



PENGARUH GADGET DAN BOOKLET TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK DI SD NEGERI LINGGABUDI CIMAH

Mona Megasari^{1*}, Sri Maryati², Devila Septiani³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur
Jl. Kerkof No.243, Leuwigajah, Kec. Cimahi Sel., Kota Cimahi, Jawa Barat 40532, Indonesia
Email : monamegasari86@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan tidur seseorang ketika seseorang bangun dari tidur malam, mereka akan merasa segar dan bugar. Namun, kurang tidur dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan mental. Anak-anak di dalam usia sekolah membutuhkan tidur yang cukup, menurut *American Academy of Pediatrics* sebuah organisasi yang menangani masalah anak usia sekolah. Menurut temuan penelitian, anak usia sekolah yang tidak cukup tidur lebih mungkin menderita sejumlah efek yang merugikan, termasuk masalah belajar dan ingatan. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh edukasi penggunaan gadget menggunakan media *booklet* terhadap kualitas tidur anak di SD Negeri Linggabudi Cimahi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 20 siswa kelas VI yaitu dari kelas a 10 orang dan b 10 dengan Teknik pengambilan sampel melalui teknik cluster random sampling. Intervensi diberikan selama 3 kali dalam 1 minggu dengan menggunakan Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis menggunakan uji McNemar. **Hasil:** Kualitas tidur anak sebelum diberikan edukasi sebagian besar tergolong buruk. Setelah diberikan edukasi menggunakan media *booklet* selama 7 hari, terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi penggunaan gadget menggunakan media *booklet* terhadap kualitas tidur anak. **Kesimpulan:** Edukasi penggunaan gadget menggunakan media *booklet* efektif meningkatkan kualitas tidur anak. **Saran:** Diharapkan media *booklet* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi edukatif dalam meningkatkan perilaku sehat anak, khususnya dalam penggunaan gadget yang bijak.

Kata Kunci : Anak, Booklet, Edukasi, Gadget, Kualitas tidur.

ABSTRACT

Background: Sleep quality refers to a person's level of sleep satisfaction; when someone wakes up from a night's sleep, they should feel refreshed and energized. However, lack of sleep can lead to physical and mental imbalances. School-aged children adequate sleep, stated by American Academy of Pediatrics. Research show that insufficient sleep in children is associated with a range of negative outcomes, including learning deficient and memory problems. **Objective:** This study aims to determine the effect of gadget use education through booklet media on the sleep quality of children at Linggabudi state elementary school Cimahi. **Methods:** This research employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 20 sixth-grade students, with 10 students each from class A and class B, selected using cluster random sampling. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the McNemar test. **Results:** Prior to the educational intervention, most children demonstrated poor sleep quality. After receiving booklet-based education over a 7-day period, a significant improvement in sleep quality was observed. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the gadget use education using booklet media on children's sleep quality. **Conclusion:** Educational intervention using booklet media is effective in improving children's sleep quality. **Suggestion:** Booklet media can serve as an effective educational tool to promote healthy behavior in children, particularly in fostering responsible gadget use.

Keywords: Booklet, Children, Education, Gadget, Sleep Quality.



PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan tingkat seseorang terhadap tidurnya, ketika seseorang bangun dari tidur malam, mereka akan merasa segar dan bugar. Kurang tidur dapat menyebabkan ketidak seimbangan fisik dan mental.⁽¹⁾ Anak usia sekolah membutuhkan tidur yang cukup, menurut *Academy of Pediatrics* sebuah organisasi yang menangani masalah anak usia sekolah. Menurut temuan penelitian anak usia sekolah yang tidak cukup tidur lebih mungkin menderita sejumlah efek yang merugikan, termasuk masalah belajar dan ingatan.⁽²⁾

Kepuasan terhadap hasil tidur malam disebut sebagai kualitas tidur. Apabila tidak ada gejala kurang tidur atau gangguan tidur maka tidur dikatakan berkualitas. Durasi tidur seseorang memengaruhi kualitas tidurnya, durasi tidur yang lebih pendek dapat mengakibatkan kualitas tidur yang lebih buruk menurut *National Sleep Foundation* (NSF). Anak harus tidur selama tujuh hingga sembilan jam setiap malam untuk mempertahankan fungsi otak normal. *National Sleep Foundation* (NSF), anak harus tidur selama tujuh hingga sembilan jam setiap malam untuk menjaga fungsi otak normal, namun sebagian besar anak tidak mendapatkan jumlah tidur yang disarankan.⁽³⁾

