



## **HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK HALUS DAN POLA TIDUR PADA ANAK PRASEKOLAH DI TK DEWI SARTIKA**

**Isye Eka Purwanti<sup>1</sup> Nafolion Nur Rahmat<sup>2</sup> Rizka Yunita<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia  
Email Korespondensi: [isyeekapur987@gmail.com](mailto:isyeekapur987@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Gadget merupakan teknologi modern yang telah digunakan oleh berbagai kalangan serta dapat memberikan dampak positif maupun negatif bergantung pada lama penggunaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kemampuan motorik halus dan pola tidur pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitic dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di TK Dewi Sartika Desa Muneng Kabupaten Probolinggo pada tanggal 17 Juni 2023 dengan jumlah populasi 55 orang. Sampel yang diambil sebanyak 48 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Analisa data menggunakan uji Spearman rank. Hasil penelitian disimpulkan bahwa mayoritas responden mengoperasikan gadget selama 2-3 jam/ harinya yaitu sebanyak 13 responden (27,1%), mayoritas kemampuan motorik halus responden berada pada tahap berkembang sangat baik yaitu 25 responden (52,1%), dan mayoritas pola tidur responden tergolong tidak ada gangguan sebanyak 35 responden (72,9%). Hasil uji statistik menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kemampuan motorik halus pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika yang ditandai dengan nilai p value = 0,000 < 0,05 dan terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan pola tidur pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika yang ditandai dengan nilai p value = 0,000 < 0,05. Kemampuan motorik halus dan pola tidur merupakan dua dari beberapa hal yang berhubungan dengan lama penggunaan gadget. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti terkait konten yang ditonton anak, pengawasan orang tua, serta kebiasaan jam tidur anak.

**Kata Kunci :** Lama Penggunaan Gadget, Kemampuan Motorik Halus, Pola Tidur

---

### **ABSTRACT**

*Gadgets are modern technologies that have been used by various group of ages, that have positive or negative effects depending on the duration when use it. The purpose of this research are to know about the correlation between duration of gadget use with fine motor skills and sleep patterns in preschool children at Dewi Sartika Kindergarten. This research was an analytic observational with a cross sectional method. The research was conducted at Dewi Sartika Kindergarten, Muneng, Probolinggo on June 17<sup>th</sup>, 2023 with population were*

55 respondents. Samples were taken 48 respondents using purposive sampling technique. The instrument used observation sheets and questionnaires. Analysis data used Spearman rank test. The result of this research showed, the majority of use gadget for 2-3 hours/ day it was 13 respondents (27.1%); the majority of fine motor skills which is at improved very well, it was 25 respondents (52.1%); and the majority of sleep pattern was classified as undisturbed it was 35 respondents (72.9%). The conclude of statistical test analysis there is correlation duration of using gadgets and fine motor skills in preschool at Dewi Sartika Kindergarten which was marked with  $p$  value =  $0.000 < 0.05$  and there was a correlation between the duration of using gadgets and sleep patterns in preschool at Dewi Kindergarten Sartika which was marked with a  $p$  value =  $0.000 < 0.05$ . Fine motor skills and sleep patterns are two things that related with the duration of using gadgets. For next researchers, it is recommended to research about the content that children watch, parental supervision, and children's sleeping habits.

**Keywords:** Duration of Gadget Use, Fine Motor Skills, Sleep Patterns

## PENDAHULUAN

Pada era modern ini, dimana perkembangan teknologi sudah semakin meningkat dan semakin canggih, membuat masyarakat menjadikan *gadget* sebagai kebutuhan sehari-hari. *Gadget* merupakan salah satu media yang digunakan oleh masyarakat untuk berkomunikasi dan bertukar informasi. Menurut Eritriana dan Pariyem (2022), *gadget* merupakan alat komunikasi yang telah dipergunakan baik dari kalangan anak sekolah sampai orang dewasa. *Gadget* juga bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan, bahkan dapat menjadi media pembelajaran khususnya untuk anak usia dini (Arifin, 2022). Tidak hanya itu, *gadget* juga bisa dijadikan sebagai media hiburan/ *refreshing* misalnya berupa *game*, *youtube* maupun media sosial (Hablaini, dkk., 2020).

*Brand-brand* yang memproduksi *gadget* telah menjadikan anak-anak sebagai tujuan dari target pemasaran mereka karena dianggap sebagai salah satu konsumen aktifnya. Anak-anak tertarik kepada *gadget* dikarenakan teknologi tersebut sudah menyediakan fitur yang lengkap seperti dimensi-dimensi gerak, warna, suara dan lagu (Rahayu, dkk., 2021). Selaras dengan itu, saat ini sudah banyak orang tua yang sudah memberikan *gadget* kepada anaknya untuk bermain *game*, menonton *youtube* ataupun belajar (Arifin, 2022). Bahkan, pemberian barang elektronik tersebut sudah dimulai pada usia yang sangat dini. Padahal pada hakikatnya, anak usia dini belum saatnya untuk mengenal *gadget*. Pemberian *gadget* sejak dini yang dilakukan secara *continue* bisa menyebabkan anak menjadi ketergantungan dengan barang elektronik tersebut.

Asosiasi Dokter Anak *America* dan *Canada* menyatakan bahwa pada tahun 2020, setidaknya ada sekitar 3,9 miliar anak usia prasekolah yang menggunakan *gadget* di dunia. Pada data disebutkan Indonesia menempati posisi ke 4 sebagai pengguna terbesar di dunia. Indonesia sendiri dijuluki sebagai raksasa teknologi digital Asia yang sedang tertidur. Menurut hasil survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020, sebanyak 47,7% anak-anak usia prasekolah di Indonesia telah menggunakan *gadget* (Habibi dan Nurhasanah, 2022).

