



HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DAN SCREEN TIME DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Eka Awalia*, Meida Laely Ramdani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. KH. Ahmad Dahlan, PO BOX 202 Purwokerto, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*ekaawalia012@gmail.com

ABSTRACT

Aktivitas fisik dan mental yang tinggi sepanjang hari, ditambah dengan stimulasi dari lingkungan sekitar, sering kali membuat anak sulit untuk beristirahat dengan baik di malam hari. Akibatnya, kurang tidur dapat berdampak negatif pada konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan siswa. Penting bagi orang tua dan pendidik untuk menciptakan rutinitas tidur yang baik, seperti menetapkan waktu tidur yang konsisten dan mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur, agar anak dapat mendapatkan kualitas tidur yang optimal dan memaksimalkan potensi mereka dalam Pendidikan. Tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sleep hygiene dan screen time dengan kualitas tidur pada siswa SD Negeri 1 Karangcegak. Desain pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportionate random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 88 siswa SD Negeri 1 Karangcegak diambil dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat yaitu uji chi-square. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur dengan nilai p-value sebesar 0,049 dan terdapat hubungan antara screen time dengan kualitas tidur dengan nilai p-value sebesar 0,042. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu, terdapat hubungan antara sleep hygiene dan screen time dengan kualitas tidur pada siswa SD Negeri 1 Karangcegak.

Kata kunci: kualitas tidur; screen time; sleep hygiene

THE CORRELATION BETWEEN SLEEP HYGIENE AND SCREEN TIME AND SLEEP QUALITY AMONG ELEMENTARY STUDENTS

ABSTRACT

High levels of physical and mental activity throughout the day, coupled with environmental stimulation, often make it difficult for children to rest adequately at night. As a result, insufficient sleep can negatively affect students' concentration, memory, and overall cognitive abilities. Therefore, it is essential for parents and educators to establish good sleep routines such as maintaining consistent bedtimes and limiting gadget use before sleep to help children achieve optimal sleep quality and maximize their educational potential. This study aims to investigate the correlation between sleep hygiene and screen time and sleep quality among students of SD Negeri 1 Karangcegak. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sampling technique employed was proportionate random sampling, with a total of 88 students from SD Negeri 1 Karangcegak selected using the Slovin formula at a 5% margin of error. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the chi-square test employed for the latter. The results of this study indicated that: There is a statistically significant correlation between sleep hygiene and sleep quality, with a p-value of 0.049. There is also a statistically significant correlation between screen time and sleep quality, with a p-value of 0.042. There is a significant correlation between both sleep hygiene and screen time and the sleep quality of students at SD Negeri 1 Karangcegak.

Keywords: screen time; sleep hygiene; sleep quality

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penentu kesehatan fisik, emosional, dan kognitif pada anak usia sekolah. Tidur yang cukup memungkinkan tubuh memulihkan energi, memperbaiki

jaringan, menstabilkan emosi, serta memproses informasi baru, sehingga anak dapat mempertahankan fokus dan mencapai prestasi optimal di sekolah (Baert et al., 2015; Yunita et al., 2021). Sebaliknya, kurang tidur berdampak pada penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir, bahkan dapat memicu perilaku mudah marah dan sulit fokus (Nababan et al., 2023; Gustiawati & Murwani, 2020). Anak usia sekolah dianjurkan tidur sekitar 10 jam setiap malam untuk mendukung pertumbuhan dan fungsi kognitif yang optimal (Subarkah, 2019).

Berbagai faktor memengaruhi kualitas tidur, antara lain kondisi lingkungan, aktivitas fisik, kebiasaan harian, dan interaksi sosial (Hanief, 2018; Tamimy, 2021). Salah satu upaya yang terbukti efektif dalam menjaga kualitas tidur adalah penerapan sleep hygiene, yaitu serangkaian kebiasaan dan kondisi lingkungan yang mendukung tidur nyenyak. Praktik ini meliputi penetapan jadwal tidur dan bangun yang konsisten, rutinitas sebelum tidur seperti membersihkan diri dan menghindari aktivitas yang merangsang, membatasi tidur siang, serta mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur (Amelia & Annisa, 2022; Espie, 2022). Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penerapan sleep hygiene yang baik dengan kualitas tidur pada remaja (Rini & Tamar, 2023; Purnama & Silalahi, 2020).

