



## HUBUNGAN POLA PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP KEBUTUHAN ISTIRAHAT PADA ANAK USIA PRASEKOLAH

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USAGE PATTERNS AND REST NEEDS AMONG PRESCHOOL-AGED CHILDREN*

**Emilia Nafis Hamas\*<sup>1</sup>, Asih Fatriansari, Apriani, Dedi Pahrul, Rahmalia Afriyani**

Program Studi Ilmu Keperawatan  
STIK Siti Khadijah Palembang  
(email: emilianafis5@gmail.com)

#### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menyebabkan penggunaan gadget semakin umum pada anak usia prasekolah. Fenomena ini terlihat dari meningkatnya penggunaan gadget oleh anak untuk bermain atau menonton video dalam waktu lama, bahkan sebelum tidur. Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kualitas dan kebutuhan istirahat anak. Padahal anak usia prasekolah berada pada masa perkembangan penting sehingga gangguan istirahat dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola penggunaan *gadget* dengan kebutuhan istirahat pada anak usia prasekolah. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan pada 19 Januari 2026 di TPA Ibrahim Palembang. Sampel berjumlah 30 anak yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar anak memiliki pola penggunaan *gadget* kategori sedang (53%) dan kebutuhan istirahat kategori normal (90%). Uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai  $p < 0,005$  dengan  $r 0,502$ , yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola penggunaan *gadget* dan kebutuhan istirahat. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *gadget*, maka kebutuhan istirahat anak cenderung menurun. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola penggunaan *gadget* berhubungan secara signifikan dengan kebutuhan istirahat anak usia prasekolah.

**Kata Kunci** : Anak Usia Prasekola, Kebutuhan Istirahat, Pola Penggunaan *Gadget*

#### ABSTRACT

*The development of digital technology has made gadget use increasingly common among preschool children. This phenomenon can be seen from the increasing use of gadgets by children to play games or watch videos for long periods of time, even before bedtime. Uncontrolled gadget use can affect the quality and adequacy of children's rest. Preschool children are in an important stage of development, therefore disturbances in rest can affect physical growth, cognitive development, and emotional regulation. This study aimed to determine the relationship between gadget usage patterns and rest needs in preschool children. This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach conducted on January 19, 2026 at Ibrahim Daycare Center, Palembang. The sample consisted of 30 children selected using a total sampling technique. The results showed that most children had a moderate category of gadget usage patterns (53%) and normal rest needs (90%). The Spearman Rank test showed a value of  $p < 0.005$  with  $r = 0.502$ , indicating a significant relationship between gadget usage patterns and rest needs. The positive direction of the relationship indicates that higher gadget use tends to be associated with decreased rest needs in children. Therefore, it can be concluded that gadget usage patterns are significantly related to the rest needs of preschool children.*

**Keywords** : *Gadget Usage Patterns, Preschool-Aged Children, Rest Needs*



## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah meningkatkan penggunaan perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan televisi di berbagai kalangan usia, termasuk anak usia prasekolah. Paparan layar (screen time) kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak usia dini. Menurut Hurlock dalam (Alpiah & Meidita, 2022), masa prasekolah merupakan periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan otak, emosi, serta pembentukan perilaku sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap faktor lingkungan, termasuk penggunaan gadget.

Secara global, penggunaan internet terus mengalami peningkatan dan diikuti dengan tingginya durasi penggunaan perangkat digital. Laporan (DataReportal, 2024) menunjukkan bahwa penggunaan internet telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari masyarakat dengan durasi yang cukup tinggi. Kondisi ini juga berdampak pada anak-anak yang mulai terpapar gadget sejak usia dini, baik untuk hiburan maupun pembelajaran, namun berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap pola tidur dan kebutuhan istirahat anak.

Di Indonesia, jumlah pengguna internet mencapai lebih dari 220 juta orang atau sekitar 79% dari total populasi, dengan rata-rata penggunaan sekitar 7 jam per hari serta 167 juta pengguna media sosial (DataReportal, 2024). Selain itu, Kementerian Komunikasi dan Digital (Komdigi, 2025) melaporkan bahwa sekitar 48% pengguna internet merupakan anak dan remaja di bawah usia 18 tahun, yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak.