Data yang didapatkan oleh Puslitbang Aptika IKP Kominfo (2022) menyatakan bahwa, dari beberapa pulau yang ada di Indonesia, proporsi kepemilikan *smartphone* paling banyak berada di Pulau Jawa yaitu sebesar 86,60%. Badan Pusat Statistik (2020), menyatakan bahwa penggunaan *gadget* di daerah Jawa Timur dengan usia 5 sampai 6 tahun mencapai 76,56%. Pengaksesan internet oleh anak umur demikian yaitu sebesar 53,49% termasuk dengan mengakses *facebook*, *twitter* dan *whatsapp*. Sedangkan pada data yang

didapatkan oleh Badan Pusat Statistik Kabupaten Probolinggo pada tahun 2021, anak prasekolah (usia 4-6 tahun) yang menggunakan komputer sebanyak 15,40%, yang menggunakan telepon seluler sebanyak 73,19% dan yang mengakses internet sebanyak 67,26%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di TK Dewi Sartika yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2022, didapatkan data bahwa terdiri dari 55 anak. Peneliti memperoleh informasi bahwa sebanyak 10 dari 55 anak tersebut, sebanyak 8 anak telah menggunakan *gadget* >6 jam dan 2 lainnya <6 jam. Dari 10 anak itu juga, tingkat perkembangan motorik halus yaitu sebagai berikut 5 anak pada tahap berkembang dan 5 lainnya dalam tahap mulai berkembang. Sedangkan pola tidur pada 10 anak tersebut yaitu sebanyak 4 anak, rata-rata tidur selama 7-8 jam dan 6 anak lainnya tidur selama 9-10 jam.

Akademi Dokter Anak Amerika dan Perhimpunan Dokter Anak Kanada menyatakan bahwa anak umur 0-2 tahun tidak boleh terpapar oleh teknologi sama sekali, anak umur 3-5 tahun dibatasi menggunakan teknologi hanya 1 jam perhari dan anak-anak umur 6-8 tahun dibatasi 2 jam perhari (Anggraeni, 2019). Namun kenyataannya, sebanyak 74% orang tua menjadikan *gadget* sebagai pengasuh kedua bagi anaknya (Wijaya dan Nugroho, 2021). Hal ini dikarenakan, anak yang sudah diberikan *gadget* akan duduk dengan tenang dan tidak mengganggu aktivitas mereka.

Menurut Sisbintari dan Setiawati (2022) menyatakan bahwa, jika orang tua ingin memberikan *gadget* pada anak, sebaiknya pada saat anak sudah berusia >6 tahun dikarenakan pada saat itu perkembangan anatomi otak anak sudah mencapai 95% dari otak dewasa. Untuk anak di bawah usia <6 tahun boleh saja dikenalkan pada *gadget* akan tetapi, hanya untuk memperkenalkan tentang bentuk, warna ataupun suara yang dihasilkannya, yang dimana hal tersebut digunakan untuk merangsang kemampuan visual dan pendengaran anak. Pemberian *gadget* sebelum waktunya akan berdampak negatif pada anak tersebut, seperti anak akan mengalami ketergantungan karena terlalu sering menghabiskan waktunya dengan teknologi tersebut (Wijaya dan Nugroho, 2021).

Anak yang sudah ketergantungan terhadap *gadget*, akan mengalami keterlambatan pada kemampuan motorik halus. Motorik halus adalah suatu aspek perkembangan yang melibatkan bagian tubuh tertentu yang berhubungan dengan otot-otot kecil, koordinasi mata dan jari-jemari tangan (Putri, 2021). Dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Suriati, dkk (2020) dalam Kuswanto (2021) menyatakan bahwa tujuan dari perkembangan motorik halus yaitu mampu mengembangkan kemampuan yang berhubungan dengan gerak kedua tangan, gerakan jari dan indra mata. Perkembangan motorik halus ini sangat penting bagi anak untuk mempersiapkan diri memasuki jenjang sekolah dasar. Dampak negatif pada perkembangan motorik halus sebagai akibat dari penggunaan *gadget* yang berlebih yaitu bisa mengakibatkan ketidak-berkembangan dalam tingkat pencapaiannya. Salah satunya yaitu anak akan malas menulis dan membaca. Hal ini diakibatkan dari penggunaan *gadget* yang berlebih misalnya pada saat anak-anak membuka video di aplikasi *youtube*, dimana mereka akan cenderung melihat gambarnya saja tanpa menulis ataupun membaca apa yang mereka cari (Sejati, 2020).

Tidak hanya berdampak negatif terhadap perkembangan motorik halus, kecanduan terhadap *gadget* juga akan berdampak pada pola tidur anak. Menurunnya kualitas pola tidur pada anak bisa disebabkan oleh berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan tidur. Dalam jurnal penelitian Eritriana dan Pariyem (2022) menyatakan bahwa gangguan *annual sleep* ada hubungannya dengan pengoperasian *gadget* yang berlebih. Kebutuhan tidur dapat terganggu dari berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan tidur, seperti sering menonton televisi saat mau tidur serta penggunaan *gadget* pada anak sebelum tidur (Hablaini, 2020). Penelitian lain dari Keswara, dkk. (2019) dalam Witantri, dkk. (2022) menyatakan bahwa kebiasaan menggunakan *gadget* dengan durasi yang lama dapat mengganggu pikiran,

konsentrasi, pekerjaan dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari yang pada akhirnya menyebabkan kualitas tidur terganggu. Pola tidur yang terganggu sebagai akibat dari penggunaan *gadget* yang berlebih ini seperti tidak teraturnya anak dalam memulai jam tidur, kebiasaan jumlah jam tidur berubah-ubah, kebiasaan bangun pagi yang sulit dilakukan oleh anak serta kebiasaan anak merasa kantuk di siang hari.

Untuk menghindari dampak negatif dari penggunaan *gadget*, orang tua perlu bersikap tegas dan mendidik terhadap anak. Perlunya pengetahuan yang dimiliki oleh orang tua terkait kapan seharusnya seorang anak boleh diberikan *gadget* serta pembatasan lama penggunaan *gadget* tersebut. Orang tua tetap perlu mengawasi kegiatan anak serta memberikan rangsangan kepada anak seperti dengan cara melatih anak untuk menulis, menggambar, mencuci tangan, menyikat gigi, memasang sepatu dan beberapa hal lainnya. Usahakan agar anak tidak selalu berada di tempat tidurnya apalagi dengan mengoperasikan *gadget* (Hidayatuladkia, dkk., 2021).

