

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA ANAK DI SDN PONDOK TERONG 3  
DEPOK**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**FAJAR SUBEKTI**

**224201516007**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2026**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA ANAK DI SDN PONDOK TERONG 3  
DEPOK**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta

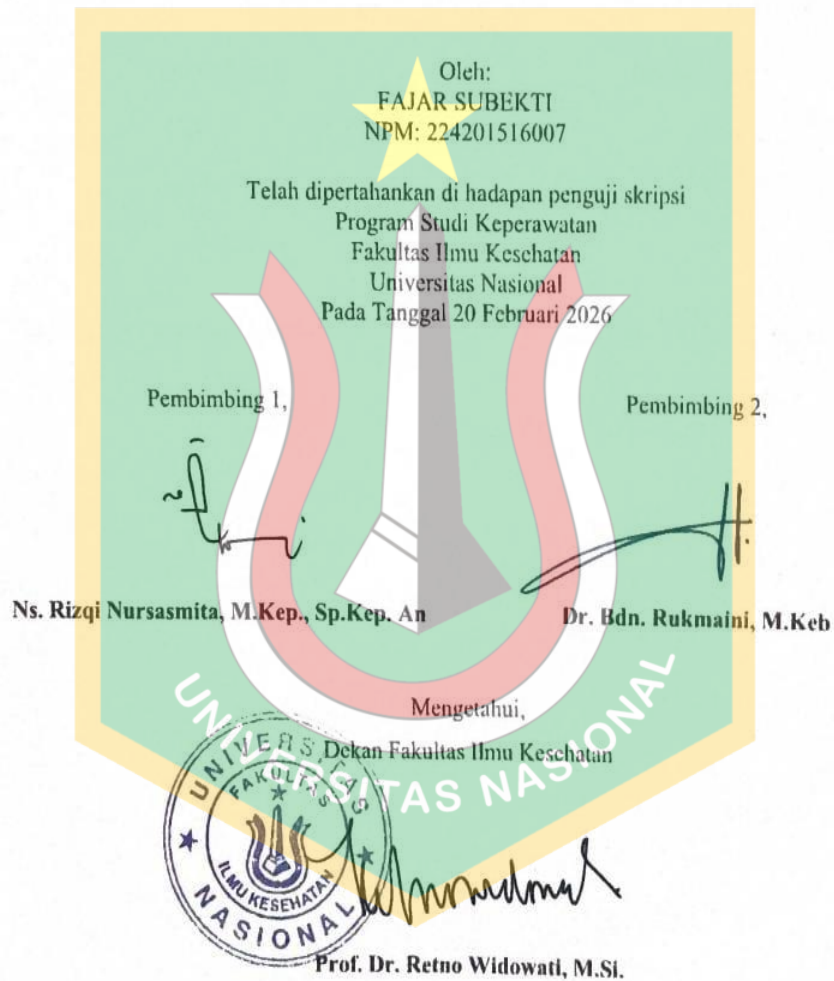


**Oleh:  
FAJAR SUBEKTI  
224201516007**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2026**

# HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DAN AKTIVITAS**  
**FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR**  
**PADA ANAK DI SDN PONDOK TERONG 3**  
**DEPOK**



## HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dan  
Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Anak  
di SDN Pondok Terong 3 Depok  
Nama Mahasiswa : Fajar Subekti  
NPM : 224201516007



## HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dan  
Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Anak  
di SDN Pondok Terong 3 Depok  
Nama Mahasiswa : Fajar Subekti  
NPM : 224201516007



## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah saya :

Nama : Fajar Subekti  
NPM : 224201516007  
Judul penelitian : Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dan  
Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Anak  
di SDN Pondok Terong 3 Depok

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar *kesarjanaan* yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diaacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 20 Februari 2026



Fajar Subekti



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Anak di SDN Pondok Terong 3 Depok”.

