HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR DAN PENURUNAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI SANANWETAN 3 KOTA BLITAR

KARYA TULIS ILMIAH

NOVIYANTI RIYADINA PUTRI

NIM. P17230233068

KEMENTERIAN KESEHATAN RI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN BLITAR

2026

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR DAN PENURUNAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI SANANWETAN 3 KOTA BLITAR

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Pendidikan Ahli Madya di Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

NOVIYANTI RIYADINA PUTRI

NIM. P17230233068

KEMENTERIAN KESEHATAN RI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN BLITAR

2026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

"HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR DAN PENURUNAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI SANANWETAN 3 KOTA BLITAR"

Disusun oleh:
Noviyanti Riyadina Putri
NIM. P17230233068

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal:
18 Mei 2026

Mengetahui, Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar,	Pembimbing
Wiwin Martiningsih, M.Kep.,Phd.,Ns.	**Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc.**
NIP. 197109221996032001	**NIP. 199001292023211015**

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

"HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR DAN PENURUNAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI SANANWETAN 3 KOTA BLITAR"

Disusun oleh:

Noviyanti Riyadina Putri

NIM. P17230233068

Telah dipertahankan dalam Seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 19 Mei 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji,

Dr. Sri Mugianti, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

NIP. 196609031988032002

Penguji Anggota,

Andi Hayyun Abiddin, S. ST., M. Sc. (.....)

NIP. 199001292023211015

Malang,

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang,

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep

NIP. 197109221996032001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur dan Penurunan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar" sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi D-3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politekknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapatkan bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D., NS. selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
4. Dr. Sri Mugianti, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Ketua Penguji Karya Tulis Ilmiah.
5. Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc. selaku dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang Program Studi D-3 Keperawatan Blitar.
7. Kedua orang tua saya dan keluarga yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan do'a kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
8. Ananda Rizky Edi Santoso yang selalu menemani dan memberikan semangat, rasa percaya diri serta penenang kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Diri saya sendiri atas segala kerja keras, ketidakputusasaan, semangatnya serta tidak lupa setiap tetes keringat dan air mata yang tercurahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
10. Angger Kusuma Asmarani selaku sahabat dan teman – teman yang secara langsung maupun tidak langsung berkontribusi memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tugas akhir ini, semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 18 Mei 2026
Penulis

Noviyanti Riyadina Putri
NIM. P17230233068

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama	**: Noviyanti Riyadina Putri**
NIM	**: P17230233068**
Tanda Tangan	**:**
Tanggal	**: 19 Mei 2026**

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah menganugerahkan ilmu, kesehatan dan ketekunan dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini. Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan tanpa henti dalam setiap langkah kehidupan saya. Terimakasih atas setiap tetes keringat maupun air mata yang telah tercurahkan untuk membentuk saya menjadi pribadi yang kuat dan selalu mengajarkan untuk berani dalam mengambil suatu langkah. Tidak lupa kepada seseorang yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah dan bersandar.

MOTTO

اِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."
(QS. Ar-Ra'd: 11)

"Sebab Tuhan tlah berjanji, setelah sempit ada kemudahan."
(Bersenja Gurau – Raim Laode)

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KUALITAS TIDUR DAN PENURUNAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR

Putri, Noviyanti Riyadina
Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang,
Jl. Dr. Soetomo No. 56 Blitar
Email : noviyantiputri509@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan gadget yang tinggi pada anak sekolah dasar dapat memengaruhi kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar. Jenis penelitian ini menggunaan kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional dilakukan pada 54 siswa kelas 4 dan 5 menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk menilai intensitas penggunaan gadget yaitu Screen Time Questionnaire (STQ), menilai kualitas tidur yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan alat ukur untuk menilai konsentrasi belajar. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dan analisis multivariat dengan $\alpha = 0,05$. Temuan menunjukkan mayoritas responden (72%) memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk (69%). Sebagian besar konsentrasi belajar siswa berada pada kategori cukup (69%). Uji Spearman Rank membuktikan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan gadget dan gangguan tidur ($p = 0,027$), namun tidak ditemukan hubungan signifikan dengan penurunan konsentrasi belajar ($p = 0,358$). Hasil analisis multivariat menunjukkan tidak adanya pengaruh simultan yang signifikan antara penggunaan gadget terhadap gangguan tidur dan konsentrasi belajar secara bersamaan ($p = 0,486$). Perbaikan metode pengumpulan data dapat dilakukan agar mendapatkan hasil yang lebih akurat dan obyektif.

Kata kunci: Gagdet; Kualitas tidur; Konsentrasi belajar; Anak sekolah dasar.