Menurut laporan (Tempo.co, 2025), penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial anak. Salah satu dampak yang paling signifikan adalah gangguan tidur akibat paparan cahaya biru yang menghambat produksi hormon melatonin. Kondisi ini menyebabkan anak sulit tidur, kualitas tidur menurun, serta durasi tidur yang tidak mencukupi, sehingga dapat

memengaruhi konsentrasi, perkembangan otak, dan kesehatan secara keseluruhan.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting bagi anak usia prasekolah. (National Sleep Foundation, 2025) menyatakan bahwa anak usia 3–5 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 10–13 jam per hari untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan regulasi emosi. Kekurangan tidur dapat menyebabkan gangguan perilaku, kesulitan belajar, serta masalah kesehatan jangka panjang.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan gangguan kebutuhan istirahat anak. Penelitian (Solikah & Priyatno, 2025) menyatakan bahwa durasi screen time yang tinggi berhubungan dengan keterlambatan waktu tidur dan penurunan durasi tidur pada anak prasekola. (Purwanti *et al.*, 2023) Penelitian juga menemukan bahwa anak dengan durasi penggunaan gadget yang lebih lama cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur dan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, penelitian (Utari & Farah, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada malam hari meningkatkan risiko gangguan tidur dibandingkan dengan penggunaan yang terkontrol.

Berdasarkan studi pendahuluan di TPA Ibrahim Palembang, diketahui bahwa anak telah terbiasa menggunakan gadget, termasuk pada malam hari, serta menunjukkan tanda-tanda kurangnya pemenuhan kebutuhan istirahat seperti mengantuk di siang hari dan kurang fokus saat kegiatan belajar. Hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan pola penggunaan gadget dengan kebutuhan istirahat anak prasekolah di lokasi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola penggunaan gadget terhadap kebutuhan istirahat pada anak usia prasekolah di TPA Ibrahim Palembang.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional melalui pendekatan cross sectional. Penelitian



dilaksanakan di TPA Ibrahim Palembang pada tanggal 19 Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia prasekolah yang berada di TPA Ibrahim Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur pola penggunaan gadget dan kebutuhan istirahat anak, dimana pengisian kuesioner dilakukan oleh orang tua atau wali anak karena anak usia prasekolah belum mampu memberikan data secara mandiri. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas

dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data.

Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahap editing, coding, entry, dan cleaning, serta dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel dan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara pola penggunaan gadget dengan kebutuhan istirahat anak. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi sehingga memudahkan dalam interpretasi hasil penelitian.

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik subjek penelitian terdiri dari 30 anak usia prasekolah di TPA Ibrahim Palembang. Berdasarkan hasil pengumpulan data, sebagian besar responden berada pada rentang usia 4–5 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Orang tua

sebagai responden dalam penelitian ini mayoritas memiliki tingkat pendidikan menengah dan berperan aktif dalam mengawasi aktivitas anak sehari-hari, termasuk dalam penggunaan gadget dan kebiasaan istirahat anak.

### A. Analisa Univariat

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Pola Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Prasekolah di TPA Ibrahim Palembang

Penggunaan <i>Gadget</i>	Jumlah (n)	Presentase (%)
Rendah	11	37
Sedang	16	53
Tinggi	3	10
Total	30	100

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden di TPA Ibrahim Palembang memiliki pola penggunaan gadget kategori sedang, yaitu sebanyak 16 responden (53%).

Tabel 2  
Distribusi Durasi Kebutuhan Istirahat Pada Anak Usia Prasekolah di TPA Ibrahim Palembang

Kebutuhan Istirahat	Jumlah (n)	Presentase
Pendek	1	3
Normal	27	90
Panjang	2	7
Total	30	100



Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden di TPA Ibrahim Palembang memiliki kebutuhan istirahat yang normal, yaitu sebanyak 27 orang (90%).

## B. Analisis Bivariat

Tabel 3  
Hubungan Pola Penggunaan *Gadget* Terhadap Kebutuhan Istirahat Anak Usia Prasekolah di TPA Ibrahim Palembang

Kebutuhan Istirahat										
Penggunaan <i>Gadget</i>	Pendek		Normal		Panjang		Total		p-value	R
	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Rendah</b>	1	9,1	10	90,9	0	0,0	11	100	<b>&lt; 0,005</b>	<b>0,502</b>
<b>Sedang</b>	0	0	16	100	0	0,0	16	100		
<b>Tinggi</b>	0	0	1	33,3	2	66,7	3	100		
<b>Total</b>	1	3,3	27	90,0	2	6,7	30	100		