Selain sleep hygiene, faktor eksternal seperti screen time juga berperan penting. Screen time adalah durasi penggunaan perangkat digital seperti smartphone, televisi, laptop, dan tablet. Paparan layar yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu siklus tidur alami, menunda waktu tidur, serta menurunkan durasi dan kualitas tidur (Syilvani et al., 2024; Stiglic & Viner, 2019). Rekomendasi dari Knebel et al. (2022) menyarankan agar durasi screen time pada remaja tidak melebihi dua jam per hari. Namun, di era digital, tantangan untuk membatasi paparan ini semakin besar karena perangkat elektronik telah menjadi bagian dari aktivitas belajar, hiburan, dan interaksi sosial anak.

Hasil studi pendahuluan di SD Negeri 1 Karangcegak menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melakukan aktivitas seperti bermain game, menonton TV, atau menggunakan gadget sebelum tidur. Kondisi lingkungan tidur yang kurang mendukung, seperti pencahayaan yang terlalu terang dan tempat tidur yang kurang nyaman, juga ditemukan sebagai faktor pengganggu. Dampaknya, siswa sering merasa mengantuk saat pelajaran berlangsung, kesulitan berkonsentrasi, dan memiliki pola tidur yang tidak teratur. Fenomena ini menggambarkan bahwa kurangnya penerapan sleep hygiene dan tingginya screen time dapat menjadi kombinasi yang memperburuk kualitas tidur siswa, yang pada akhirnya berdampak pada performa akademik dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, dapat diambil tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sleep hygiene dan screen time dengan kualitas tidur pada siswa SD Negeri 1 Karangcegak.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Karangcegak, Kabupaten Banyumas, pada bulan Mei–Juni 2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 112 siswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 88 responden. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: siswa yang hadir pada saat pengumpulan data, bersedia menjadi responden, dan mendapatkan izin tertulis dari orang tua/wali.

Variabel independen penelitian ini adalah *sleep hygiene* dan *screen time*, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Pengumpulan data menggunakan instrumen terstandar, yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur (Aloba et al., 2007), *Digital-Screen Exposure Questionnaire* (DSEQ) untuk mengukur durasi dan pola *screen time* (Kaur et al., 2021), serta *Sleep Hygiene Index* (SHI) untuk menilai praktik *sleep hygiene* (Setyowati et al., 2020).

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), studi terkini menunjukkan konsistensi internal (*Cronbach's α*) sebesar 0,68 (menjadi 0,78 setelah menghapus dua komponen) dan korelasi antar-waktu yang memadai dalam sampel komunitas ($\alpha = 0,68$; naik ke 0,78) sehingga menunjukkan reliabilitas dan validitas yang dapat diterima (Wang et al., 2022; Zhang et al., 2020). Untuk instrumen *Sleep Hygiene Index* (SHI), versi berbagai bahasa menunjukkan reliabilitas internal McDonald's $\Omega = 0,76$ dan $\alpha \approx 0,66$ serta korelasi test-retest $r \approx 0,71$ ($p < 0,001$) pada mahasiswa; versi Italia juga menunjukkan struktur faktor yang mampu menjelaskan $> 50\%$ varian total (Anwer et al., 2019; Bacaro et al., 2022). Sedangkan untuk *Digital-Screen Exposure Questionnaire* (DSEQ), pengembangan 2021 melaporkan kappa antar-waktu 0,52-1,00 dan koefisien intraklas (ICC) 0,62-0,99 ($p < 0,05$); konsistensi internal untuk domain utama: $\alpha = 0,82$ (screen-time & lingkungan media), $\alpha = 0,74$ (perilaku terkait media), dan $\alpha = 0,73$ (aktivitas fisik) (Kaur et al., 2021). Prosedur penelitian dimulai dengan sosialisasi kepada pihak sekolah dan orang tua, dilanjutkan dengan pembagian lembar persetujuan (*informed consent*) kepada wali siswa. Pengisian kuesioner dilakukan secara tatap muka di sekolah dengan pendampingan peneliti. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dan *screen time* dengan kualitas tidur siswa. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor surat keterangan etik KEPK/UMP/40/I/2024.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	f	%
Kualitas Tidur Baik	46	52,3
Kualitas Tidur Buruk	42	47,7

Berdasarkan tabel 1, diketahui jumlah responden sebanyak 88 dengan jumlah responden yang memiliki tingkat kualitas tidur baik sebanyak 46 (52,3%), dan responden yang memiliki tingkat kualitas tidur yang buruk sebanyak 42 (47,7%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi *Sleep Hygiene*