Berdasarkan uraian terori dan studi pendahuluan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik halus dan pola tidur pada anak prasekolah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitic dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di TK Dewi Sartika Desa Muneng Kabupaten Probolinggo pada tanggal 17 Juni 2023 dengan jumlah populasi 55 orang. Sampel yang diambil sebanyak 48 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Analisa data menggunakan uji Spearman rank

## HASIL PENELITIAN

Data umum menyajikan data berupa karakteristik responden yang meliputi usia anak, jenis kelamin, usia orang tua, pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua. Sebagai berikut :  
Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data umum menyajikan data berupa karakteristik responden yang meliputi usia anak, jenis kelamin, usia orang tua, pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika di bulan Juni 2023

No.	Usia Anak	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	4 tahun	1	2,1
2.	5 tahun	14	29,2
3.	6 tahun	33	68,8
	Jumlah	48	100
No.	Jenis Kelamin Anak	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	28	58,3
2.	Perempuan	20	41,7
	Jumlah	48	100
No.	Usia Orang Tua	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	21-30 tahun	13	27,1
2.	31-40 tahun	28	58,3
3.	41-50 tahun	7	14,6
	Jumlah	48	100
No.	Pendidikan Orang Tua	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	SD	4	8,3
2.	SMP	18	37,5

3.	SMA	19	39,6
4.	Perguruan Tinggi	7	14,6
	Jumlah	48	100
No.	Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	IRT	24	50
2.	Petani	2	4,2
3.	Buruh	9	18,8
4.	Pedagang/ wiraswasta	10	20,8
5.	PNS	3	6,2
	Jumlah	48	100

Sumber; Data primer, Observasi dan kusioner penelitian 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa dari 48 responden, mayoritas usia responden adalah 6 tahun yaitu berjumlah 33 responden (68,8 %) dan minoritas usia responden 4 tahun yaitu berjumlah 1 responden (2,1 %). didapatkan data bahwa dari 48 responden, mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki dengan jumlah 28 responden (58,3%) dan minoritas jenis kelamin responden yaitu perempuan dengan jumlah 20 responden (41,7%). didapatkan data bahwa dari 48 orang tua (wali) responden, mayoritas usia orang tua responden yaitu pada rentang 31-40 tahun dengan jumlah 28 responden (58,3%) dan minoritas usia orang tua responden yaitu pada rentang 41-50 tahun dengan jumlah 7 responden (14,6%). didapatkan data bahwa dari 48 orang tua (wali) responden, mayoritas pendidikan orang tua responden adalah SMA dengan jumlah 19 responden (39,6%) dan minoritas pendidikan orang tua responden yaitu SD dengan jumlah 4 responden (8,3%). didapatkan data bahwa dari 48 orang tua (wali) responden, mayoritas pekerjaan orang tua responden adalah IRT dengan jumlah 24 responden (50%) dan minoritas pekerjaan orang tua responden yaitu petani dengan jumlah 2 responden (4,2%).

#### Karakteristik responden berdasarkan lama penggunaan *gadget* pada anak

Tabel 2 : Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama penggunaan *gadget* pada bulan Juni 2023

No.	Lama Penggunaan Gadget	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Kurang dari 2 jam/ hari	12	25
2.	2-3 jam/ hari	13	27,1
3.	Lebih dari 3-4 jam/ hari	6	12,5
4.	Lebih dari 4-6 jam/ hari	9	18,8
5.	Lebih dari 6-8 jam/ hari	8	16,7
6.	Lebih dari 8 jam/ hari	0	0
	Jumlah	48	100

Sumber; Data primer, Observasi dan kusioner penelitian 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa dari 48 responden, mayoritas responden mengoperasikan *gadget* selama 2-3 jam/ hari yaitu sebanyak 13 responden (27,1%) dan minoritas responden mengoperasikan *gadget* selama lebih dari 6-8 jam/ hari yaitu sebanyak 8 responden (16,7%) serta tidak ada responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 8 jam/ harinya.

#### Karakteristik responden berdasarkan kemampuan motorik halus anak

Tabel 3 : Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kemampuan motorik halus pada bulan Juni 2023

No.	Kemampuan Motorik Halus	Frekuensi (F)	Persentase (%)
-----	-------------------------	---------------	----------------

1.	Belum Berkembang	0	0
2.	Mulai Berkembang	13	27,1
3.	Berkembang Sesuai Harapan	10	20,8
4.	Berkembang Sangat Baik	25	52,1
	Jumlah	48	100

Sumber; Data primer, Observasi dan kusioner penelitian 2023

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa dari 48 responden, mayoritas kemampuan motorik halus responden berada pada tahap berkembang sangat baik yaitu sebanyak 25 responden (52,1%) dan minoritas kemampuan motorik halus responden berada pada tahap berkembang sesuai harapan yaitu sebanyak 10 responden (20,8%).

### Karakteristik responden berdasarkan pola tidur anak

Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pola tidur pada bulan Juni 2023

No.	Pola Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Tidak Ada Gangguan	35	72,9
2.	Ada Gangguan	13	27,1
	Jumlah	48	100

Sumber; Data primer, Observasi dan kusioner penelitian 2023

Berdasarkan tabel 4 didapatkan data bahwa dari 48 responden, mayoritas pola tidur responden tergolong tidak ada gangguan yaitu sebanyak 35 responden (72,9%) dan minoritas pola tidur responden yang tergolong ada gangguan yaitu sebanyak 13 responden (27,1%).