Hasil penggunaan *gadget* dan kebutuhan istirahat pada 30 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden dengan penggunaan *gadget* sedang memiliki kebutuhan istirahat normal yaitu sebanyak 27 responden (90,0%), sedangkan 1 responden (9,1%) memiliki kebutuhan istirahat pendek. Pada kelompok penggunaan *gadget* sedang, seluruh responden sebanyak 16 orang (100%) memiliki kebutuhan istirahat normal. Sementara itu, pada responden dengan

penggunaan *gadget* tinggi, sebagian besar memiliki kebutuhan istirahat panjang yaitu 2 responden (66,7%) dan 1 responden (33,3%) memiliki kebutuhan istirahat normal. Hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai  $p < 0,005$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan kebutuhan istirahat, dimana perbedaan tingkat penggunaan *gadget* berhubungan dengan perubahan pola kebutuhan istirahat pada responden.

## PEMBAHASAN

### 1. Pola Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden, diperoleh bahwa sebagian besar anak berada pada kategori penggunaan *gadget* sedang yaitu sebanyak 16 responden (53%), diikuti kategori rendah sebanyak 11 responden (37%), dan sebagian kecil berada pada kategori tinggi sebanyak 3 responden (10%). Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak usia prasekolah di TPA Ibrahim Palembang.

Penggunaan *gadget* pada anak usia prasekolah yang semakin meningkat dapat memengaruhi perkembangan anak, terutama dalam aspek fisik dan sosial. Anak cenderung kurang aktif

bergerak, lebih tertarik berinteraksi dengan *gadget*, serta mengalami penurunan interaksi sosial, sehingga berisiko meningkatkan kejadian obesitas (Sylvie Puspita, 2020). Secara teori, kondisi ini berkaitan dengan terganggunya kebutuhan fisiologis, dimana penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menurunkan aktivitas fisik serta menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh (E. Setiawati & Wijarnako, 2016).

Selain itu, paparan cahaya layar (*blue light*) dari *gadget* dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur ritme sirkadian, sehingga berdampak pada penurunan kualitas dan durasi tidur anak. Penggunaan *gadget* dalam waktu lama juga dapat menyebabkan



kelelahan mata, mata kering, gangguan penglihatan seperti miopia, serta ketegangan otot akibat posisi penggunaan yang tidak ergonomis (E. Setiawati & Wijarnako, 2016). Oleh karena itu, penggunaan gadget pada anak usia prasekolah perlu dibatasi, dimana American Academy of Pediatrics menganjurkan durasi penggunaan tidak lebih dari 1 jam per hari dengan pengawasan orang tua (Y. Setiawati & Fithriyah, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Mutia *et al.*, 2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak menggunakan gadget dalam kategori sedang sebesar 55,7%, serta penelitian (Dewi Narullita, 2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak menggunakan gadget lebih dari 1 jam per hari sebesar 52,1%. Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget pada anak usia prasekolah sudah menjadi kebiasaan sehari-hari sehingga diperlukan peran orang tua dalam mengatur dan mengawasi penggunaannya agar tidak berdampak negatif terhadap tumbuh kembang anak.

## 2. Kebutuhan Istirahat

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden, diperoleh bahwa sebagian besar anak memiliki kebutuhan istirahat dalam kategori normal yaitu sebanyak 27 responden (90%), sedangkan sebagian kecil berada pada kategori istirahat panjang sebanyak 2 responden (7%) dan kategori istirahat pendek sebanyak 1 responden (3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas anak usia prasekolah di TPA Ibrahim Palembang telah memiliki durasi istirahat yang sesuai dengan kebutuhan usianya.

Kebutuhan istirahat dan tidur merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis dasar yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Istirahat memberikan ketenangan fisik dan mental, sedangkan tidur merupakan proses pemulihan tubuh yang terjadi secara alami dan berulang (Widiyono *et al.*, 2023). Pada anak usia prasekolah, pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup sangat penting

karena berkaitan dengan perkembangan otak, pemulihan energi, serta peningkatan konsentrasi dalam beraktivitas (Sukmawati *et al.*, 2023).