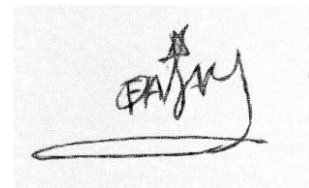
Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillahilalamin” beserta terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Bdn. Rukmaini, M.Keb. yang juga selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, serta arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J.F Wowor, MM, M.Kep., Ph.D.
4. Ibu Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An. selaku pembimbing I sekaligus pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama masa studi serta memberikan bimbingan, dorongan, saran, dan ilmu pengetahuan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
6. Kepala Sekolah Beserta Guru dan Siswa SDN Pondok Terong 3 Depok yang Telah memberikan izin dan Kesempatan Kepada Penulis untuk melaksanakan Penelitian.
7. Kepada Ibu, Terimakasih atas ketangguhan dalam kelembutan, pengorbanan diam-diam setiap pagi, dan setiap uang yang disisihkan untuk biaya pendidikan. Keringat ibu adalah fondasi yang membawa penulis

hingga kesini. Dan kepada ayah terima kasih atas tanggung jawab dan kerja keras tanpa keluh, yang menjunjung cita-cita penulis. Maaf atas ketidaktahuan akan beratnya perjuangan ayah selama ini.

8. Ucapan terima kasih terdalam penulis sampaikan kepada teman-teman, Namirha Novita, Dhea, shifa hera, Listya Febriyanti, Putri Allya, Almalisa, Nabila Resti, Irawati, Roberto, dan Farel atas setiap tawa, dukungan, dan kebersamaan yang menjadi penyemangat sepanjang masa kuliah.
9. Dan akhirnya, untuk diriku sendiri. Terima Kasih telah bertahan. Untuk pagi-pagi yang dimulai dengan membuka aplikasi sebelum matahari terbit, untuk siang hari di antara jeda orderan yang digunakan untuk membuka buku dan mengetik, untuk malam-malam yang dihabiskan di warung kopi sepulang mengantar, sambil memaksakan mata yang Lelah untuk tetap menatap layar. Terima Kasih untuk setiap kilometer yang ditempuh, bukan hanya untuk mengantarkan orang ketujuan mereka, tetapi juga untuk mengantarkan diriku sendiri pelan-pelan menuju garis akhir ini. Untuk Tangan yang pegal memegang stang dan mengetik, untuk kepala yang pusing menghitung pemasukan dalam merevisi bab, untuk jiwa yang kerap dihantam rasa lelah, ragu, dan ingin menyerah. Kau berhasil. Kau buktikan bahwa jalanan yang panas dan hujan, deru mesin, dan senyum kepada pelanggan, bisa berjalan beriringan dengan teori akademis, analisis data, dan dedikasi intelektual. Skripsi ini adalah puncak dari semua itu. Sebuah mahkota yang ditempa dari aspal, keringat, dan ketekunan.

Jakarta, 20 Februari 2026



(Fajar Subekti)

## ABSTRAK

# HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK DI SDN PONDOK TERONG 3 DEPOK

*Fajar Subekti, Rizqi Nursasmita, Rukmaini*

**Latar Belakang :** Penggunaan *gadget* yang berlebihan dan aktivitas fisik yang rendah pada anak berpotensi mengganggu kualitas tidur. Secara global, tingkat kepatuhan terhadap pedoman 24-hour movement behaviours (aktivitas fisik 60 menit/hari, screen time  $\leq 2$ jam/hari, dan durasi tidur sesuai usia) sangat rendah, dengan 87% penelitian melaporkan tingkat kepatuhan di bawah 10%. Di Kota Depok, sekitar 69,3% anak usia 1-6 tahun menggunakan *gadget* lebih dari 2 jam per hari dengan rata-rata 3-6 jam /hari.

