering dihadapi siswa sekolah dasar adalah kualitas tidur yang berpengaruh pada pola tidur teratur atau tidak teratur. Mempertahankan kualitas tidur dan jadwal tidur yang konsisten sangat sulit karena banyak siswa yang aktif dan suka bermain di usia muda mereka. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik, screen time, dan pola asuh dengan kualitas tidur anak usia sekolah dasar di SDN 2 Barongan, Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah 78 siswa, dengan sampel 65 responden yang dipilih melalui stratified random sampling menggunakan rumus Slovin. Instrumen penelitian meliputi IPAQ-SF untuk aktivitas fisik, PSQ untuk pola asuh, QuesT untuk screen time, dan PSQI untuk kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil menunjukkan mayoritas anak memiliki kualitas tidur buruk (78,5%), screen time tinggi (40,0%), aktivitas fisik kategori sedang, serta pola asuh orang tua dominan demokratis. Uji statistik membuktikan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik ($p = 0,019$), screen time ($p = 0,000$), dan pola asuh ($p = 0,01$) dengan kualitas tidur anak.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Screen Time.

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang sering dihadapi siswa sekolah dasar adalah kualitas tidur. Mempertahankan kualitas tidur dan jadwal tidur yang konsisten sangat sulit karena banyak siswa yang aktif dan suka bermain di usia muda mereka (Rahma, 2024). Siswa sekolah sangat beresiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari. Menurut World Health Organization sekitar 19,1% penduduk dunia mengalami gangguan tidur dengan keluhan yang signifikan. Selain itu, diperkirakan setiap tahun sekitar 25%-57% orang dewasa dan lansia mengalami kesulitan tidur, dengan 19% di antaranya mengalami insomnia. Prevalensi gangguan tidur di dunia menunjukkan angka yang tinggi, Menurut National Sleep Foundation di Amerika Serikat terdapat sekitar 83.952 kasus. 60% anak sekolah menengah pertama dan 70% anak sekolah menengah akhir tidak cukup tidur di malam hari. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 68,8% remaja di Amerika menderita gangguan tidur, hal ini menjadikannya sebagai salah satu masalah kesehatan yang sering menimpa remaja di Amerika (NSF, 2023). Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan tidur cukup tinggi, mencapai sekitar 67% pada tahun 2020 (WHO, 2020). Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada remaja yang berusia 12 sampai 15 tahun didapatkan sebanyak 62,9%. Gangguan tidur pada beberapa SMP di Indonesia didapatkan prevalensi sebesar 39,7% (Lukman, 2025).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan intelektual, terutama bagi tiap anak yang kebutuhannya bervariasi sesuai dengan usia. Usia 6-12 tahun, anak usia ini membutuhkan waktu tidur 10 jam. Anak usia 6-12 tahun membutuhkan 10 jam tidur. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang kurang istirahat dapat membuatnya hiperaktif, tidak fokus belajar dan memiliki masalah perilaku di sekolah. Usia 12-18 tahun pada menjelang remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang mengantuk lebih rentan terkena depresi, terganggu, dan memiliki nilai buruk di sekolah (Padila, 2025).

Berdasarkan survei awal mengenai pola tidur pada siswa siswi di SD N Barongan Kudus dari 10 siswa terdapat hasil wawancara, terdapat 6 siswa mengatakan sering tidur diatas jam 11 malam dan sering terbangun dimalam hari dan 4 siswa lainnya mengatakan bisa tidur sebelum jam 9 malam sampai pagi hari tanpa terbangun saat tengah malam.

Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syifa, (2023) Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Mahasiswa. Menggunakan analisis observasional dan teknik cross-sectional, pengumpulan data memakai kuesioner, dengan jumlah sampel 198 responden dan menguji chi-square untuk menganalisis hasil data. Hasil data penelitian menunjukan bahwa di antara Mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Tarumanagara, 105 (53,1%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 93 (47,0%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik secara rutin. Mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat sebanyak 54 (27,3%) orang, sedangkan 144 (72,7%) mahasiswa melakukan aktivitas fisik ringan. P-value = 0,000 (sig <0.05) menunjukkan korelasi yang kuat (signifikan) secara statistik antara aktivitas fisik dan kualitas tidur (Syifa, 2023).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses tidur antara lain, aktivitas fisik, tingkat kecemasan, sleep hygiene, pencahayaan lampu kamar dan kegaduhan tempat tinggal atau lingkungan sekitar. Screen based activity dengan durasi pemakaian lebih dari 2 jam per hari dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi tidak baik. Selain itu, siswa dengan durasi screen time tinggi memiliki resiko kualitas tidur yang buruk (Asrianingsi, 2024).