Anak-anak yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan merasakan lebih sering mengantuk saat beraktivitas sehari-hari. Aktivitas sehari-hari berdampak pada kualitas tidur yang buruk karena anak-anak sangat ingin tahu tentang hal-hal yang belum mereka ketahui. Ada tujuh komponen utama yang membentuk kualitas tidur, yang dapat dibagi menjadi dua kategori: baik dan buruk. Kualitas tidur subjektif, latensi tidur (jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tertidur), durasi, efisiensi, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari.⁽⁴⁾

Kesehatan mental dan fisik sangat terdampak akibat kurangnya tidur, sebagaimana dibuktikan oleh gejala-gejala seperti terganggunya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, cepat lelah dan lemah, tanda-tanda vital tidak menentu, gangguan neuromuskular, melemahnya sistem kekebalan tubuh, kesulitan fokus dan kemampuan mengatasi masalah yang tidak efektif. Sistem kekebalan tubuh yang lemah, lebih banyak

mengalami gangguan tidur pada anak-anak, dan tekanan pada prestasi akademis merupakan konsekuensi dari kurang tidur. Setiap orang memiliki kebutuhan dasar untuk tidur, yang memiliki peran penting dalam fungsi otak agar dapat bekerja lebih efisien. Saat tidur, otak berupaya memperbaiki sistem kerja, meningkatkan daya ingat, dan memaksimalkan penyimpanan pengetahuan yang dipelajari saat tidur. Pencapaian akademis dipengaruhi oleh kualitas tidur karena orang yang cukup tidur akan lebih siap belajar di pagi hari.⁽⁵⁾

Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, seperti aktivitas sosial dan penggunaan gadget. Daya ingat menurun dan kesulitan berkonsentrasi merupakan tanda-tanda kurang tidur yang berkualitas. Lebih jauh lagi anak muda yang bermain dengan gadget cenderung mengabaikan aktivitas lainnya.⁽⁶⁾

Era digital penggunaan gadget pada anak menjadi aspek yang tidak terpisahkan dalam kehidupan mereka. Salah satu penyebab utama kualitas tidur yang buruk pada anak-anak dan remaja adalah penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol, terutama sebelum tidur. Kemajuan informasi dan teknologi yang pesat merupakan salah satu dampak globalisasi yang masih terasa hingga saat ini hasil dari beberapa kemajuan dan penemuan teknologi, dan era digital yang lebih canggih menawarkan banyak keuntungan.

Banyak anak-anak dan remaja saat ini menderita kecanduan komputer, *tablet*, *smartphone*, *iPhone*, dan lainnya. Teknologi yang terus berkembang dan memiliki kegunaan khusus, semuanya disebut sebagai gadget oleh karena itu, gadget ini menjadi salah satu yang paling populer dari sekian banyak jenis yang digunakan oleh orang dewasa maupun anak.⁽⁷⁾

Berdasarkan data dari *United Nations International Childre's* (UNICEF) anak-anak berusia antara 9 dan 15 tahun di seluruh dunia mulai menggunakan gadget setiap hari. Jumlah pengguna gadget mencapai 5,35 miliar anak atau 93,52% anak yang menggunakan gadget. Berdasarkan data survei penggunaan internet di Indonesia yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) tahun 2024, dari 278,696 juta penduduk Indonesia, sebanyak 221,563 juta jiwa memanfaatkan internet. Data tahun 2024 terhadap pengguna internet di Indonesia mencapai 79,5%.⁽⁸⁾

Data statistik kota Cimahi tahun 2023



menunjukkan sebanyak 86,51 % orang, di berbagai kelompok usia mulai dari 5 tahun ke atas merupakan pengguna internet. Persentase yang besar ini menunjukkan seberapa luas penggunaan dan akses internet di Cimahi. Karena otak aktif saat tubuh seharusnya tidur, cahaya biru yang dipancarkan oleh gadget dapat mencegah pembentukan melatonin, hormon yang membantu mengatur siklus tidur.⁽⁹⁾ Oleh karena itu, seseorang mungkin mengalami kesulitan tidur atau mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada malam hari kadar melatonin seharusnya meningkat untuk meningkatkan rasa lelah, namun penggunaan gadget dapat menghalangi proses ini, sehingga mata tidak dapat merasakan efek kantuk atau keinginan untuk tidur. Akibatnya seseorang cenderung tetap terjaga karena pengaruh dari penggunaan gadget.⁽¹⁰⁾