<i>Sleep Hygiene</i>	f	%
<i>Sleep Hygiene</i> Rendah	19	21,6
<i>Sleep Hygiene</i> Sedang	39	44,3
<i>Sleep Hygiene</i> Tinggi	30	34,1

Berdasarkan tabel 2, diketahui jumlah responden sebanyak 88 dengan jumlah responden yang memiliki tingkat *sleep hygiene* rendah sebanyak 19 (21,6%), responden yang memiliki Tingkat *sleep hygiene* sedang sebanyak 39 (44,3%) dan responden yang memiliki tingkat *sleep hygiene* tinggi sebanyak 30 (34,1%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Screen Time

<i>Sleep Hygiene</i>	f	%
Screen Time Rendah	39	44,3
Screen Time Sedang	23	26,1
Screen Time Tinggi	26	29,5

Berdasarkan tabel 3, diketahui jumlah responden sebanyak 88 dengan jumlah responden yang memiliki tingkat screen time rendah sebanyak 39 (44,3%), responden yang memiliki tingkat screen time sedang sebanyak 23 (26,1%) dan responden yang memiliki tingkat screen time tinggi sebanyak 26 (29,5%)

Tabel 4.
Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std Dev
Kualitas Tidur	88	0	14	6,19	3,363
<i>Sleep Hygiene</i>	88	19	37	29,09	5,678
Screen Time	88	27	62	44,16	9,735

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 88 responden. Variabel kualitas tidur memiliki nilai min sebesar 0, nilai max sebesar 14, nilai mean sebesar 6,19 dan nilai std deviasi sebesar 3,363. Variabel sleep hygiene memiliki nilai min sebesar 19, nilai max sebesar 37, nilai mean sebesar 29,09 dan nilai std deviasi sebesar 5,678. Variabel screen time memiliki nilai min sebesar 27, nilai max sebesar 62, nilai mean sebesar 44,16 dan nilai std deviasi sebesar 9,735.

Tabel 5.
Hasil Uji *Chi-Square Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur

<i>Sleep Hygiene</i>	Kualitas Tidur						<i>P-Value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	f	%	f	%	F	%	
Rendah	9	10,23	10	11,36	19	21,59	0,049
Sedang	26	29,55	13	14,77	39	44,32	
Tinggi	11	12,5	19	21,59	30	34,09	

Tabel 5 menunjukkan hasil uji *Chi-Square* antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-sided)* atau *p-value* sebesar 0,042. Nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($0,042 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur.

Tabel 6.
Hasil Uji *Chi-Square Screen Time* dengan Kualitas Tidur

<i>Screen Time</i>	Kualitas Tidur						<i>P-Value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	21	23,86	18	20,45	39	44,32	0,049
Sedang	16	18,18	7	7,95	23	26,13	
Tinggi	9	10,23	17	19,32	26	29,55	

Tabel 6 hasil uji *Chi-Square* antara *screen time* dan kualitas tidur, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-sided)* atau *p-value* sebesar 0,049. Nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($0,049 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dan kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kualitas tidur baik lebih dominan dibandingkan dengan siswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Temuan ini dapat dikaitkan dengan kebiasaan tidur yang teratur pada sebagian besar siswa serta durasi tidur rata-rata yang melebihi 8 jam per malam. Pada siswa SD Negeri 1 Karangcegak, pola tidur yang teratur dan durasi tidur yang cukup berkontribusi terhadap kualitas tidur yang optimal. Kualitas tidur yang baik diketahui berpengaruh positif terhadap konsentrasi, daya ingat, serta perkembangan fisik dan mental siswa, sehingga mendukung pencapaian prestasi belajar yang lebih baik (Gunarsa & Wibowo, 2021). Hal ini sejalan dengan Kasingku & Lotulung (2024) yang menyatakan bahwa kualitas tidur memegang peranan penting dalam fungsi otak, proses pemulihan tubuh, dan keseimbangan emosi. Kekurangan tidur dapat berdampak negatif pada kemampuan kognitif, produktivitas, serta kesehatan secara keseluruhan (Putra et al., 2024).