Penyebab masalah tidur adalah perilaku sedentari, termasuk peningkatan aktivitas berbasis layar. Aktivitas berbasis layar merujuk pada segala kegiatan yang melibatkan penggunaan perangkat berbasis layar seperti gadget, televisi, dan komputer atau screentime. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sukaesih, (2024) dengan judul durasi screen time

dengan gangguan tidur remaja screen. Desain penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study dan bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara durasi screen time dengan gangguan tidur pada remaja dengan total sampling sebanyak 183 siswa. Hasil analisis menggunakan Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terkait durasi screen time dengan kejadian gangguan tidur insomniadi SMK Informatika Sumedang dengan nilai ($P\text{-value}=0,036$).

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku disiplin, memberikan pola asuh yang baik. Control dan pengawasan keluarga sangat berperan dalam aktifitas bermain anak, baik di sekolah, lingkungan bermain, maupun di dalam rumah serta pembatasan screen time. Pola asuh juga memainkan peran penting dalam menentukan kebiasaan tidur anak. Orang tua yang mengatur rutinitas tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dapat membantu anak mendapatkan tidur yang berkualitas (Jili, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Melisa, (2025) di padang dengan judul hubungan dukungan teman dan peran keluarga terhadap perilaku gaya hidup sehat pada remaja. Dengan menggunakan metode studi kuantitatif cross-sectional, sebanyak 102 sampel remaja diambil dengan teknik pengambilan systematic review. Peneliti menganalisis data dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan metode Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan perilaku hidup sehat pada remaja $P\text{-value} = 0,000$. Terdapat hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan perilaku hidup sehat pada remaja $P\text{-value}= 0,000$. Penelitian ini menekankan peran penting dari dukungan teman dan peran keluarga terhadap perilaku hidup sehat (Melisa, 2025).

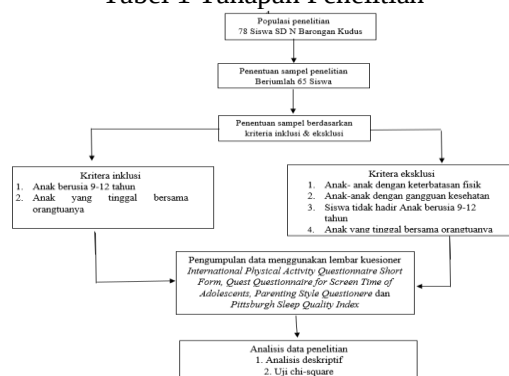
Perawat memiliki peranan penting dalam mengatasi kualitas tidur melalui intervensi keperawatan yang diberikan. Intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah tidur di antaranya mengontrol lingkungan, meningkatkan kenyamanan, relaksasi, dan melakukan promosi kesehatan. Intervensi keperawatan ini dianggap cukup efektif dalam mengatasi masalah tidur dan meingkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan dan fenomena dilapangan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan aktivitas fisik, screen time dan pola asuh dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD N 2 Barongan Kecamatan Kota Kabupaten Kudus”

METODE

Jenis penelitian pada penlelitian ini adalah penelitian kuantitatif. desain penelitian ini adalah observasional analitik. Pendekatan waktu pada penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional yang artinya setiap objek hanya diamati satu kali saja dan pengukuran dilakukan secara bersamaan. Dalam penelitian ini peneliti ingin menggali apakah terdapat hubungan aktivitas fisi, screen time, dan pola asuh dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah.

Tabel 1 Tahapan Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 2 Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Karakteristik Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	43,1%
Perempuan	37	56,9%
Total	65	100%
Karakteristik Kelas		
Kelas 4	19	29,2%
Kelas 5	28	43,1%
Kelas 6	18	27,7%
Total	65	100%
Karakteristik Usia		
10 tahun	35	53,8%
11 tahun	23	35,4%
12 tahun	7	10,8%
Total	65	100%

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan hasil pada tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 37 responden (56,9%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 28 responden (43,1%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam penelitian ini, karakteristik kelas, responden paling banyak berasal dari kelas 5 dengan jumlah 28 responden (43,1%). Responden dari kelas 4 berjumlah 19 responden (29,2%), sedangkan responden dari kelas 6 berjumlah 18 responden (27,7%). Serta sebagian besar responden berusia 10 tahun, yaitu sebanyak 35 responden (53,8%). Responden berusia 11 tahun berjumlah 23 orang (35,4%), dan yang berusia 12 tahun sebanyak 7 responden (10,8%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok umur yang paling dominan dalam penelitian ini adalah usia 10 tahun.