Anak-anak di sekolah sangat rentan terhadap masalah tidur, karena faktor internal dan eksternal yang memengaruhi seberapa baik mereka tidur. Beberapa faktor eksternal seperti kebiasaan minum kopi dan penggunaan gadget di malam hari menyebabkan terlambatnya fase tidur. Lebih jauh lagi, anak sekolah mulai bertanggung jawab mengatur rutinitas tidurnya sendiri, yang dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang tidak teratur. Anak-anak sekolah usia 6 sampai 12 tahun berada dalam tahap pra-remaja. Anak perempuan berusia 9 sampai 12 tahun dan laki-laki berusia 10 sampai 12 tahun termasuk dalam fase ini. Anak-anak melewati masa pertumbuhan dan perkembangan psikologis dan kognitif yang substansial selama masa ini.⁽¹¹⁾

Namun, penggunaan gadget secara terus menerus akan berdampak negatif pada pola perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang sering menggunakan gadget akan menjadi sangat tergantung dan menjadikan gadget sebagai bagian penting dan rutin dari aktivitas sehari-hari. Hal ini mengkhawatirkan karena anak-anak masih belum stabil selama masa anak-anak, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan berkontribusi terhadap meningkatnya konsumerisme. Oleh karena itu, orang tua harus lebih memperhatikan penggunaan gadget pada anaknya.⁽¹²⁾

Menggunakan media *booklet* merupakan salah satu strategi edukasi yang dapat digunakan. *booklet* adalah buku ringkas yang berisi informasi yang mudah dipahami dan

dapat digunakan sebagai alat bantu edukasi. Orang tua dan anak-anak dapat belajar bagaimana menggunakan gadget secara bijak dan bagaimana teknologi itu mempengaruhi kualitas tidur dengan menggunakan media *booklet*.⁽¹³⁾ Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Penggunaan *Gadget* Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Kualitas Tidur Anak Di SD Negeri Linggabudi Cimahi”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, yaitu suatu penelitian yang melibatkan suatu kelompok subjek yang akan diberikan *pretest* sebelum intervensi berupa edukasi penggunaan *gadget* dengan media *booklet*, kemudian dilakukan *posttest* setelah dilakukan intervensi untuk melihat perubahan kualitas tidur anak. Populasi dari penelitian ini adalah anak usia sekolah kelas 6 sekolah dasar di SD Negeri Linggabudi Cimahi yaitu pada kelompok usia 12 tahun sebanyak 2 kelas yaitu kelas a dan b yang berjumlah 55 siswa/i. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan sampling yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber datanya besar dan luas. Sampel diambil dari kelas a dan kelas b sebanyak 10 orang dari masing-masing kelas dan intervensi diberikan 3 kali dalam 1 minggu. Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Uji Statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji McNemar uji nonparametrik yang digunakan untuk menganalisis data nominal berpasangan. Uji ini dilakukan pada *table* kontingensi 2 x 2 dan memeriksa homogenitas marginal dari dua variabel. Analisa bivariat bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi penggunaan *gadget* menggunakan media *booklet* terhadap kualitas tidur anak di SD Negeri Linggabudi Cimahi. Penelitian ini sudah mendapatkan surat etik dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur Cimahi, dengan nomor 127/D/KEPK-

STIKes/V/2025.

HASIL

Tabel 1. Gambaran Kualitas Tidur Anak Sebelum Diberikan Edukasi Di SD Negeri Linggabudi Cimahi

Kategori	Sebelum Edukasi	
	Frekuensi	Presentase
Baik	6	30%
Buruk	14	70%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa anak yang kualitas tidurnya baik sebelum diberikan edukasi menggunakan gadget dan booklet sebanyak 6 orang (30%), sedangkan

anak yang kualitas tidurnya buruk sebelum diberikan edukasi sebanyak 14 orang (70%).

Tabel 2. Gambaran Kualitas Tidur Anak Sesudah Diberikan Edukasi Di SD Negeri Linggabudi Cimahi

Kategori	Sesudah Edukasi	
	Frekuensi	Presentase
Baik	18	90%
Buruk	2	10%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa anak yang kualitas tidurnya baik sesudah diberikan edukasi gadget dan booklet sebanyak 18 orang (90%), sedangkan anak yang kualitas

tidurnya buruk sesudah diberikan edukasi sebanyak 2 orang (10%).

Tabel 3. Pengaruh Gadget Dan Booklet Terhadap Kualitas Tidur Anak Di SD Negeri Linggabudi Cimahi

p= 0,0001	Kualitas tidur (sebelum edukasi)	Kualitas tidur (setelah edukasi)			p-value
		Baik	Buruk	Total	
	Baik	6	0	6	0,000
	Buruk	12	2	4	
	Total	18	2	20	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji statistik nilai $p = 0,0001$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kualitas

tidur anak sebelum dan sesudah diberikan edukasi penggunaan *gadget* dan *booklet*.