**Tujuan :** Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada anak.

**Metodologi :** Penelitian kuantitatif *cross-sectional* dengan 71 siswa kelas 4-6 sebagai sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner durasi *gadget*, PAQ-C (aktivitas fisik), dan PSQI (kualitas tidur). Analisis data menggunakan uji *Chi Square*

**Hasil Penelitian :** Sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan *gadget* rendah (42,3%), aktivitas fisik baik (39,4%), dan kualitas tidur baik (59,2%). Terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur ( $p=0,001$ ) dan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ( $p=0,002$ ).

**Simpulan :** Durasi penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kualitas tidur anak di SDN Pondok Terong 3 Depok. Anak dengan durasi penggunaan *gadget* lebih rendah dan aktivitas fisik baik cenderung memiliki kualitas tidur lebih baik.

**Saran :** Diperlukan edukasi dan intervensi bersama antara anak, sekolah, dan orang tua untuk mengatur penggunaan *gadget*, meningkatkan aktivitas fisik, serta menciptakan rutinitas tidur yang baik.

**Kata Kunci :** aktivitas fisik, anak sekolah dasar, *gadget*, kualitas tidur.

**Kepustakaan :** 40 (2018-2026)

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USAGE DURATION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY AMONG CHILDREN AT PONDOK TERONG 3 ELEMENTARY SCHOOL DEPOK

*Fajar Subekti, Rizqi Nursasmita, Rukmaini*

**Background:** Excessive gadget usage and low levels of physical activity among children have the potential to disrupt sleep quality. Globally, adherence to the 24-hour movement behavior guidelines—comprising at least 60 minutes of physical activity per day, screen time of  $\leq 2$  hours per day, and age-appropriate sleep duration—is very low, with 87% of studies reporting compliance rates below 10%. In Depok City, approximately 69.3% of children aged 1–6 years use gadgets for more than 2 hours per day, with an average duration of 3–6 hours per day.

**Purpose:** To analyze the relationship between gadget usage duration and physical activity with sleep quality among children.

**Methods:** This quantitative cross-sectional study involved 71 students from grades 4–6 as participants. Data were collected using a gadget usage duration questionnaire, the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was conducted using the Chi-square test.

**Results:** The majority of respondents had low gadget usage duration (42.3%), good levels of physical activity (39.4%), and good sleep quality (59.2%). There was a significant relationship between gadget usage duration and sleep quality ( $p = 0.001$ ), as well as between physical activity and sleep quality ( $p = 0.002$ ).

**Conclusion:** Gadget usage duration and physical activity are significantly associated with sleep quality among children at Pondok Terong 3 Elementary School, Depok. Children with lower gadget usage duration and adequate physical activity tend to have better sleep quality.

**Suggestion:** Collaborative education and intervention involving children, schools, and parents are needed to regulate gadget usage, increase physical activity, and establish healthy sleep routines.

**Keywords:** elementary school children, gadget usage, physical activity, sleep quality

**Bibliography:** 40 (2018 – 2026)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG</b> .....	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Kualitas Tidur Pada Anak .....	9
2.1.1 Definisi Kualitas Tidur Anak .....	9
2.1.2 Fungsi Tidur .....	10
2.1.3 Jenis Jenis Tidur .....	11
2.1.4 Pola Tidur Pada Anak .....	13
2.1.5 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak .....	13