### Analisa Data

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik dan pola tidur pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika pada bulan Juni 2023

Variabel	Kategori	Kemampuan Motorik Halus				Total
		Belum Berkembang	Mulai Berkembang	Berkembang Sesuai Harapan	Berkembang Sangat Baik	
Lama Pengguna Gadget	Kurang dari 2 jam/ hari	0	0	2	10	12
	2-3 jam/ hari	0	0	1	12	13
	Lebih dari 3-4 jam/ hari	0	0	3	3	6
	Lebih dari 4-6 jam/ hari	0	6	3	0	9
	Lebih dari 6-8 jam/ hari	0	7	1	0	8
	Lebih dari 8 jam/hari	0	0	0	0	0
Total		0	13	10	24	48

$p$  value = 0,000 ,  $\alpha$  = 0,05

Variabel	Kategori	Pola Tidur		Total
		Tidak Ada Gangguan	Ada Gangguan	
Lama Pengguna Gadget	Kurang dari 2 jam/ hari	12	0	12
	2-3 jam/ hari	13	0	13
	Lebih dari 3-4 jam/ hari	6	0	6

---

Lebih dari 4-6 jam/ hari	4	5	9
Lebih dari 6-8 jam/ hari	0	8	8
Lebih dari 8 jam/ hari	0	0	0
Total	35	13	48

---

$\rho$  value = 0,000 ,  $\alpha$  = 0,05

---

Berdasarkan tabel 5 diatas, didapatkan hasil bahwa hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik halus pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika adalah  $\rho$  value = 0,000 dengan tingkat signifikan nilai  $\rho < 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik halus pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika. didapatkan hasil bahwa hubungan lama penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika adalah  $\rho$  value = 0,000 dengan tingkat signifikan nilai  $\rho < 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik halus pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika.

## PEMBAHASAN

### Identifikasi Lama Penggunaan *Gadget* Pada Anak Prasekolah di TK Dewi Sartika

Berdasarkan data bahwa responden yang mengoperasikan *gadget* selama kurang dari 2 jam/ hari sebanyak 12 responden (25%), mengoperasikan *gadget* selama 2-3 jam/ hari sebanyak 13 responden (27,1%), mengoperasikan *gadget* lebih dari 3-4 jam/ hari sebanyak 6 responden (12,5%), mengoperasikan *gadget* lebih dari 4-6 jam/ hari sebanyak 9 responden (18,8%), mengoperasikan *gadget* lebih dari 6-8 jam/ hari sebanyak 8 responden (12,5%), dan tidak ada responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 8 jam/ harinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas anak-anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Dewi Sartika mengoperasikan *gadget* selama 2-3 jam/ harinya. Hal tersebut dilihat dari presentase hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 27,1% atau 13 dari 48 wali responden mengatakan bahwa anak mereka mengoperasikan *gadget* selama 2 sampai 3 jam setiap harinya.

*Gadget* merupakan salah satu perangkat atau instrument elektronik yang memiliki pembaharuan dari hari ke hari dan ditujukan untuk mempermudah pekerjaan manusia. Perkembangan *gadget* yang dulunya cenderung hanya dimiliki oleh orang menengah ke atas karena harganya yang relatif mahal saat itu, kini mulai dimiliki oleh siapa saja karena harga *gadget* yang sudah mulai beragam dari ratusan ribu sampai jutaan. Sehingga tidak heran di era ini, anak SD bahkan anak-anak usia prasekolah sudah ada yang memakai dan mengoperasikan *gadget* (Putri, 2021).

Anak-anak kini telah menjadi konsumen aktif dimana banyak produk-produk elektronik dan *gadget* yang menjadikan anak-anak sebagai target pasar mereka. Dalam penelitian Ameliola. S dkk (2021), sebuah kasus terjadi dimana seorang anak cenderung pada *iPad*. Anak tersebut harus merengek ketika *gadget* kesayangan tidak berada dalam genggamannya. Anak ini dapat dikatakan telah mengalami ketergantungan terhadap salah satu terobosan terbaru di era globalisasi ini. Pada saat makan, saat belajar, saat bermain, bahkan saat tidur tidak dapat lepas dari *gadget* tersebut. Orang tua tidak dapat melakukan banyak hal selain menuruti keinginan anak. Pada hakikatnya, anak belum saatnya mengenal *gadget*, mereka masih memerlukan interaksi yang lebih luas dengan crayon, buku gambar, teman-teman bermain, dan lain sebagainya.

Salah satu faktor yang berperan dalam pemberian dampak *gadget* yaitu lama penggunaannya. Kebiasaan menggunakan *gadget* dengan berlebihan dan tidak sesuai akan mempengaruhi perkembangan serta produktivitas anak tersebut. Dalam suatu jurnal yang

dikemukakan oleh Putri et al., (2020) menyatakan bahwa anak usia prasekolah harus dibatasi penggunaan *gadget*nya yaitu 1 jam perhari. Akademi Dokter Anak Amerika dan Kanada juga berpendapat bahwa anak usia 3-5 tahun dibatasi menggunakan teknologi hanya 1 jam perhari dan anak usia 6-8 tahun dibatasi 2 jam perhari (Anggraeni, 2019).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa anak usia prasekolah di TK Dewi Sartika mengoperasikan *gadget* secara berlebihan. Hal ini bisa diakibatkan karena beberapa hal seperti kurang maksimalnya komunikasi antara anak dan orang tua, pengawasan orang tua yang kurang terhadap anak, kesalahan pola asuh dari orang tua kepada anak serta bisa karena kejenuhan yang dialami oleh anak karena aktivitas yang monoton. Maka dari itu, pentingnya bagi orang tua untuk mempertimbangkan seberapa banyak waktu yang diperbolehkan bagi anak usia prasekolah dalam mengoperasikan *gadget*. Hal itu dikarenakan, anak seminim mungkin terhindar dari dampak negatif *gadget* tersebut.