Analisis Hasil

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur

Tabel 1 aktivitas fisik dengan kualitas tidur

Tabel 1 Aktivitas fisik dengan kualitas tidur								
Aktivitas fisik (X1)	Kualitas Tidur (Y)						P Value	OR
	Kualitas tidur baik		Kualitas tidur buruk		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Aktivitas fisik ringan	8	44,4 %	10	55,6 %	18	100%	0,019	7.886
Aktivitas fisik sedang	4	14,8%	23	85,2 %	27	100%		
Aktivitas fisik berat	2	10,0 %	18	90,0 %	20	100 %		
Total	14	21,5%	51	78,5 %	65	100%		

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa pada responden dengan aktivitas fisik ringan, terdapat 8 responden (44,4%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 10 responden (55,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Pada kategori aktivitas fisik sedang, hanya 4 responden (14,8%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 23 responden (85,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada aktivitas fisik berat, hanya 2 responden (10,0%) yang memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 18 responden (90,0%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value = 0,019, yang berarti $p < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa.

Hubungan antara screen time dengan kualitas tidur

Tabel 2 hubungan antara screen time dengan kualitas tidur

Kualitas Tidur (Y)									
Screen time (X2)		Kualitas tidur baik		Kualitas tidur buruk		Total		P Value	OR
		f	%	f	%	f	%		
Screen rendah	time	12	80 %	3	11,8 %	15	100%	0,00	39.438
Screen sedang	time	1	3,8 %	23	95,8 %	24	100%		
Screen berat	time	1	3,8 %	25	96,2 %	26	100%		
Total		14	21,5 %	51	78,5 %	65	100%		

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa pada responden dengan screen time rendah, sebanyak 12 responden (80%) memiliki kualitas tidur baik, sedangkan hanya 3 responden (11,8%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Pada kelompok screen time sedang, hanya 1 responden (3,8%) memiliki kualitas tidur baik, sementara 23 responden (95,8%) mengalami kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada kelompok screen time berat, hanya 1 responden (3,8%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 25 responden (96,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value = 0,000, yang berarti $p < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara screen time dengan kualitas tidur pada siswa.

Hubungan Antara Pola Asuh Dengan Kualitas Tidur

Tabel 3 hubungan antara pola asuh dengan kualitas tidur

Hubungan antara pola asuh dengan kualitas tidur									
Kualitas Tidur (Y)									
Pola asuh (X3)		Kualitas tidur baik		Kualitas tidur buruk		Total		P Value	OR
		f	%	f	%	F	%		
Pola asuh demokratis		10	16,7 %	50	83,3 %	60	100 %	0,01	10.955
Pola asuh permisif		4	80,0 %	1	20,0 %	5	100 %		
Total		14	21,5 %	51	78,5%	65	100 %		

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 3 ditemukan bahwa dari 65 responden dengan pola asuh demokratis, sebanyak 50 anak (83,3%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 10 anak (16,7%) yang memiliki kualitas tidur baik. Berbeda dengan pola asuh permisif, dari total 5 responden, sebanyak 4 anak (80%) memiliki kualitas tidur baik dan hanya 1 anak (20%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p-value = 0,01, sehingga nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan kualitas tidur anak.

Pembahasan

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur

Hasil uji chi-square pada variabel aktivitas fisik dengan kualitas tidur menunjukkan nilai p-value = 0,019, yang berarti $p < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa.

Tidur kebutuhan biologis yang penting bagi fungsi fisiologis tubuh manusia. Kualitas

tidur yang baik berperan dalam menjaga fungsi kognitif, suasana hati, serta performa akademik. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, dan stres (Thoriq et al., 2025).

Aktivitas fisik anak di bawah usia 5 tahun berhubungan baik dengan indikator Kesehatan seperti adipositas, kesehatan tulang dan rangka, kesehatan kardiometabolik, perkembangan kognitif, dan keterampilan motoriknya. Namun, dengan kemajuan teknologi yang pesat, anak-anak kini lebih tertarik menghabiskan waktu bermain gadget daripada bermain bersama teman sebaya. Akibatnya, aktivitas fisik anak menurun karena lebih banyak waktu dihabiskan dalam satu posisi saat bermain gadget. Untuk memenuhi rekomendasi durasi aktivitas fisik harian, terutama pada anak, perlu mempertimbangkan pola aktivitas 24 jam secara keseluruhan, karena dalam waktu sehari terdiri atas tidur, waktu tidak bergerak, dan aktivitas fisik dengan intensitas ringan, sedang, serta kuat. Waktu tidur juga berpengaruh terhadap kesehatan; kurang tidur dikaitkan dengan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja, serta gangguan kesehatan mental pada remaja. Kekurangan tidur kronis hingga usia 7 tahun juga berhubungan dengan peningkatan lemak tubuh pada masa kanak-kanak dan remaja (Puspitasari, 2025).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhita, (2021) dengan judul hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok lansia dharma sentana berdasarkan hasil uji chi-square didapatkan nilai $p=0,007$ yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan nilai $p=0,000$ yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif. Simpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok lansia dharma sentana (Dhita, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sukarmin et al., (2025) dengan judul Pola Diet dan Olahraga dengan Postprandial Blood Glucose Test pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Kaliwungu. Dengan menggunakan uji korelasi Pearson atau uji Spearman rho untuk data yang berdistribusi tidak normal. Hasilnya menunjukkan nilai p sebesar $< 0,05$) yang mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara pola makan dan olahraga dengan kadar glukosa pasca makan. Koefisien kontingensi sebesar 0,588 dan 0,532 menunjukkan adanya hubungan yang cukup.

Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Aida, (2020) dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di desa babah dua. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square, diperoleh hasil perhitungan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Babah Dua (Aida, 2020).

Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa siswa yang melakukan aktivitas ringan dan berat mengalami kualitas tidur yang buruk, Siswa sulit memulai tidur setelah berbaring di tempat tidur dan memerlukan waktu yang cukup panjang untuk memulai tidur dan sering terbangun lebih awal sehingga secara kualitas dan kuantitas tidur tidak terpenuhi, ditambah lagi dengan gangguan yang terjadi setelah tidur yang membuat tidur siswa tidak nyaman dan sering terganggu tidurnya.

Hubungan Screen Time Dengan Kualitas Tidur

Hasil uji chi-square pada variabel screen time dengan kualitas tidur menunjukkan nilai $P\text{-value} = 0,000$, yang berarti $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan kualitas tidur pada siswa.

Anak yang sering menghabiskan waktu di depan layar cenderung memperlihatkan kesejahteraan psikologis dan stabilitas emosi yang lebih rendah serta kesulitan mengontrol diri dan berteman. Screen time juga dapat memprediksi kemungkinan munculnya masalah emosional dan gangguan kualitas tidur di masa depan. Penggunaan screen time di usia 6 bulan berhubungan dengan munculnya masalah perilaku pada usia 4 tahun. Gejala

kecemasan dan depresi juga terasosiasi dengan screen time yang tinggi, khususnya pada kalangan remaja. Tidak hanya itu, kondisi emosi anak usia dini juga dapat sangat terpengaruhi oleh screen time. Kemarahan dan frustrasi lebih banyak diperlihatkan dalam anak usia dini yang memiliki screen time tinggi (Sangadi et al., 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indanah et al., (2026) dengan judul penggunaan gadget dan interaksi sosial serta kondisi sosial emosional di anak-anak prasekolah prasekolah. Dengan menggunakan desain korelasional kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang melibatkan 68 anak prasekolah, temuan menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan gadget dan perilaku interaksi sosial ($r = -0,288$; $p = 0,017$) dan hubungan positif yang signifikan antara penggunaan gadget dan masalah sosial-emosional ($r = 0,334$; $p = 0,005$). Yang Studi ini mengintegrasikan penggunaan gadget, perilaku interaksi sosial, dan kondisi sosial-emosional dalam konteks taman kanak-kanak tertentu, memberikan bukti empiris yang terlokalisasi.

Banyak ibu menganggap bahwa dengan memperbolehkan anak menggunakan gadget, anak menjadi lebih tenang dan tidak mengganggu aktivitas mereka. Hal ini memungkinkan ibu untuk lebih fokus dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dengan lebih cepat dan efisien. Beberapa upaya agar anak usia pra sekolah tidak melakukan screen time secara berlebihan diantaranya adalah dengan memilih tayangan sesuai usia anak, batasi waktu bermain gadget (misal seminggu sekali selama setengah jam menjadi setiap Sabtu dan Minggu selama 2 jam), hindari kecanduan gadget dengan kegiatan fisik, ajak anak melakukan kegiatan yang kearah positif seperti: membersihkan rumah, membaca buku, merapikan kamar, mengaji, mengikuti les, liburan dll (Solikah, 2025).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mesi, (2025) dengan judul hubungan screen time dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP N 13 Kota Padang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara screen time dan kualitas tidur ($p = 0,001$) dengan korelasi negatif kuat ($r = -0,537$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi screen time, maka semakin rendah kualitas tidur pada remaja. Durasi screen time yang tinggi berhubungan negatif dengan kualitas tidur pada remaja awal. Oleh karena itu, edukasi kepada remaja dibutuhkan agar adanya kesadaran dan disiplin diri sendiri dalam mengatur durasi screen time (Mesi, 2025).

Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Haniyatul et al., (2025) dengan judul hubungan antara screen time dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan stikes mitra husada karanganyar. Hasil uji chi square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan kualitas tidur ($p < 0,001$), dengan nilai chi square sebesar 62,578 dengan derajat kebebasan 1. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara screen time dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan stikes mitra husada Karanganyar (Haniyatul et al., 2025).

Dalam hal ini bahwa sebaiknya guru dapat memberikan pemahaman kepada siswa dan juga orang tua supaya mengingatkan kepada anaknya mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur, manfaat kualitas tidur, dampak buruk jika kualitas tidur terganggu serta pemahaman tentang mengatur waktu dengan sebaik-baiknya. Serta untuk lebih bijak dalam menggunakan waktu penggunaan layar dan menemukan hobi atau beraktivitas di luar ruangan seperti olahraga, seni atau kegiatan social lainnya.

Hubungan Pola Asuh dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik chi-square pada variabel pola asuh dengan kualitas tidur menunjukan hasil nilai p-value = 0,01, sehingga nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan kualitas tidur anak.

Pola asuh orang tua dalam mendidik anak di era digital lebih menekankan pada interaksi dari kebutuhan fisik dan kebutuhan psikologis, seperti rasa aman, kasih sayang,

serta sosialisasi dalam kehidupan masyarakat. Orang tua tidak perlu memaksakan kehendaknya, karena anak tidak senang dipaksa, tetapi sebagai orangtua harus mengontrol teknologi yang dimiliki oleh anak (Jannah, 2025).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nirmayanti, (2024) dengan judul hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak SD. Berdasarkan hasil uji chi square didapatkan P-value = 0,041 sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dan perilaku hidup bersih dan sehat. Pola asuh yang sesuai dan perlu diterapkan kepada anak yaitu pola asuh demokratis/otoritatif. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis maka anaknya akan mempunyai kemampuan yang cukup tinggi dalam implementasi perilaku hidup bersih dan sehat (Nirmayanti, 2024).

Pencegahan gangguan tidur pada anak sangat tergantung pada gaya asuh yang diterapkan oleh orang tua. Pola asuh yang demokratis disertai dengan pengaturan waktu tidur yang konsisten, penerapan aturan yang jelas, serta komunikasi dan perhatian yang memadai dapat mendukung peningkatan kualitas tidur anak. Di samping itu, disiplin orang tua dalam mempertahankan rutinitas tidur, membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, dan menciptakan suasana tidur yang nyaman sangat penting dalam mencegah masalah ini (Andriani et al., 2025).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iskandar, (2024) dengan judul Analisis dukungan keluarga dengan kualitas tidur lansia, dengan uji analisis menggunakan uji chi-square. Hasil: hasil p value 0.02 (sig < 0.05) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dalam mengasuh lansia dengan kualitas tidur di wilayah kerja puskesmas pontap kota palopo (Iskandar, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indanah, (2026) dengan judul Pola Asuh Status Pekerjaan Orang Tua Dan Kemandirian Anak Sekolah Dasar. Dengan menggunakan desain korelasional kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan total sampel 49 siswa berusia 9-12 tahun, analisis Chi-Square menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara gaya pengasuhan dan kemandirian anak ($p < 0,05$) dengan kekuatan asosiasi yang kuat, sedangkan status pekerjaan orang tua juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kekuatan asosiasi yang sedang. Yang artinya Studi ini mengintegrasikan gaya pengasuhan dan status pekerjaan orang tua secara bersamaan dalam satu lingkungan sekolah dasar untuk menjelaskan variasi kemandirian anak

Diperkuat penelitian yang dilakukan oleh Jannah, (2025) dengan judul hubungan pola asuh orang tua dalam penggunaan gadget dan pola tidur dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di sdn 3 baureno. Sedangkan dari uji statistic diperoleh nilai $r = 0,369$ dan nilai P-value = 0,023 yang mana lebih kecil dari nilai signifikasi $p = 0.05$. Yang artinya ada hubungan antara pola tidur dengan kualitas tidur anak sekolah dasar. Orang tua seharusnya lebih memperhatikan bagaimana penggunaan Gadget dengan benar pada anak dengan durasi yang tepat agar pola tidur lebih teratur dan tidak terganggu serta kualitas tidur yang baik (Jannah, 2025).

Keterbatasan Penelitian

1. Ketergantungan pada data self-report
2. Waktu pengambilan data terbatas
3. Tidak dilakukannya pengukuran objekif aktifitas fisik

KESIMPULAN

1. Aktivitas fisik siswa menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 27 responden (41,5%).
2. Diketahui bahwa screen time responden mayoritas berada dalam screen time > 6 jam

per hari merupakan kelompok terbesar, yaitu 26 responden (40,0%).