PEMBAHASAN

Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Sebelum Diberikan Edukasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi penggunaan gadget mayoritas anak di SD Negeri Linggabudi Cimahi mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini menggambarkan bahwa kualitas tidur anak usia sekolah dasar tergolong rendah, terutama pada

anak-anak yang memiliki kebiasaan menggunakan *gadget* secara tidak terkontrol. Penggunaan *gadget* telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja di era digital. Kebiasaan pemakaian *gadget* yang intensif dan tidak terkontrol pada remaja khususnya di malam hari sebelum tidur telah menjadi salah satu penyebab utama gangguan tidur.⁽¹⁴⁾

Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar *gadget* menghambat produksi melatonin,



hormon yang mengatur siklus tidur sehingga menyebabkan sulit tidur atau kualitas tidur yang buruk dan otak tetap aktif di saat tubuh seharusnya rileks. Penggunaan gadget dapat menimbulkan dampak negatif pada anak antara lain menjadi pribadi yang tertutup, kesehatan terganggu, gangguan tidur, suka menyendiri dan ancaman cyberbullying. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur.⁽¹⁵⁾

Sementara stimulasi mental dari aktivitas seperti bermain media sosial atau game turut memperburuk masalah ini. Gangguan tidur pada remaja berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan performa akademik mereka, termasuk penurunan konsentrasi, peningkatan risiko kecemasan dan depresi serta gangguan pada fungsi imun tubuh. Kurang tidur berkualitas dapat menurunkan dan meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas. Fenomena ini diperburuk oleh kurangnya kesadaran remaja dan orang tua mengenai pentingnya manajemen waktu penggunaan gadget.⁽¹³⁾

Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Sesudah Diberikan Edukasi

Hasil penelitian setelah dilakukan edukasi penggunaan *gadget* menggunakan media *booklet*, terjadi perubahan yang signifikan pada kualitas tidur yang dialami oleh siswa dan siswi di SD Negeri Linggabudi cimahi. Berdasarkan data setelah edukasi sebagian besar anak dengan kualitas tidur yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa edukasi penggunaan *gadget* menggunakan media *booklet* memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas tidur.⁽¹⁶⁾

Perubahan ini mengindikasikan bahwa edukasi menggunakan *booklet* berhasil meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya mengatur waktu penggunaan gadget, terutama sebelum tidur. Anak-anak mulai mengurangi durasi penggunaan gadget di malam hari, tidak lagi memainkan ponsel atau *tablet* menjelang waktu tidur, serta mengembangkan rutinitas tidur yang lebih konsisten dan sehat.⁽¹⁷⁾

Pengaruh Edukasi Penggunaan Gadget Dan Media Booklet Terhadap Kualitas Tidur Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi penggunaan *gadget* menggunakan media *booklet*, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini menggambarkan tingginya intensitas penggunaan *gadget* pada anak sekolah yang berpotensi menurunkan kualitas tidur anak. Namun, setelah diberikan edukasi terjadi perubahan yang signifikan: sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Analisis statistik menghasilkan ada pengaruh edukasi penggunaan *gadget* menggunakan media *booklet* pada anak.⁽¹⁸⁾

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa pesatnya perkembangan teknologi digital telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari secara signifikan, termasuk pendidikan anak usia dini.⁽¹⁹⁾ Dengan meningkatnya penggunaan gawai seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer, gawai-gawai ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas banyak keluarga. Meskipun penggunaan gawai yang terkendali terbukti dapat meningkatkan kemampuan kognitif, bahasa, dan motorik pada anak-anak, potensi risiko yang terkait dengan waktu layar yang berlebihan tidak dapat diabaikan.⁽²⁰⁾

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui media *booklet* memiliki pengaruh yang nyata dalam memperbaiki kualitas tidur anak. *Booklet* sebagai media edukasi dinilai efektif karena dapat menyampaikan informasi secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh anak-anak. Edukasi ini membantu anak mengenali pentingnya waktu tidur yang cukup dan dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan, khususnya menjelang tidur.⁽²¹⁾