### **Identifikasi Kemampuan Motorik Halus Pada Anak Prasekolah di TK Dewi Sartika**

Berdasarkan data bahwa tidak ada responden yang kemampuan motorik halus berada pada tahap belum berkembang, pada tahap mulai berkembang terdapat sebanyak 13 responden (27,1%), pada tahap berkembang sesuai harapan terdapat sebanyak 10 responden (20,8%) dan pada tahap berkembang sangat baik yaitu terdapat sebanyak 25 responden (52,1%).

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, terdapat 13 responden yang berada pada tahap mulai berkembang. Berdasarkan kuesioner, keterlambatan pada perkembangan motorik halus yang dialami oleh beberapa anak usia prasekolah ini dapat dikarenakan umur anak yang belum cukup (baru menginjak usia 4 tahun) sehingga anak belum mampu melakukan sebagian aspek dalam lembar observasi kemampuan motorik halus. Selain itu, menyesuaikan dengan kuesioner, anak belum sepenuhnya mengetahui bagaimana cara memegang sikat gigi dan sendok. Anak-anak juga kurang memahami pada saat diminta untuk melipat kertas dengan arah *horizontal* dan *vertical*.

Motorik halus merupakan pengendalian gerak tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasi antara susunan saraf, otot, dan otak. Kegiatan-kegiatan yang dapat memicu perkembangan motorik halus yaitu menggunting, menggambar, meronce, dan kegiatan lainnya yang berkaitan dengan koordinasi antara mata dan tangan (Reswari dkk., 2022). Beberapa kriteria penilaian yang terdapat dalam lembar observasi kemampuan motorik halus pada penelitian ini yaitu 1) anak meremas kertas atau kain dengan menggerakkan lima jari, 2) anak melipat kertas atau kain, 3) anak menggunting kertas tanpa pola, dan 4) anak melakukan koordinasi jari tangan dengan cukup baik untuk memegang benda pipih seperti sikat gigi dan sendok.

Hasna (2021) menyatakan bahwa masih ada anak-anak yang keterampilan motorik halus anak kurang berkembang secara optimal sesuai dengan tahapan perkembangan karena kurangnya stimulasi yang diberikan terhadap perkembangan motorik halus anak. Maka dari itu untuk menstimulasi perkembangan motorik halus anak dengan cara melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan motorik halus yang diberikan kepada anak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik halus anak usia prasekolah di TK Dewi Sartika sebanyak 13 anak masih berada dalam tahap mulai berkembang. Selain dari guru, sangat penting bahwa orang tua memberikan stimulus yang tepat kepada anak. Pola asuh juga menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan perkembangan motorik halus anak, termasuk pola asuh dalam pemberian *gadget*.

### **Identifikasi Pola Tidur Pada Anak Prasekolah di TK Dewi Sartika**

Berdasarkan data bahwa pola tidur anak prasekolah di TK Dewi Sartika tergolong tidak ada gangguan sebanyak 35 responden (72,9%) dan tergolong ada gangguan sebanyak 13 responden (27,1%).

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, terdapat 13 responden yang mengalami gangguan pada pola tidurnya. Berdasarkan kuesioner, mayoritas responden mengalami masalah terkait berapa lama responden tidur, berapa lama waktu yang dibutuhkan responden untuk tertidur kembali ketika terbangun, responden sulit tidur di malam hari, responden tidur dengan perintah serta mengigau ketika tidur.

Dalam penelitian ini yang dilakukan berdasarkan kuesioner *Sleep Disturbance Scale of Children* (SDSC), diklasifikasikan menjadi 6 gangguan tidur yang terdiri dari gangguan memulai dan mempertahankan tidur, gangguan pernapasan waktu tidur, gangguan kesadaran, gangguan transisi tidur bangun, gangguan somnolen berlebih dan hiperdrosis saat tidur. Pada saat dilakukan penelitian, sebagian besar anak mengalami gangguan terkait durasi tidur, gangguan memulai dan mempertahankan tidur serta gangguan transisi tidur bangun yang merujuk ke arah pola tidur anak.

Anak usia prasekolah biasanya membutuhkan waktu 9-11 jam untuk tidur (Devi dan Heri, 2021). Pola tidur yang baik meliputi lamanya tidur sesuai kebutuhan menurut usia, tidur nyenyak, serta tidak terbangun karena sesuatu pada saat tidur. Sedangkan pola tidur yang kurang baik meliputi durasi tidur yang kurang sesuai dengan kebutuhan menurut usia, tidur terlalu larut dan bangun terlalu pagi, kurang tidur, sering terbangun karena beberapa hal.

Anak usia prasekolah biasanya merasa tidak membutuhkan tidur siang. Anak yang tidak tidur di siang hari biasanya akan melakukan aktivitas tertentu seperti bermain *game online* dan lain sebagainya yang berhubungan dengan *gadget*. Aktivitas tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang lama dan akan mempengaruhi pola tidur anak tersebut (Sari, 2020). Gangguan pola tidur itu terjadi karena adanya pancaran *bluelight* dari penggunaan *gadget* yang berlebihan (Izzaturrahman, 2023)

Anak usia prasekolah rentan mengalami gangguan pada pola tidurnya, baik dari faktor internal maupun dari faktor lingkungan anak itu sendiri. Menurut pendapat peneliti, faktor eksternal yang paling mempengaruhi pola tidur anak prasekolah yaitu sering dikaitkan dengan media elektronik seperti televisi, komputer, dan handphone. Penggunaan media elektronik yang berlebih bisa membuat anak mengalami kecanduan. Hal ini kerap terjadi di malam hari. Biasanya anak-anak akan mengundur jam tidur serta terbangun di tengah malam sehingga untuk tidur lagi memerlukan durasi yang lebih panjang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa anak prasekolah di TK Dewi Sartika ada yang mengalami gangguan pada pola tidurnya yaitu sebanyak 13 responden (27,1%). Meskipun hanya minoritas responden yang mengalami gangguan, tapi hal ini tetap menjadi masalah. Dalam hal ini, orang tua memegang peranan penting dalam mengatur pola tidur anak. Perlunya pembiasaan waktu tidur yang baik pada anak sejak dini. Kebiasaan tidur yang baik yang harusnya dilatih pada anak, menjadi salah satu poin penting dalam perkembangan anak. Bayi yang mengalami masalah tidur, akan berlanjut kedepannya. Anak dengan kebiasaan dan praktik tidur yang baik dapat mengurangi masalah tidur pada umur selanjutnya.