Meskipun sebagian besar anak telah memiliki kebutuhan istirahat yang normal, penggunaan gadget tetap menjadi faktor yang perlu diperhatikan karena berpotensi memengaruhi pola tidur anak. Paparan gadget, terutama sebelum waktu tidur, dapat mengganggu ritme sirkadian sehingga berdampak pada kualitas dan durasi tidur. Hal ini didukung oleh penelitian (Purwandari *et al.*, 2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak dengan penggunaan gadget sedang mengalami gangguan pola tidur, serta penelitian (Barus *et al.*, 2023) yang menemukan bahwa sebagian besar anak memiliki pola tidur yang dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan gadget.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan istirahat anak usia prasekolah di TPA Ibrahim Palembang umumnya telah terpenuhi dengan baik. Namun demikian, peran orang tua tetap diperlukan dalam mempertahankan kualitas istirahat anak melalui pengaturan jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta membatasi penggunaan gadget terutama menjelang waktu tidur agar tidak mengganggu kualitas istirahat anak.

## 3. Hubungan Pola Penggunaan Gadget Terhadap Kebutuhan Istirahat Anak Usia Prasekolah di TPA Ibrahim Palembang

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden dengan menggunakan uji statistik Spearman Rank, diperoleh nilai  $p < 0,05$  yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kebutuhan istirahat anak usia prasekolah di TPA Ibrahim Palembang. Hal ini berarti bahwa perbedaan tingkat penggunaan gadget berhubungan dengan perubahan pola kebutuhan istirahat pada anak.

Gadget merupakan perangkat elektronik modern yang memiliki berbagai fungsi seperti komunikasi, hiburan, akses informasi, serta media pembelajaran. Kemudahan dan daya tarik yang dimiliki gadget menyebabkan



penggunaannya semakin meningkat, termasuk pada anak usia prasekolah (Sari *et al.*, 2023). Di sisi lain, kebutuhan istirahat dan tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting yang berperan dalam memulihkan kondisi tubuh serta menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional anak. Anak usia prasekolah umumnya membutuhkan tidur sekitar 9–12 jam per hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Widiastuti, 2022).