3. Mayoritas orang tua responden menerapkan pola asuh demokratis, yaitu sebanyak 60 responden (92,3%).
4. Diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 51 responden (78,5%).
5. Hasil uji chi-square pada variabel aktivitas fisik dengan kualitas tidur menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,019$, yang berarti $p < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa
6. Hasil uji chi-square pada variabel screen time dengan kualitas tidur menunjukkan nilai $P\text{-value} = 0,000$, yang berarti $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan kualitas tidur pada siswa.
7. Berdasarkan hasil uji statistik chi-square pada variabel pola asuh dengan kualitas tidur menunjukkan hasil nilai $p\text{-value} = 0,01$, sehingga nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan kualitas tidur anak.

Saran

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program yang mendorong aktivitas fisik siswa serta memberikan edukasi mengenai penggunaan screen time yang sehat untuk mendukung peningkatan kualitas tidur anak.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai pedoman dalam menerapkan pola asuh yang tepat, mengatur durasi screen time, dan membentuk kebiasaan tidur yang teratur guna meningkatkan kualitas tidur anak.

3. Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pelaksanaan promosi kesehatan dan edukasi kepada keluarga mengenai pentingnya aktivitas fisik, pembatasan screen time, serta pembentukan kebiasaan tidur yang sehat pada anak usia sekolah.

4. Bagi Institusi Pendidikan dan Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan bahan pengembangan penelitian selanjutnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjie, E. K. K., Angtoni, M., Destra, E., Satyanegara, W. G., & Kurniawan, J. (2023). Korelasi Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Anak Usia 6-12 Tahun. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1987–1995. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10653>
- Aida. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di desa babah dua. *Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Anam. (2020). Korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344–350.
- Angtoni, M., & Adjie, E. K. K. (2022). Hubungan Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Anak Usia 6-12 Tahun di SDK Mater DEI Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal ...*, 4(June), 4439–4446.
- Annisak Annisak, Adelina Adelina, Dia Puspita Sary, Dona Fitria, & Dwi Noviani. (2023). Peran Lingkungan Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Khironi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(4), 146–156. <https://doi.org/10.47861/khironi.v1i4.640>
- Asrianingsi. (2024). Hubungan screen time dan kecanduan game terhadap gangguan kualitas tidur

- pada siswa di sekolah dasar negeri 2 wakorumba selatan. *Preventif Journal*, 9(1).
- Astuti, V. P., Lestari, T. B., & Simbolon, A. R. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan, Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 112–121. <https://doi.org/10.37480/cjon.v3i2.69>
- Azka, F., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Penerapan Positive Routine dan Graduated Extinction untuk Menurunkan Perilaku Co-Sleeping pada Anak Usia Dini. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(1), 43–60. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i1.3201>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cai, W., Tang, D., Gao, Y., Yang, W., Chen, S., Gao, L., Jia, C., & Li, L. (2020). Characteristics and associated factors of physical activity-related injuries among university students in southern China. *Scientific Reports*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-61197-7>
- Chintya Marethania Putri. (2023). Hubungan antara pemberian asi eksklusif dan durasi screen time dengan kejadian gizi lebih pada anak usia 7-59 bulan.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Dhita. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok lansia dharma sentana. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110–121. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- DHIU, K. D., & FONO, Y. M. (2022). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *EDUKIDS: Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 56–61. <https://doi.org/10.51878/edukids.v2i1.1328>
- Diantoro, M. H. F., Tri Anantyo, D., & Agung Rahmadi, F. (2021). Hubungan Durasi Paparan Media Elektronik Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-13 Tahun. *Sari Pediatri*, 22(6), 359–363.
- Donny, Purwati, Y., & Ismarwati. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn 008 Lubuk Sakai Kabupaten Kampar.
- Erdaliameta, A., Khurotunisa, R., Nana, N., & Tohani, E. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4521–4530. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4029>
- Fajriyati. (2024). Sisi Gelap Layar: Investigasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Psikologi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 1, 4.
- Fajzrina, L. N. W., Noormawanti, N., & Gariato, G. (2022). Peran Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Pada Masa Pandemi Covid 19. *Thufulah: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.24127/thufulah.v1i1.1884>
- Firdausi, R., & Ulfa, N. (2022). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Nahdlatul Ulama Bululawang. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 3(2), 133–145. <https://doi.org/10.19105/mubtadi.v3i2.5155>
- Fitriyani, E. (2022). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Otoriter terhadap Hubungan Sosial Anak. *Indonesian Journal of Education Research (IJoER)*, 3(2), 26–31. <https://doi.org/10.37251/ijoer.v3i2.555>
- Haniyatul, M., Saroh, M., Cahyaningtyas, A. Y., Novitayanti, E., Tidur, K., Kritis, K., & Anak, K. (2025). hubungan antara screen time dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan stikes mitra husada karanganyar. 39–50.
- Hansen, B. H., Dalene, K. E., Ekelund, U., Wang Fagerland, M., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Tarp, J., & Alfred Anderssen, S. (2020). Step by step: Association of device-measured daily steps with all-cause mortality—A prospective cohort Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(9), 1705–1711. <https://doi.org/10.1111/sms.13726>
- Hasanah, N., & Sugito, S. (2020). Analisis Pola Asuh Orang Tua terhadap Keterlambatan Bicara pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 913. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.456>