Menurut peneliti, ada beberapa langkah untuk menciptakan pola tidur yang baik bagi anak yaitu pusatkan aktivitas anak di siang hari, biasakan pola yang sama agar tercipta pola tidur yang teratur dengan cara menerapkan jam tidur yang sama pada siang dan malam hari, serta beri kesempatan bagi anak untuk tidur siang. Tidur siang juga memberi manfaat layaknya tidur malam yaitu untuk mengembalikan stamina dan membantu proses tumbuh kembang anak. Langkah selanjutnya yaitu pada saat anak terbangun di tengah malam seperti ingin buang air kecil ataupun haus, penuhi kebutuhannya seperlunya saja. Setelah itu, tidurkan kembali anak tersebut.

## **Analisis Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* Dengan Kemampuan Motorik Halus Pada Anak Prasekolah di TK Dewi Sartika**

Berdasarkan hasil bahwa hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik halus pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika adalah  $p$  value = 0,000 dengan tingkat signifikan nilai  $p < 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik halus pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika.

Menurut data penelitian yang telah diambil, dari 12 responden yang mengoperasikan *gadget* kurang dari 2 jam, perkembangan motorik halus pada 10 respondennya berada pada tahap berkembang sangat baik, dan 2 respondennya berada pada tahap berkembang sesuai harapan. Sedangkan dari 8 responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 6-8 jam, perkembangan motorik halus pada 7 respondennya berada pada tahap mulai berkembang dan 1 lainnya berada pada tahap berkembang sesuai harapan. Hal ini berarti terdapat korelasi yang cukup kuat dan berlawanan arah, dalam artian jika lama penggunaan *gadget* meningkat maka tingkat perkembangan motorik halusnya semakin menurun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri, dkk (2022) yang mengemukakan bahwa sebanyak 30 responden yang mengoperasikan *gadget* dengan durasi tinggi, perkembangan motorik halusnya dalam kategori *suspect* yang berarti perlu diwaspadai. Pada penelitian yang dilakukan oleh Khadijah dan Vitrianingsih (2019) juga menyatakan bahwa sebanyak 9 responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 2 jam, perkembangan motorik halusnya berada dalam kategori *suspect*.

Menurut peneliti, lama penggunaan *gadget* memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan motorik halus anak. Semakin lama anak mengoperasikan *gadget* maka, perkembangan motorik halusnya semakin mengalami keterlambatan. Anak-anak yang sering mengoperasikan *gadget* akan menjadi pasif, hal ini dikarenakan kurangnya stimulus atau rangsangan untuk mengembangkan motorik halusnya. Maka dari itu, pentingnya bagi orang tua untuk memberikan rangsangan atau stimulus yang tepat kepada anak sehingga anak tidak mengalami keterlambatan. Stimulus tersebut dapat berupa mengajari anak makan dengan sendok, mengajari anak cara menggunakan sikat gigi yang benar, mengajak anak bermain tanpa mengoperasikan *gadget*, belajar bersama anak, dan lain sebagainya. Selain itu, juga penting bagi orang tua untuk membatasi penggunaan *gadget* bagi anak.

Menelaah kembali hasil tabel *crosstab*, pada 6 responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 3-4 jam/ hari, perkembangan motorik halus 3 respondennya berada pada tahap berkembang sangat baik dan 3 lainnya berada pada tahap berkembang sesuai harapan. Pada 9 responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 4-6 jam/ hari, masih terdapat 3 responden yang berada pada tahap berkembang sesuai harapan. Pada 8 responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 6-8 jam/ hari, masih terdapat 1 responden yang berada pada tahap berkembang sesuai harapan. Terdapat hal unik pada hasil penelitian ini yang dimana berdasarkan teori seharusnya responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 3-8 jam/ harinya maka perkembangan motorik halusnya berada pada tahap mulai berkembang atau belum berkembang.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Octaviana (2021), bahwa terdapat beberapa hal yang menyebabkan anak yang bermain *gadget* > 3 jam/ hari namun kemampuan motorik halusnya berkembang sesuai harapan yaitu dikarenakan beberapa hal seperti konten yang ditonton anak, kecerdasan anak (sebagai akibat dari turunan orang tua) serta tetap adanya pengawasan dari orang tua ketika anak mengoperasikan *gadget* dalam artian tidak dilakukan dalam 1 kali waktu.

Hasil tabel *crosstab* ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Listiana dan Guswanti (2020), bahwa terdapat beberapa hal positif yang didapatkan oleh anak pada

saat mengoperasikan *gadget* 3,5 jam/ harinya seperti anak hafal beberapa lagu, anak dapat membedakan warna-warna, anak dapat belajar membaca dan mendengarkan lagu. Hal ini disebabkan karena adanya pendampingan dan pengawasan orang tua pada saat anak mengoperasikan *gadget* serta memilih konten yang ingin ditonton.

### **Analisis Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* Dengan Pola Tidur Pada Anak Prasekolah di TK Dewi Sartika**

Berdasarkan hasil bahwa hubungan lama penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika adalah  $p$  value = 0,000 dengan tingkat signifikan nilai  $p < 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik halus pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika.

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan data bahwa sebanyak 12 responden yang mengoperasikan *gadget* kurang dari 2 jam, tidak mengalami gangguan pada pola tidurnya. Sedangkan sebanyak 8 responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 6-8 jam, mengalami gangguan pada pola tidurnya. Sesuai tabel korelasi yang ada, korelasi antara 2 variabel ini cukup kuat dan berlawanan arah, dalam artian jika lama penggunaan *gadget* semakin menurun maka, pola tidur anak semakin baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnaningsih (2022), yang menyatakan bahwa sebanyak 68,4% responden dengan frekuensi penggunaan *gadget* kategori tinggi, akan memengaruhi kualitas tidurnya. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani (2021), bahwa sebanyak 59 responden (73,8%) yang menggunakan smartphone dengan intensitas tinggi memiliki pola tidur yang kurang baik sedangkan 18 responden lainnya (22,5%) yang menggunakan smartphone dengan intensitas rendah memiliki pola tidur yang baik.

