

## Hubungan screen time terhadap pola tidur anak sekolah dasar di SDN Beji 1 Depok = The relationship between screen time and elementary school children sleep pattern at SDN 1 Beji Depok

Kanthi Soraca Widiatmika, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20481427&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Screen time pada anak semakin meningkat seiring berkembangnya teknologi. Peningkatan screen time tersebut dapat menyebabkan sejumlah dampak, salah satunya adalah gangguan pola tidur. Penelitian ini menggambarkan hubungan screen time dengan pola tidur anak sekolah dasar di SDN Beji 1 Depok. Penelitian ini menggunakan studi potong lintang. Instrumen yang digunakan adalah Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) yang disebar ke seluruh murid SDN Beji 1 Depok dan diisi oleh orang tua atau pengasuh dengan tingkat pendidikan minimal Sekolah Menengah Pertama. Pengambilan sampel dilakukan secara acak dari 183 data sehingga didapat 100 data yang dianalisis.

Hasil analisis Chi-Square menunjukkan adanya hubungan berbeda bermakna secara statistik antara screen time berlebih dengan gangguan pola tidur pada anak ( $p = 0,024$ ). Anak dengan screen time berlebih memiliki peluang mengalami gangguan pola tidur 2,6 kali lebih tinggi dibandingkan anak dengan screen time tidak berlebih (OR = 2,6 dan IK 95% = 1,123-6,243). Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara screen time dengan pola tidur anak. Oleh karena itu, perlu dilakukan pembatasan screen time untuk mengurangi peluang terjadinya gangguan pola tidur.

.....

Screen time for children is increasing as technology develops. The increase in screen time can cause a number of impacts, one of which is a sleep pattern disorder. This study describes a screen time relationship to the sleep patterns of elementary school children at SDN Beji 1 Depok. A cross-sectional study was used for this research along with the Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) instrument, which was filled by parents and/or caregivers with a minimum educational background of junior high school. A total of 183 datasets collected, and 100 of those were sampled for analysis.

The results of Chi-square analysis showed a statistically significant relationship between screen time and sleep pattern disorder ( $p = 0.024$ ). Children with excessive screen time have 2.6 times higher risk of having sleep pattern disorder (OR = 2.6 and IK 95% = 1.123-6.243). Based on these results, it can be concluded that there is a relationship between screen time and childrens sleep pattern. Therefore, screen time restriction is needed to reduce the chance of sleep pattern disorder.