THE RELATIONSHIP BETWEEN *GADGET* USE INTENSITY, SLEEP QUALITY AND DECREASE IN LEARNING CONCENTRATION

Putri, Noviyanti Riyadina
Diploma 3 Nursing Study Program Blitar Polytechnic of the Ministry of Health Malang, Jl. Dr. Soetomo No. 56, Blitar
Email: noviyantiputri509@gmail.com

ABSTRACT

High gadget usage among primary school children can affect sleep quality and learning concentration. This study aims to analyse the relationship between the intensity of gadget use and sleep quality and learning concentration in primary school students at SD Negeri Sananwetan 3 in Blitar City. This quantitative correlational study with a cross-sectional approach was conducted with 54 students in Years 4 and 5 using purposive sampling. The instruments used to evaluate gadget usage intensity were the Screen Time Questionnaire (STQ), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to evaluate sleep quality, and a tool to evaluate learning concentration. Data analysed using Spearman's rank test and multivariate analysis with $\alpha = 0.05$. The findings showed that the majority of respondents (72%) had a high level of gadget usage and poor sleep quality (69%). Most students' concentration levels were in the adequate category (69%). The Spearman rank test proved a significant relationship between high gadget usage and sleep disturbances ($p = 0.027$), but no significant relationship was found with reduced learning concentration ($p = 0.358$). The multivariate analysis showed that there was no significant simultaneous influence of gadget use on sleep disturbances and learning concentration ($p = 0.486$). Improvements to data collection methods can be made to obtain more accurate and objective results.

Keywords: Gadget; Sleep quality; Learning concentration; Elementary school students.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR **2**
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS **3**
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO **4**
ABSTRAK **5**
DAFTAR ISI **7**
DAFTAR TABEL **10**
DAFTAR GAMBAR **11**
DAFTAR LAMPIRAN **12**
BAB I ..... Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN ..... Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.1 Manfaat Teoritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.2 Manfaat Praktis ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB II ..... Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA ..... Error! Bookmark not defined.
2.1 *Gadget* ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Definisi *Gadget* ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Jenis – Jenis Gadget ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Faktor Pengaruh Gadget pada Anak Sekolah Dasar **Error! Bookmark not defined.**
2.1.4 Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.5 Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.6 Pembatasan Penggunaan Gadget ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2 Anak Sekolah Dasar ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.1 Definisi Anak Sekolah Dasar ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Karakteristik Anak Sekolah Dasar ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.3 Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.1 Definisi Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.2 Tahapan Tidur..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.3 Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah. **Error! Bookmark not defined.**
2.3.4 Kualitas Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.6 Pengaruh Gadget terhadap Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.7 Dampak Kualitas Tidur pada Anak.... **Error! Bookmark not defined.**
2.4 Konsentrasi Belajar..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.1 Definisi Konsentrasi Belajar ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.2 Karakteristik Konsentrasi Anak Sekolah Dasar ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar .... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.4 Pengaruh Gadget terhadap Konsentrasi .... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.5 Dampak Penurunan Konsentrasi Belajar... **Error! Bookmark not defined.**
2.5 Kerangka Konsep ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.6 Hipotesis..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB III..... Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN..... Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2.1 Waktu Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2.2 Tempat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.3 Populasi dan Sampel..... **Error! Bookmark not defined.**
3.3.1 Populasi..... **Error! Bookmark not defined.**
3.3.2 Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Ekslusi ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.4 Variabel Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
3.5 Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.6 Cara Pengumpulan Data..... **Error! Bookmark not defined.**
3.6.1 Data Primer..... **Error! Bookmark not defined.**
3.6.2 Data Sekunder..... **Error! Bookmark not defined.**
3.7 Alat Pengumpulan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**

3.8 Cara Pengolahan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.9 Analisa Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.10 Intrumen Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.11 Prosedur Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.12 Kerangka Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.13 Etika Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.13.1 Lembar Persetujuan (Informed Concent) ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.13.2 Tanpa Nama (Anonymity) ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.13.3 Kerahasiaan (Confidentiality) ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB IV ..... Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1.1 Gambaran Umum Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1.2 Data Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1.3 Data Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Pembahasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB V ..... Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN ..... Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2 Saran ..... **Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA ..... Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN ..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3. 2 Skala Pengukuran Kuesioner Screen Time **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3. 3 Total Score Kuesioner Screen Time ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3. 4 Skala Pengukuran Kuesioner Pittburgh Sleep Quality Index (PSQI) ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3. 5 Total Score Pittburgh Sleep Quality Index (PSQI) **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3. 6 Skala Pengukuran Kuesioner Konsentrasi Belajar **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3. 7 Total Score Kuesioner Konsentrasi Belajar **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3. 8 Tingkat Kolerasi & Kekuatan Hubungan Uji Spearman's Rank ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas ... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 4 Distribusi Intensitas Penggunaan Gadget Siswa/Siswi SD Sananwetan 3 Kota Blitar ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 5 Distribusi Kualitas Tidur Siswa/Siswi SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 6 Distribusi Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 7 Crosstabulation Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 8 Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar .... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 9 Crosstabulation Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Penurunan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 10 Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Penurunan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 11 Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur dan Penurunan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi SD Negeri Sananwetan 3 Kota Blitar..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 3. 1 Kerangka Operasional..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2 Kuesioner Penggunaan Gadget (Screen Time) ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3 Kuesioner PSQI..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4 Kuesioner Konsentrasi Belajar..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5 Surat Informed Consent..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6 Surat Studi Pendahuluan..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 9 Tabulasi Khusus Penggunaan Gadget .... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 10 Tabulasi Khusus Kualitas Tidur..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 11 Tabulasi Khusus Konsentrasi Belajar... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 12 Hasil Uji Spearman's Rank ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 13 Hasil Uji MANOVA Non-Parametrik .. **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 14 Dokumentasi ..... **Error! Bookmark not defined.**