Hubungan antara penggunaan gadget dan kebutuhan istirahat dapat dijelaskan melalui pengaruh paparan layar terhadap ritme biologis tubuh. Penggunaan gadget, terutama menjelang waktu tidur, dapat menghambat produksi hormon melatonin sehingga mengganggu kualitas dan durasi tidur. Selain itu, aktivitas yang berlebihan dengan gadget dapat menyebabkan anak menjadi lebih terstimulasi sehingga sulit untuk beristirahat. Kondisi ini pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas istirahat dan dapat memengaruhi konsentrasi serta aktivitas anak sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Alpiah & Meidita, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak dengan nilai  $p$  sebesar  $0,042 < 0,05$ . Penelitian ini juga didukung oleh (Purwanti *et al.*, 2023) yang menemukan adanya hubungan antara lama penggunaan gadget dengan pola tidur anak prasekolah dengan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$ . Temuan tersebut memperkuat bahwa penggunaan gadget memiliki peran dalam memengaruhi kebutuhan istirahat anak.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan istirahat anak usia prasekolah. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dan pembatasan penggunaan gadget, terutama pada waktu menjelang tidur, agar kualitas dan kuantitas istirahat anak tetap terjaga sehingga mendukung tumbuh kembang yang optimal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di TPA Ibrahim Palembang mengenai hubungan pola penggunaan gadget terhadap kebutuhan istirahat anak usia prasekolah, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak memiliki pola penggunaan gadget dalam kategori sedang yaitu sebanyak 16 responden (53%), serta mayoritas memiliki kebutuhan istirahat yang normal sebanyak 27 responden (90%). Hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan nilai  $p < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola penggunaan gadget dengan kebutuhan istirahat anak usia prasekolah, dimana semakin tinggi penggunaan gadget maka berpotensi memengaruhi durasi dan kualitas istirahat anak. Berdasarkan temuan tersebut, pihak TPA Ibrahim Palembang diharapkan dapat memberikan edukasi kepada orang tua mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kebutuhan istirahat anak melalui penyuluhan, pembagian leaflet atau poster terkait batas waktu penggunaan gadget, serta sosialisasi pentingnya jadwal tidur yang teratur dan penerapan pola hidup sehat pada anak. Selain itu, pihak STIK Siti Khadijah diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan anak dan kesehatan masyarakat, serta sebagai acuan dalam kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta menggunakan desain penelitian yang mampu menjelaskan hubungan sebab akibat, serta mempertimbangkan faktor lain seperti pola asuh orang tua, jenis konten gadget, dan kondisi lingkungan keluarga yang dapat memengaruhi kebutuhan istirahat anak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alpiah, D. N., & Meidita, S. S. H. L. (2022). *Hubungan Intensitas Gadget Terhadap Kualitas Tidur Anak Prasekolah Di PAUD*.
- Barus, E. R. B., Bangun, F. Y., Situmorang, T., Mardhiah, G. I., & Rangkuti, I. Y. (2023). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Ranto Peureulak Kab . Aceh Timur*. 1(1), 1–5.
- DataReportal. (2024). *datareportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Dewi Narullita. (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Personal Sosial*. 1(1), 27–33.
- Komdigi. (2025). *48 Persen Penggunaan Internet Indonesia Adalah Anak, Masyarakat Wajib Awasi Risiko Digital*. <https://bengkulu.antaranews.com/berita/448281/komdigi-48-persen-pengguna-internet-indonesia-adalah-anak-masyarakat-wajib-awasi-risiko-digital>
- Mutia, I., Ningsih, N., & Dewi, T. (2025). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur*. 001(September).
- National Sleep Foundation. (2025). *How Much Sleep Do You Really Need*. <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>
- Purwandari, A., Handari, M., & Anisah, N. (2024). *Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur pada Anak Usia Sekolah di SDK Sengan Yogyakarta*. 253–256.
- Purwanti, I. E., Nafolion Nur Rahmat, & Rizka, Y. (2023). *Hubungan Antara Lama Penggunaan Gadget Dengan Kemampuan Motorik Halus pada Anak Prasekolah di TK Dewi Kartika*. 39–53.
- Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2023). *Kecanduan Gadget Dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar*. [https://books.google.com/books/about/Kecanduan\\_Gadget\\_Dan\\_Efeknya\\_Pada\\_Konsentrasi\\_Belajar](https://books.google.com/books/about/Kecanduan_Gadget_Dan_Efeknya_Pada_Konsentrasi_Belajar)
- Setiawati, E., & Wijarnako. (2016). *Ayah Baik-Ibu Baik Parenting Era Digital Pengaruh Gadget dan Perilaku Terhadap Kemampuan Anak*. [https://www.google.co.id/books/edition/Ayah\\_Ibu\\_Baik/RGPADQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Ayah_Ibu_Baik/RGPADQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1)
- Setiawati, Y., & Fithriyah, I. (2020). *Deteksi Dini dan Penanganan Kecanduan Gawai pada Anak*.
- Solikah, S. N., & Priyatno, P. (2025). *Hubungan Screen Time Dengan Pola Tidur Pada Anak Usia Prasekolah di TK Budi Karya Surakarta*. 7, 2413–2424.
- Sukmawati, A. S., Isrofah, I., Yudhawati, N. L. P. S., Suryati, S., Putra, I. K. A. D., Juwariyah, S., Kamaryati, N. P., Rosalini, W., Syafdeyiyani, Ismail, R., Haryati, O., & Ifadah, E. (2023). *Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia*. <https://books.google.com/books/about?id=BHveEAAAQBAJ>
- Sylvie Puspita. (2020). *Fenomena Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini*. [https://books.google.co.id/books?id=iI0OEAAAQBAJ&pg=PA54&dq=konsep+durasi+penggunaan+gadget&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjE9rv3i7SRAXUwumMGHfa7IrMQ6AF6BAgNEAM](https://books.google.co.id/books?id=iI0OEAAAQBAJ&pg=PA54&dq=konsep+durasi+penggunaan+gadget&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjE9rv3i7SRAXUwumMGHfa7IrMQ6AF6BAgNEAM)
- Tempo.co. (2025). *Dampak Gadget pada anak: Fakta dan pengaruhnya*. <https://www.tempo.co/digital/dampak-gadget-pada-anak-fakta-dan-pengaruhnya-1209199>
- Utari, M. P., & Farah, F. (2022). *Hubungan durasi penggunaan gawai dengan gangguan tidur di PAUD Harapan Ibu Kecamatan Duren Sawit tahun 2020*. 4(1), 112–121.
- Widiastuti, I. A. K. S. (2022). *Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak*.
- Widiyono, Aryani, A., Herawati, V. D., Putra, F. A., Suwarni, A., Sutrisno, Indriyati, & Lut



Fika Daru Azmi. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar*.  
[https://books.google.com/books/about/Kon](https://books.google.com/books/about/Konsep_Keperawatan_Dasar.html?hl=id&id=Wv7gEAAAQBAJ)

[sep\\_Keperawatan\\_Dasar.html?hl=id&id=Wv7gEAAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/Konsep_Keperawatan_Dasar.html?hl=id&id=Wv7gEAAAQBAJ)