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi penggunaan *gadget* dan media *booklet* terhadap kualitas tidur anak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan edukasi *booklet*. Artinya, edukasi penggunaan gadget menggunakan media *booklet* berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi penggunaan *gadget* ke dalam program UKS atau kegiatan penyuluhan lainnya, serta memanfaatkan media



booklet sebagai alat bantu untuk meningkatkan kesadaran anak akan pentingnya tidur yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fitria, A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *J. Gentle Birth* **3**, 1–11 (2020).
2. Yuliansyah, R., Muntazori, A. F. & Wulandari. Pengembangan strategi media visual edukatif untuk mengatasi insomnia pada anak usia dini. *Indones. Red Crescent Humanit. J.* **3**, 84–109 (2024).
3. Ni Ketut Apriliani Devi. Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Pada Anak: Literature Review. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia* **4**, 7–16 (2021).
4. Lainsamputty, F. & Manoppo, I. J. Dimensi kualitas tidur subjektif dan korelasinya dengan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Al-Asalmiya Nurs. J. Ilmu Keperawatan (Journal Nurs. Sci.* **11**, 6–16 (2022).
5. Balasad, N., Ardianto, R., Lestari, P. & Purwanto, W. Pengaruh Kebiasaan Tidur Terhadap Fokus Belajar Siswa: Tidur Awal Vs . Begadang. *J. Lingk. Mutu Pendidik.* **22**, 1–7 (2025).
6. Zuli Dwi, R. Penggunaan Media Gadget Dalam Aktivitas Belajar Dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Anak. *TA'LIM J. Stud. Pendidik. Islam* **3**, 97–113 (2020).
7. Palar, J. E., Onibala, F. & Wenda Oroh. Hubungan Peran Keluarga Dalam Menghindari Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Anak Dengan Perilaku Anak Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Kiawa 2 Barat Kecamatan Kawangkoan Utara. *e-Journal Keperawatan* **6**, 1–8 (2018).
8. Indriyani, R., Jaya, D. & Purnamasari, E. R. W. Hubungan Tingkat Adiksi Gadget Dengan Kecerdasan Kognitif Pada Pra-Remaja Pre-Adolescence Di Smpn 1 Bogor Tahun 2023 Relationship Between Gadget Addiction Level and Cognitive Intelligence in Pre-Adolescents At Smpn 1 Bogor in 2023. *J. Intelek Insa. Cendikia* **1**, 4479–4489 (2024).
9. Dwi Saputra, R. Risiko Radiasi Blue Light terhadap Siklus Tidur dan Dampaknya pada Kesehatan Mata Manusia. *Opt. J. Pendidik. Fis.* **6**, 190 (2022).
10. Haqiqi, M. Z., Hilalludin, H., Limnata, R. B. & Nicklany, D. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Sikap Simpati Dan Empati Antar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta (STITMA). *Student Res. J.* **2**, 172–181 (2024).
11. Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H. & Rahmadi, M. S. Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. **1**, 9–36 (2024).
12. Winarsih, B. D., Widyaningsih, H., Fatmawati, Y., Hartini, S. & Faidah, N. Peningkatan Peran Orang Tua dalam Pengawasan Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan* **1**, 25–32 (2024).
13. Yendrizal Jafri. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)* Volume 3 , Nomor 4 , Juli 2025 ISSN : 2986-7819. **3**, 1623–1628 (2025).
14. Revine Siahaan, E., Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung JIBakau, A., Gading, T., Raya, T. & Bandar Lampung, K. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Agustus* **5**, 1–12 (2023).
15. Firmawati *et al.* Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi* **1**, (2023).
16. Maharani, S. Pencegahan Gangguan Tidur Pada Anak Melalui Penyuluhan



- Tentang Manfaat Tidur Yang Berkualitas Pada Anak Usia Sekolah Di Pantti Asuhan Darussalam Palembang. *J. Kreat. Pengabd. Kpd. MASYARAKAT'* **5**, 167–186 (2021).
17. Andika Sari, D., Damayanti, A., Bahfen, M. & Zulhaini, L. Parental Education and Gadget Knowledge: Their Impact on Gadget Use Behavior in Children Aged 5-6 Years. *Golden Age J. Ilm. Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* **9**, 171–180 (2024).
 18. Wilujeng, S. & Indrawati, Y. Pengaruh Pendampingan Stimulasi Melalui Media Booklet Terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah. *Indones. J. Prof. Nurs.* **2**, 103 (2021).
 19. Krisnaningsih, Y. K., Agustina, R. & Zahro, S. F. Peran Pendidikan Anak Usia Dini dalam Pengembangan Keterampilan Sosial-Emosional Anak di Era Digital. *J. Educ. Pedagog.* **1**, 1–6 (2024).
 20. Puspitasari, R. N. The Use of Gadgets in Early Childhood: A Literature Review of Benefits and Risks. *J. Early Child. Educ. Res.* **1**, 39–45 (2025).
 21. Bukhari, R. *et al.* Impact of Nutrition Education on the Knowledge, Attitudes and Practices (KAP) of School Age Female Adolescents Regarding Use of Media Gadgets and. *Orig. Res. Artic.* **1865**, 212–222 (2021).