Secara teoritis, seseorang yang menggunakan *gadget* secara berlebih maka akan memengaruhi pola tidurnya. Jika *gadget* digunakan secara berlebih pada siang hari maka akan menghadapi resiko gangguan pola dan kualitas tidur. Sedangkan jika *gadget* digunakan secara berlebih pada malam hari maka dapat menurunkan efisiensi tidur dan akan membuat seseorang butuh waktu yang lebih lama untuk tertidur kembali (Damaiyanti, 2023).

Lama penggunaan *gadget* bisa mempengaruhi pola tidur seseorang. Hal ini dikarenakan *gadget* memancarkan *bluelight* pada saat digunakan. Pancaran *bluelight* dapat menekan gelombang otak *delta* yang berperan dalam inisiasi memulai tidur serta meningkatkan gelombang *alfa* yang menginduksi kondisi terjaga. Dengan demikian, pada saat penggunaan *gadget* meningkat, maka akan semakin besar pula pancaran *bluelight* terhadap tubuh (Izzaturrahman, 2023).

Menurut pendapat peneliti, adanya hubungan penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada anak prasekolah ini salah satunya disebabkan karena aktivitas yang dilakukan seperti bermain *game*, menonton video, dan lain sebagainya. Jika anak-anak terlalu lama menggunakan *gadget* di malam hari, hal ini akan membuat anak tetap terjaga sampai larut malam. Bahkan bisa membuat anak terbangun kembali dan nantinya akan membutuhkan waktu *pre-sleep* yang lebih lama. Akibatnya, pola tidur anak tersebut akan terganggu.

Pola tidur anak yang terganggu di malam hari akan mengakibatkan anak menjadi susah bangun di pagi hari dan aktivitas yang dijalankan menjadi kurang semangat karena tubuh yang belum bugar. Untuk itu, sangat penting bagi anak usia prasekolah untuk tidur selama 9-11 jam agar anak-anak tidak mengalami gangguan pada pola tidurnya.

Menelaah hasil *crosstab* lebih lanjut, didapatkan data bahwa terdapat 6 responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 3-4 jam/ hari dan 4 responden yang mengoperasikan *gadget* lebih dari 4-6 jam/ hari dimana pola tidurnya baik (tidak ada gangguan). Hal ini tidak

selaras dengan teori-teori yang disebutkan sebelumnya yang seharusnya jika mengoperasikan *gadget* >3 jam/ hari maka pola tidurnya terganggu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Layyinatuz (2019) menyatakan bahwa meskipun anak-anak mengoperasikan *gadget* lebih dari 3 jam, pola tidur anak tetap tidak terganggu yaitu dikarenakan anak mengoperasikan *gadget* lebih sering pada siang hari sehingga tidak mengganggu tidur di malam harinya. Selain itu, karena adanya pembiasaan dari orang tua sejak dini terkait jam tidur anak, jadi meskipun anak mengoperasikan *gadget* lebih lama, anak tersebut tetap akan menghentikan kegiatannya pada saat waktunya tidur karena sudah mengantuk dan sudah terbiasa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik halus dan pola tidur pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika, dapat ditarik kesimpulan yaitu: Lama penggunaan *gadget* pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Dewi Sartika yaitu mayoritas mengoperasikan *gadget* selama 2-3 jam/ harinya yaitu sebanyak 13 responden (27,1%). Kemampuan motorik halus pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika, mayoritas berada pada tahap berkembang sangat baik yaitu sebanyak 52,1% atau 25 dari 48 responden. Pola tidur anak prasekolah di TK Dewi Sartika mayoritas tergolong tidak ada gangguan sebanyak 35 responden (72,9%). Ada hubungan yang signifikan antara lama penggunaan *gadget* dengan kemampuan motorik halus pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika ditandai dengan nilai  $p\ value = 0,000 < 0,05$ . Dalam artian, ketika anak prasekolah menggunakan *gadget* lebih dari batasan penggunaan (normalnya kurang dari 2 jam/ hari) maka, kemampuan motorik halus anak tersebut tidak akan berkembang dengan baik sesuai umurnya. Ada hubungan yang signifikan antara lama penggunaan *gadget* dengan pola tidur pada anak prasekolah di TK Dewi Sartika ditandai dengan nilai  $p\ value = 0,000 < 0,05$ . Dalam artian, ketika anak prasekolah menggunakan *gadget* lebih lama dari batasan penggunaan (normalnya kurang dari 2 jam/ hari) maka akan berdampak negatif pada pola tidurnya (ada gangguan terhadap pola tidurnya).

Saran Bagi Keperawatan: Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi profesi keperawatan untuk dapat melakukan promosi atau pendidikan kesehatan kepada anak-anak prasekolah terkait dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan. Bagi Institusi Pendidikan: Dari hasil penelitian ini diharapkan bahwa instansi pendidikan dapat lebih memfasilitasi berupa tambahan buku-buku terbaru di perpustakaan khususnya terkait penggunaan *gadget* pada anak. Bagi Responden: Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi orang tua lebih memperhatikan kegiatan yang dilakukan oleh anak khususnya ketika anak bermain *gadget*. Orang tua juga perlu membiasakan untuk mencoba memberikan stimulus-stimulus kepada anak agar anak dapat berkembang sesuai umurnya. Selain itu, orang tua juga perlu membiasakan sejak dini terkait pengaturan waktu aktivitas dan waktu tidur anak sejak dini. Bagi Lahan Penelitian, Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi pihak TK Dewi Sartika: Bagi anak yang menggunakan *gadget* lebih dari batasan normal penggunaan yaitu dengan mengajarkan orang tua untuk menggunakan aplikasi *Kids Place: Parental Control*. Bagi anak yang kemampuan motoriknya belum berkembang dengan baik sesuai umur yaitu dengan menambah kegiatan disekolah seperti menggambar, menulis, bermain *puzzle* dan bermain *playdough*. Bagi anak yang pola tidurnya terganggu yaitu dengan melatih anak untuk tidur siang 30 menit agar tidur malamnya tidak terganggu. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan untuk meneliti variabel: Pengawasan orang tua terhadap kegiatan anak sehari-hari, Konten yang ditonton anak pada *gadget*, Kecerdasan (IQ) anak, Kebiasaan tidur anak