- Hayati, M. N., Dwidjayanti, S. C., Kedokteran, F., Universitas, G., Prostodonsia, D., & Kedokteran, F. (2023). Uji validitas dan reliabilitas pediatric Sleep questionnaire terhadap Anak usia 6-18 tahun. 5(1), 176–179.
- Hori. (2024). Pengaruh pemberian aroma terapi sereh, jasmine dan jahe terhadap insomnia pada lansia di posbindu desa gunung jaya. *Journal of TSC*, 9(2), 44–53.
- Iskandar, R. (2024). Analisis dukungan keluarga dengan kualitas tidur lansia. *Mega Buana Journal of Nursing*, 3(1), 23–28.
- Jannah. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dalam Penggunaan Gadget dan Pola Tidur dengan Kualitas Tidur Anak Sekolah Dasar di SDN 3 Baureno. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3, 46–55.
- Jili. (2022). Hubungan peran keluarga terhadap kualitas tidur pada remaja yang bermain game online di kampung sanding desa bojong nangka kecamatan gunung putri bogor.
- Kamaliati. (2024). Hubungan screen time dengan kualitas tidur dan prestasi akademik pada mahasiswa di STIKES Yahya Bima. *The Scientific Journal Health (TSJH)*, 1, 41–49.
- Kamar, K., Asbari, M., Purwanto, A., Nurhayati, W., Agistiawati, E., & Sudiyono, R. N. (2020). Membangun Karakter Asuh Orang Tua berdasarkan Genetic Personality. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 6(1), 75–86.
- Kerai, S., Almas, A., Guhn, M., Forer, B., & Oberle, E. (2022). Screen time and developmental health: results from an early childhood study in Canada. *BMC Public Health*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12701-3>
- Khakim, M. I. (2020). Program studi kedokteran fakultas kedokteran universitas islam malang 2020. Repository University of Islam Malang, 1.
- Kuswanto, C. W., Pratiwi, D. D., Nazila, M. H., & Pelantino, N. N. (2022). Studi Perkembangan Emosi Anak Melalui Pola Asuh Authoritative. *Musamus Journal of Primary Education*, 5(1), 27–37. <https://doi.org/10.35724/musjpe.v5i1.4064>
- Lee, J., Kim, J., Chow, A., & Piatt, J. A. (2021). Different Levels of Physical Activity, Physical Health, Happiness, and Depression among Older Adults with Diabetes. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7. <https://doi.org/10.1177/2333721421995623>
- Lesnussa, G. C., & Wijayaningsih, L. (2023). Dampak Pola Asuh Orangtua Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini 4-5 Tahun. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Di Sekolah*, 4(2), 381–387. <https://doi.org/10.51874/jips.v4i2.130>
- Li, D. (2023). Characterization of Parental Knowledge on Early Child Sleep and Association with Child Sleep Quality: A Cross-Sectional Pilot Study in Chongqing, China. *Risk Management and Healthcare Policy*, 16(April), 851–864. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S408428>
- lukman. (2025). Dampak gangguan tidur terhadap kesehatan pada remaja. *Malahayati Nursing Journal*, 7, 3045–3058.
- Malik, L. R., Kartika, A. D. A., & Saugi, W. (2020). Pola Asuh Orang Tua dalam Menstimulasi Kemandirian Anak Usia Dini. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 3(1), 97–109. <https://doi.org/10.21093/sajie.v3i1.2919>
- Mccarthy, M. (2020). B. Clinical Sleep Science and Practice I. Insomnia. 42(step 1), 146–147.
- Melinda. (2024). Hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin.
- Melisa. (2025). hubungan dukungan teman dan peran keluarga terhadap perilaku gaya hidup sehat pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 21(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v21i2.45833>
- Mesi. (2025). hubungan screen time dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP N 13 kota padang.
- MF Conny Tanjung, R. S. (2024). Masalah Tidur pada Anak. *Sari Pediatri*, Vol. 6, No. 3, Desember 2024: 138-142, 6(3), 138–142.
- Nabilah. (2025). Hubungan screen time dan asupan energi dengan setatus gizi remaja di SMA N 2 Tambang.
- Nagata, J. M., Iyer, P., Chu, J., Baker, F. C., Gabriel, K. P., Garber, A. K., Murray, S. B., Bibbins-Domingo, K., & Ganson, K. T. (2021). Contemporary screen time usage among children 9–10-years-old is associated with higher body mass index percentile at 1-year follow-up: A prospective cohort study. *Pediatric Obesity*, 16(12), 13–17. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12827>