2.1.6 Gangguan Pola Tidur .....	14
2.2 <i>Gadget</i> .....	15
2.2.1 Definisi <i>Gadget</i> .....	15
2.2.2 Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Anak .....	16
2.2.3 Dampak Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Anak .....	17
2.2.4 Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Anak .....	18
2.3 Aktivitas Fisik .....	19
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik .....	19
2.3.2 Jenis Aktivitas Fisik .....	19
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	20
2.3.4 Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Tubuh .....	21
2.3.5 Pengukuran Aktivitas Fisik .....	21
2.3.6 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Anak .....	21
2.4 Kerangka Teori .....	22
2.5 Kerangka Konsep .....	23
2.6 Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Desain Penelitian .....	24
3.2 Populasi dan Sampel .....	24
3.2.1 Populasi .....	24
3.2.2 Sampel .....	24
3.3 Lokasi Penelitian .....	26
3.4 Waktu Penelitian .....	26
3.5 Variabel Penelitian .....	27
3.6 Definisi Operasional .....	27
3.7 Instrumen Penelitian .....	28
3.7.1 Kuesioner Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> .....	29
3.7.2 Kuesioner Aktivitas Fisik Anak PAQ-C .....	30
3.7.3 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) .....	31
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	31
3.8.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> .....	31
3.8.2 Instrumen Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .....	32
3.8.3 Instrumen <i>Physical Activity Questionnaire for Children</i> (PAQ-C) .....	33
3.9 Prosedur Pengumpulan Data .....	33

3.10 Analisis Data .....	34
3.10.1 Analisis Univariat.....	35
3.10.2 Analisis Bivariat.....	35
3.11 Etika Penelitian .....	36
3.11.1 <i>Informed Consent</i> (Persetujuan Setelah Penjelasan).....	36
3.11.2 Anonimitas .....	36
3.11.3 Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ) .....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	37
4.1.1 Analisis Univariat.....	37
4.1.2 Hasil Bivariat .....	39
4.2 Pembahasan.....	40
4.2.1 Analisis Univariat.....	40
4.2.2 Analisis Bivariat.....	45
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	49
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
5.1 Simpulan .....	50
5.2 Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
<b>Lampiran 1 Lembar Bimbingan.....</b>	<b>56</b>
<b>Lampiran 2 Surat izin penelitian dari Fakultas.....</b>	<b>61</b>
<b>Lampiran 3 Surat balasan dari Intansi.....</b>	<b>62</b>
<b>Lampiran 4 Surat izin etik .....</b>	<b>63</b>
<b>Lampiran 5 Informed Consent .....</b>	<b>64</b>
<b>Lampiran 6 Instrumen Penelitian .....</b>	<b>65</b>
<b>Lampiran 7 Master Tabel .....</b>	<b>69</b>
<b>Lampiran 8 Hasil Output Analisis Data .....</b>	<b>75</b>
<b>Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan .....</b>	<b>79</b>
<b>Lampiran 10 Uji Similaritas .....</b>	<b>81</b>
<b>Lampiran 11 Biodata Penulis.....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Perhitungan Responden.....	26
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	27
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Usia.....	37
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget .....	38
Tabel 4. 4 Distribusi Aktivitas Fisik .....	38
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	39
Tabel 4. 6 Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur .....	39
Tabel 4. 7 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur.....	40



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	22



## DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
EDS	: <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>
FIKES	: Fakultas Ilmu Kesehatan
Ha	: Hipotesis Alternatif
Ho	: Hipotesis Nol
HP	: <i>Handphone</i>
IPAQ-SF	: <i>International Physical Activity Questionnaire - Short Form</i>
JKJ	: Jurnal Keperawatan
JKSP	: Jurnal Kesehatan dan Pembangunan
KEP	: Keperawatan
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
MI	: Madrasah Ibtidaiyah
NPM	: Nomor pokok Mahasiswa
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PAQ-C	: <i>Physical Activity Questionnaire for Children</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TK	: Taman Kanak-Kanak
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
UNAS	: Universitas Nasional
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WIB	: Waktu Indonesia Barat

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan .....	55
Lampiran 2 Surat izin penelitian dari Fakultas .....	61
Lampiran 3 Surat balasan dari Intansi.....	62
Lampiran 4 Surat izin etik.....	63
Lampiran 5 Informed Consent .....	64
Lampiran 6 Instrumen Penelitian .....	65
Lampiran 7 Master Tabel .....	69
Lampiran 8 Hasil Output Analisis Data .....	75
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan .....	79
Lampiran 10 Hasil Turnitin.....	81
Lampiran 11 Biodata Penulis .....	82