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). *Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif*. Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer, 3(01), 31-39.
- Destina, Y., Anita Sari, L., & Octavia, D. (2022). *Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri Kota Jambi*. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 3(1), 122–131. <https://doi.org/10.22437/jini.v3i1.18261>
- Devi, N. K. A., & Heri, M. (2021). *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Pada Anak: Literature Review*. Jurnal Online Keperawatan Indonesia, 4(1), 7-16.
- Dr. Irjus (C) Indrawan, S.Pd.I., M.Pd.I., Hadion Wijoyo, S.E.,S.H.,S.Sos.,S.Pd. (2020). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jawa Tengah: Pena Persada. [http://www.researchgate.net/publication/342121687\\_PENDIDIKAN\\_ANAK\\_PRA\\_SEK\\_OLAH](http://www.researchgate.net/publication/342121687_PENDIDIKAN_ANAK_PRA_SEK_OLAH)
- Dr. Khadijah, M.Ag, Nurul Amelia, M.Pd. 2020. *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Teori dan Praktik*. Jakarta: Prenada Media Kencana.<http://book.google.co.id/book?id=Bf72DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=buku+pengembangan+fisik+motorik+anak+usia+dini&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjF4dvrqLn2AhWpTWwGHUcqCoEQ6AF6BAgKEAM#v=onepage&q=buku%20pengembangan%20fisik%20motorik%20anak%20usia%20dini&f=false>
- Eritriana, R. E., & . P. (2022). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SDN Bintoyo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi*. E-Journal Cakra Medika, 9(2), 44. <https://doi.org/10.55313/ojs.v9i2.117>
- Kuswanto, C. W., Marsya, D., Jatmiko, A., & Pratiwi, D. D. (2021). *Kegiatan Meronce Untuk Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun*. JIV-Jurnal Ilmiah Visi, 16(1), 57-68.
- Monalisa, M. (2021). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Tidur Pada Anak Usia Prasekolah Yang Menjalani Hospitalisasi*. Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871, 12(4), 179-184.
- Nila, H., & Herlia, S. N. (2020). *The Relationship Between the Habit of Playing Online Games in School Age Children with*. Kesehatan Global, 3(3), 116–122.
- Nugroho, R., Atmaja, I. K., Artha, J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., Yayang, M., & Patrama, P. (2022). *Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget*. 6(5), 5425–5436. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Parapat, A. (2021). *Upaya Meningkatkan Motorik Halus Melalui Origami pada Anak Usia*

- Dini di TK Al-Hikmah. *AUD Cendekia*, 1(1), 9-17.
- Putri, E. O., Utami, A., & Lestari, R. F. (2020). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Sosial Anak Prasekolah di TK Negeri Pembima 3 Pekanbaru*. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 2(2), 80.
- Putri, R. (2021). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Permainan Kolase Bahan Bekas Studi Literatur*. *Jurnal Golden Age*, 5(2), 314-322.
- Rahayu, N. S., Elan, E., & Mulyadi, S. (2021). *Analisis Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini*. *Jurnal PAUD Agapedia*, 5(2), 202-210.
- Sahir, Syafrida (2022) *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: KBM Indonesia
- Sari, R. P., & Ramadan, F. R. (2020). *Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online*. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 97-102.
- Salsabil, R. (2022). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget Di Tk Remyangsari Kelurahan Cirendang*. Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan.
- Sejati, Y. G. (2020). *Meminimalisir Penggunaan Gadget Yang Menghambat Perkembangan Motorik Anak Usia Dini*. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 1(1), 38-44.
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2021). *Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562-1575.
- Siti K, I Ketut Gading. 2021. *Peningkatan Kemampuan Motorik Halus Melalui Bermain Plastisin*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*. Vol 4. No 1. Hal 145-149.
- Sudarsana, dkk (2020). *COVID-19: Perspektif Pendidikan*. Bali: Yayasan Kita Menulis. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=mPvrDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA79&dq=televisi+adalah&ots=JusWn8y-7V&sig=zEXIGaE0CKB7KzWTTXtZVkpDBY8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=televisi%20adalah&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=mPvrDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA79&dq=televisi+adalah&ots=JusWn8y-7V&sig=zEXIGaE0CKB7KzWTTXtZVkpDBY8&redir_esc=y#v=onepage&q=televisi%20adalah&f=false)
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi*. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37-45.
- Syaroh, A. U. (2019). *Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan Gadget (Smartphone) Pada Siswa*. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 69-78.
- Ulfa, R. (2021). *Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan*. AL-Fathonah, 1(1), 342-351.
- Wahyuningrum, E. (2021). *Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah*. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 699-708.



- Widiasih, R., Susanti, R. D., Sari, C. W. M., & Hendrawati, S. (2020). *Menyusun Protokol Penelitian Dengan Pendekatan SETPRO: Scoping Review*. *Journal of Nursing Care*, 3(3).
- Wijaya, A. S., & Nugroho, N. (2021). *Dampak Gawai terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah pada Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 103-114.
- Zuriatina (2021) *Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Didik Dalam Mengenal Bentuk Geometri Melalui Permainan Dakon Geometri Pada Kelompok A Di TK Wahyu Ilmiah Kecamatan Pattallasang Kabupaten Gowa*. Skripsi FKIP UNMUH Makassar