- Nirmayanti. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 7(2), 384–391.
- NSF. (2023). Sleep for Teenagers | Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>.
- Nur Azizah Rahma, A., Nurul Desilawati, D., Naomi Nurezalita, F., Nurkholifah, R., & Kalsum, U. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1206(4), 251–256.
- Obeidat, R. F., Alqaydi, M., Alzaabi, M., Almarashda, A., Alblooshi, M., & Alzaabi, A. (2024). Morning Versus Evening Physical Activity, Sleep Quality, and Psychological Well-Being Among Healthy Adults in the UAE. *Sleep Medicine Research*, 15(1), 59–66. <https://doi.org/10.17241/smr.2023.01774>
- Oven, B. B., Nanah, A. R., Kalyenci, N., Celik, U., Celik, S., & Emirzeoglu, L. (2021). The Association between Smartphone usage and General Health in Adult Cancer Patients: A Study of the Turkish Population during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Cancer and Tumor International*, 11(3), 7–13. <https://doi.org/10.9734/jcti/2021/v11i330151>
- Padila. (2025). Hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada remaja di SMK 1 Jayakarta. *Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(1), 166–175.
- Peddie, M. C., Scott, T., & Haszard, J. J. (2021). Using a 24 h activity recall (Star-24) to describe activity in adolescent boys in new zealand: Comparisons between a sample collected before, and a sample collected during the covid-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18158035>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Journal GEEJ*, 7(2), 11–37.
- Pokhrel. (2024). Transfer IPTEK pengaruh gadget terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada anak pre school.
- Sadewa, F. (2024). Jurnal kesehatan dan olahraga. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(1), 1–12.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27. <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.576>
- Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157–170. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27206>
- Siregar, M., & Rahmawati, F. N. (2022). Pola Asuh Ibu-ibu Pekerja Pabrik (IiPP) dalam Membina dan Mendidik Religiusitas Anak (Studi Kasus di Desa Ketitang Jawa Tengah). *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 13(1), 1. [https://doi.org/10.21927/literasi.2022.13\(1\).1-12](https://doi.org/10.21927/literasi.2022.13(1).1-12)
- Slimani, M., Paravlic, A., Mbarek, F., Bragazzi, N. L., & Tod, D. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Quality of Life During the Confinement Induced by COVID-19 Outbreak: A Pilot Study in Tunisia. *Frontiers in Psychology*, 11(August), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01882>
- Sriasih, N. K., & Rahyanti, N. M. S. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Menara Medika*, 4(2), 137–144. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3187>
- Sukaesih. (2024). Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 5(1), 70–77.
- Syifa. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Mahasiswa FK UNTAR. *Journal of Ners Community*, 13(3), 510–514.
- Umah, S., & Samiasih, A. (2022). Meningkatkan kualitas tidur anak penderita Infeksi Saluran Pernapasan Akut dengan terapi pijat bayi. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.6305>
- Wardani, A. K., Oktaviani, I., & Roysa, M. (2023). Pengaruh Pola Asuh yang Diberikan Orang Tua dalam Membentuk Karakter Religius Anak. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4180–4191. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.2150>
- WHO. (2018). WHO Report on Surveillance of Antibiotic Consumption. In Who.
- Wiyono, G. H., Hendriani, W., Yoenanto, N. H., & Paramita, P. P. (2024). Peran Orang Tua terhadap Perkembangan Bahasa pada Anak dengan Usia Golden Age. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1),

- 92–99. <https://doi.org/10.21831/jpa.v1i1-2.282>
- Yasmien, I., Tarigan, R., & Lidyana, L. (2020). Hubungan Gangguan Tidur dan Prestasi Akademik pada Siswa Kelas III, IV, dan V Sekolah Dasar di Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat. *Sari Pediatri*, 21(5), 310. <https://doi.org/10.14238/sp21.5.2020.310-16>
- Yusran. (2024). Hubungan screen time dan kecanduan game terhadap gangguan kualitas tidur pada siswa di SD N 2 Wakorumba Selatan.
- Zhang, Y., Tian, S., Zou, D., Zhang, H., & Pan, C. W. (2022). Screen time and health issues in Chinese school-aged children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13155-3>.