

**PENGARUH DURASI PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR:
*NARATIVE REVIEW***

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh :

Etika Yuli Astutik

22020118130063

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Etika Yuli Astutik

NIM : 22020118130063

Fakultas/Departemen : Fakultas Kedokteran / Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Pengaruh Durasi Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar: *Narative Review*

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juni 2025

Yang Menyatakan

Etika Yuli Astutik

NIM. 22020118130063

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Etika Yuli Astutik
Tempat/ Tanggal Lahir : Demak, 25 Juli 1999
Alamat Rumah : Desa Karangawen RT 03 RW 11 Kecamatan
Karangawen, Kabupaten Demak
No.Telp : 0895360248670
Email : etikayuli466@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Pengaruh Durasi Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar: *Narative Review*” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 19% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juni 2025

Yang Menyatakan

Etika Yuli Astutik
NIM. 22020118130063

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

**PENGARUH DURASI PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR: *NARATIVE REVIEW***

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Etika Yuli Astutik

NIM : 22020118130063

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

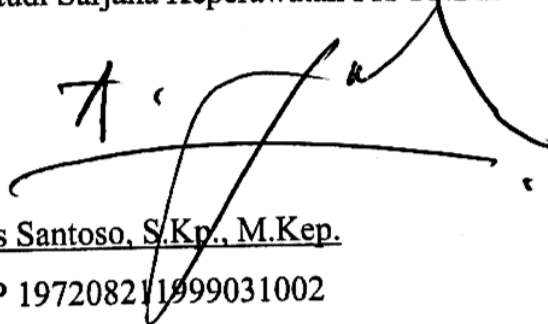


Dr. Meira Erawati, S.Kep., M.Si. Med.

NIP.197705132002122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

**PENGARUH DURASI PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR: *NARATIVE REVIEW***

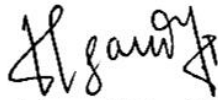
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Etika Yuli Astutik

NIM : 22020118130063

Telah diuji pada 5 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan*

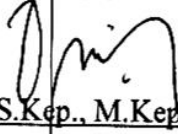
Ketua Penguji



Ns. Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom., PhD

NIP. 197905072002122001

Penguji,



Ns. Zubaidah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP. 197310202006042001

Pembimbing,

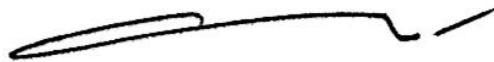


Dr. Melra Erawati, S.Kep., M.Si. Med.

NIP. 197705132002122002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji selalu tercurah bagi kehadiran Allah SWT, atas berkat dan rahmat karunia-Nya sehingga peneliti mendapatkan kemudahan dan kelancaram dalam penyusunan skripsi dengan judul “**Pengaruh Durasi Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar: *Narative Review***”. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk menjadi syarat pelengkap untuk penyelesaian program sarjana keperawatan di Universitas Diponegoro.

Penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca, keilmuan keperawatan dan juga untuk pelayanan pendidikan di masyarakat. Kata sempurna tidak akan pernah ditemukan dalam hasil skripsi ini dan proses penyusunannya sehingga sangat diharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar hasil dari penelitian dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Semarang, Juni 2025

Etika Yuli Astutik

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin. Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Agus Santoso, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang memberikan arahan dan bantuan dalam penyusunan proposal
2. Ibu Dr. Meira Erawati, S.Kep., M.Si. Med selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, kritikan, saran, masukan, motivasi, dan bimbingan dengan sepenuh hati dan kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom., PhD. selaku dosen penguji pertama saya juga dosen yang sangat berjasa dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Ns.Zubaidah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An selaku dosen penguji ke dua saya yang senantiasa memberikan motivasi serta arahan dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh civitas akademik Departemen Ilmu Keperawatan yang memberikan bantuan administrasi
6. Kedua orang tua saya, Bapak Abu Mansur dan Ibu Mudrikah yang memberikan segala hal dalam penyusunan proposal dan skripsi ini
7. Novianita Elce, Nono Sulistiono, Nadia Rizki Aulia, dan sebagai teman dekat yang memberikan dukungan dan bantuan serta support yang tiada henti
8. Seluruh teman-teman angkatan 2018 Jurusan Keperawatan Fakultas

Kedokteran UNDIP yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan dan semangat yang telah diberikan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Kritik dan saran serta masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan. Peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat diterima dan bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, Juni 2025

Etika Yuli Astutik

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Responden	8
1.4.2 Bagi Pelayanan Kesehatan	9
1.4.3 Bagi Peneliti.....	9

