

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan internet pada remaja di Indonesia meningkat pesat, terutama sejak COVID-19, karena mereka harus mengakses sekolah dengan menggunakan internet. Hal tersebut menyebabkan risiko atas kecanduan menggunakan internet yang dapat membuat remaja mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang terjadi pada masa anak dapat berlanjut hingga dewasa sehingga akan sangat merugikan, terutama apabila hal tersebut terjadi pada remaja usia 10-12 tahun karena masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Data di Demak menunjukkan bahwa 30% dari 40.000 pelajar SD hingga SMA telah mengalami kecanduan *game online*, yang menjadi salah satu bentuk adiksi internet.

Tujuan: Mengetahui hubungan adiksi internet dengan gangguan tidur pada remaja usia 10-12 tahun.

Metode: Penelitian dilakukan dengan desain belah lintang dengan metode analitik observasional. Data penelitian didapatkan dari pengisian Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet (KDAI) dan *Sleep Disturbance Scale for Children* (SDSC) oleh siswa-siswi kelas 4 dan 5 SD Negeri Bintoro 5 Demak dengan teknik *purposive sampling*. Kemudian data diolah dengan metode uji *chi-square* dan uji regresi logistik.

Hasil: Dari 81 responden penelitian, ditemukan prevalensi adiksi internet yaitu 35,8% (n=29), dan prevalensi gangguan tidur yaitu 61,7% (n=50). Hubungan dari variabel adiksi internet dan gangguan tidur diuji menggunakan uji *chi-square* dan ditemukan hubungan signifikan nilai $P < 0,05$ (0,008). Hasil hubungan kedua variabel juga dikontrol dengan variabel perancu yaitu aktivitas fisik, obesitas, dan praktik *co-sleeping* menggunakan uji regresi logistik. Dimana menunjukkan tetap signifikan dengan hasil $P < 0,05$ (0,006).

Kesimpulan: Ditemukan hubungan bermakna antara adiksi internet dan gangguan tidur pada remaja usia 10-12 tahun.

Kata kunci: Adiksi internet, Gangguan tidur, Remaja usia 10-12 tahun.