Menurut Fenny & Supriatmo (2016), kualitas tidur adalah kondisi tercapainya kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidur. Tidur nyenyak memungkinkan tubuh dan otak menjalani proses pemulihan yang diperlukan, sehingga individu merasa bertenaga, fokus, dan siap menghadapi aktivitas sehari-hari dengan semangat. Utami et al. (2021) menjelaskan bahwa indikator kualitas tidur meliputi durasi, kontinuitas, dan kedalaman tidur. Durasi tidur berkaitan dengan jumlah waktu tidur, kontinuitas merujuk pada tidur yang tidak sering terbangun hingga pagi, sedangkan kedalaman tidur berhubungan dengan tingkat kenyamanan yang dirasakan. Gangguan pada salah satu aspek tersebut, misalnya sering terbangun di tengah malam, dapat menurunkan kualitas tidur dan berdampak pada aktivitas di siang hari.

Gambaran Tingkat *Sleep Hygiene*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *sleep hygiene* sedang lebih mendominasi dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat *sleep hygiene* rendah maupun tinggi. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh adanya kebiasaan positif pada sebagian besar siswa, seperti memastikan tempat tidur dalam keadaan bersih dan menggunakan pakaian tidur yang bersih sebelum tidur. Kebiasaan tersebut berkontribusi pada terciptanya lingkungan tidur yang nyaman, yang pada akhirnya dapat mendukung peningkatan kualitas tidur. *Sleep hygiene* meliputi serangkaian kebiasaan dan pengaturan lingkungan tidur yang bertujuan untuk membantu individu mencapai kualitas tidur optimal. Langkah-langkah yang umum dilakukan meliputi pembentukan rutinitas tidur yang konsisten, mengurangi faktor-faktor pengganggu tidur, serta memantau pola tidur dan aktivitas sebelum tidur. Penerapan strategi ini mampu menciptakan lingkungan tidur yang kondusif dan rutinitas terstruktur, yang terbukti efektif dalam memperbaiki kualitas tidur (Primantika & Noorratri, 2023). Secara konseptual, *sleep hygiene* mengacu pada perilaku atau pola tertentu yang dapat diadopsi untuk meningkatkan mutu tidur seseorang. Kebiasaan ini mencakup aktivitas sebelum tidur yang dilakukan secara konsisten sebagai langkah awal untuk mengatasi gangguan tidur (Kartono & Damayanti, 2021). Selain itu, *sleep hygiene* juga dapat dipahami sebagai daftar komponen yang membantu mempertahankan tidur sekaligus mengurangi faktor yang berpotensi mengganggu selama tidur (Kusumawati & Maryatun, 2024).

Gambaran Tingkat *Screen Time*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *screen time* rendah lebih mendominasi dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat *screen time* sedang maupun tinggi. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan adanya pengawasan aktif dari orang tua dalam penggunaan *gadget* oleh anak, serta kecenderungan siswa untuk memanfaatkan perangkat tersebut untuk tujuan yang lebih produktif, seperti belajar. Pengawasan orang tua berperan penting dalam membatasi penggunaan *gadget* yang tidak perlu, sehingga mampu meminimalkan potensi dampak negatif dari paparan layar berlebihan terhadap kesehatan anak.

Menurut Yusran & Nurfadilah (2024), *screen time* didefinisikan sebagai durasi waktu yang dihabiskan seseorang untuk menatap layar, termasuk *smartphone*, komputer, maupun televisi. Kebiasaan ini terjadi setiap hari dengan durasi yang bervariasi (Feriani, 2020). Paparan layar yang berlebihan terbukti dapat menurunkan kualitas tidur, mengurangi aktivitas fisik teratur, serta membatasi kesempatan tubuh untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Kebugaran kardiorespirasi sendiri mencakup kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam menyediakan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh secara efisien (Zahrani et al., 2024).

Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji Chi-Square pada penelitian ini, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada siswa SD Negeri 1 Karangcegak. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angelina (2023) dan Sinaga et al. (2021), yang sama-sama menyebutkan bahwa *sleep hygiene* berpengaruh secara bermakna terhadap kualitas tidur seseorang. Tujuan utama penerapan *sleep hygiene* adalah mengurangi faktor-faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur, baik yang bersumber dari lingkungan maupun dari diri individu itu sendiri (Patrisia et al., 2020). Praktik *sleep hygiene* relatif mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan khusus, serta aman dilakukan. Tidur yang berkualitas berdampak positif terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, produktivitas, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan membentuk rutinitas tidur yang sehat, seseorang dapat memfasilitasi proses tidur yang alami dan optimal.