1.4.4 Bagi Peneliti Lain.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Anak Usia Sekolah.....	10
2.1.1 Definisi Anak	10
2.1.2 Definisi Anak Usia Sekolah Dasar.....	11
2.1.3 Pertumbuhan Anak Usia Sekolah Dasar	12
2.1.4 Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar.....	14
2.2 Penggunaan Gawai Pada Anak Usia Sekolah	16
2.2.1 Pengertian Gawai	16
2.2.2 Bentuk Pengguna Gawai	17
2.2.3 Penggunaan Gawai Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....	18
2.3 Keuntungan dan Kerugian Penggunaan Gawai Pada Anak Usia Sekolah..	19
2.4 Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah.....	20
2.4.1 Pengertian Gangguan	20
2.4.2 Pengetian Tidur	20
2.4.3 Pengertian Gangguan Tidur	21
2.4.4 Pengertian Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah.....	21
2.4.5 Jenis-Jenis Gangguan Tidur Pada Anak.....	22
2.4.6 Faktor Penyebab Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah.....	23
2.4.7 Dampak Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah	24
2.5 Dampak/Mekanisme Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Terhadap Masalah Durasi Tidur.....	25
2.6 Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dasar	28

BAB III	30
METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	30
3.2 Metode Pencarian Referensi	31
3.3 Cara Pengumpulan Data.....	32
3.4 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	33
3.4.1 Teknik Pengolahan Data	33
3.4.2 Analisis Data	36
3.5 Etika Penelitian	39
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN.....	41
4.1 Identitas Literatur dalam Kajian.....	41
4.2 Karakteristik Literatur dalam Penelitian	41
BAB V.....	53
PEMBAHASAN	53
5.1 Penggunaan Gawai Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....	53
5.2 Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dasar	54
5.3 Hubungan antara Penggunaan Gawai dan Kualitas Tidur	55
5.4 Durasi Penggunaan Gawai Pada Anak Usia Sekolah Dasar	56
5.5 Menilai Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dasar Menggunakan Indikator yang Terukur	58
5.6 Mengetahui Perbedaan Kualitas Tidur Berdasarkan Kategori Durasi Penggunaan Gawai.....	58
5.7 Implikasi Temuan.....	59
5.8 Perbedaan dan Kesamaan Temuan Nasional dan Internasional.....	60

BAB VI	62
KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
6.1 Kesimpulan	62
6.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	Contoh Ekstraksi Data	32
3.2	<i>Keywords</i> dan <i>Query</i> Pencarian Artikel	34
4.1	Karakteristik Artikel <i>Narative Review</i>	42
4.2	Ekstraksi Data	44

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Judul Gambar	Halaman
3.1	PRISMA	35
3.2	Alur Pencarian <i>Narative</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Turnitin Analisa Plagiarisme	69
2	Jadwal Konsultasi	70
3	<i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi	73

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2025

**PENGARUH DURASI PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR:
*NARATIVE REVIEW***

Etika Yuli Astutik¹, Dr. Meira Erawati, S.Kep.,M.Si. Med²

Universitas Diponegoro^{1,2}

etikayuli466@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan gawai di kalangan anak usia sekolah dasar semakin meningkat seiring perkembangan teknologi dan kemudahan akses terhadap perangkat digital. Fenomena ini memunculkan kekhawatiran terhadap dampaknya terhadap kesehatan, salah satunya adalah kualitas tidur anak. Penelitian ini merupakan tinjauan pustaka (*narative review*) yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh durasi penggunaan gawai terhadap kualitas tidur anak usia sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah penelusuran sistematis terhadap jurnal-jurnal ilmiah yang relevan, baik nasional maupun internasional, dalam kurun waktu 5 tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa durasi penggunaan gawai yang berlebihan, terutama pada malam hari, berhubungan dengan penurunan kualitas tidur, seperti keterlambatan waktu tidur, durasi tidur yang lebih pendek, dan gangguan tidur lainnya. Faktor seperti, waktu penggunaan gawai, serta kurangnya pengawasan orang tua turut memperburuk kualitas tidur anak.

Kata Kunci : Gawai, durasi penggunaan, kualitas tidur, sekolah dasar

Daftar Pustaka : 65 (2020-2025)

***THE IMPACT OF GADGET USAGE DURATION ON SLEEP
QUALITY IN ELEMENTARY SCHOOL-AGED CHILDREN: A
NARRATIVE REVIEW***

ABSTRACT

The use of gadgets among elementary school-aged children increased along with the development of technology and easier access to digital devices. This phenomenon raised concerns about its impact on children's health, particularly sleep quality. This study was a narative review that aimed to analyze the effect of gadget usage duration on the sleep quality of elementary school-aged children. The method used was a systematic search of relevant national and international scientific journals published within the last five years. The review showed that excessive gadget use, especially at night, was associated with decreased sleep quality, such as delayed sleep onset, shorter sleep duration, and other sleep disturbances. Factors such as the type of, the timing of gadget use, and lack of parental supervision worsened children's sleep quality. Therefore, active involvement of parents and schools was needed in regulating the duration and timing of gadget use to minimize its negative impact on children's health.

Keywords : Gadget, usage duration, sleep quality, elementary school
References : 65 (2020-2025)