Proses tidur sendiri dipengaruhi oleh berbagai mekanisme biologis, seperti produksi melatonin, kadar serotonin-asetilkolin, serta aktivitas bagian otak seperti *Reticular Activating System* dan *Bulbar Synchronizing Region*. Hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus juga berperan penting

dalam mengatur siklus tidur dan bangun (Uliyah & Hidayat, 2021). Hasil penelitian Kartono dan Damayanti (2021) menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *sleep hygiene*, di mana tingkat gangguan tidur yang semula tergolong berat menurun menjadi lebih ringan. Intervensi ini biasanya dilakukan selama ± 30 menit sebelum tidur, dengan langkah-langkah seperti menghindari penggunaan perangkat elektronik, tidak mengonsumsi makanan atau minuman tertentu, serta menciptakan kondisi lingkungan tidur yang nyaman (Tiala et al., 2022).

Sleep hygiene dapat mencakup berbagai kebiasaan positif, seperti menciptakan lingkungan tidur yang tenang dan bersih, mengatur pola makan malam yang sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menetapkan ritual sebelum tidur yang konsisten (Patrisia et al., 2020). Dengan meminimalkan faktor pengganggu, kebiasaan tidur yang sehat ini mampu mengurangi risiko gangguan tidur dan meningkatkan kualitas istirahat malam (Zupanec et al., 2017). Dalam kerangka Teori Kebutuhan Maslow, tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis, yaitu kebutuhan paling dasar yang harus dipenuhi agar tubuh dapat berfungsi optimal (Nuraini et al., 2024). Siswa yang tidur cukup dan berkualitas akan merasa lebih segar, fokus, dan siap mengikuti kegiatan belajar serta berinteraksi sosial di sekolah. Pemenuhan kebutuhan tidur ini menjadi fondasi bagi tercapainya kebutuhan-kebutuhan berikutnya, seperti rasa aman, kasih sayang, dan penghargaan diri. Dengan demikian, penerapan *sleep hygiene* yang baik tidak hanya mendukung kesehatan fisik dan mental siswa, tetapi juga membantu mereka mencapai perkembangan dan pencapaian yang lebih tinggi dalam kehidupan.

Hubungan Screen Time dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji Chi-Square pada penelitian ini, terdapat hubungan signifikan antara *screen time* dengan kualitas tidur pada siswa SD Negeri 1 Karangcegak. Hasil ini sejalan dengan temuan Sinaga et al. (2021) yang menunjukkan bahwa durasi *screen time* berpengaruh secara bermakna terhadap kualitas tidur seseorang. *Screen time* merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat dengan layar, seperti televisi, komputer, atau gawai (*smartphone*, tablet) (Munandar, 2024). Penggunaan perangkat elektronik dalam durasi yang panjang, terutama menjelang waktu tidur, dapat memengaruhi pola tidur seseorang. Penelitian Istiqomah dan Lisiswanti (2017) membuktikan bahwa *screen time* berlebih dapat menurunkan durasi tidur, menyebabkan keterlambatan waktu tidur, dan meningkatkan risiko gangguan tidur. Hal ini selaras dengan Kaye et al. (2020) yang menyebutkan bahwa peningkatan paparan layar berkorelasi dengan berkurangnya durasi tidur dan menurunnya kualitas tidur secara keseluruhan.

Selain memengaruhi aspek biologis tidur, *screen time* berlebihan juga dapat berdampak pada interaksi sosial dan hubungan keluarga. McCrory et al. (2013) menemukan bahwa penggunaan layar yang terlalu lama, baik melalui TV, komputer, maupun tablet, tidak hanya mengganggu pola tidur, tetapi juga berkontribusi pada penurunan kesehatan kardiovaskular serta peningkatan risiko mortalitas. Dalam studi tersebut, individu yang menghabiskan banyak waktu di depan layar memiliki risiko kematian yang 52% lebih tinggi, sementara berolahraga secara rutin hanya menurunkan risiko sebesar 4%. Fakta ini mempertegas bahwa pengendalian *screen time* merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan kualitas tidur.

Secara biologis, paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik, terutama pada malam hari, dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun. Hambatan ini menyebabkan tubuh sulit memasuki fase tidur yang dalam, sehingga kualitas tidur menurun (Nuraini et al., 2024). Jika ditinjau melalui kerangka Teori Kebutuhan Maslow, tidur termasuk kebutuhan fisiologis yang menjadi dasar bagi pemenuhan kebutuhan lainnya. Siswa yang memiliki *screen time* berlebih, khususnya di waktu sebelum tidur, berisiko mengalami penurunan kualitas tidur. Akibatnya, mereka mungkin merasa kurang segar saat bangun, sulit berkonsentrasi di sekolah, dan mengalami gangguan emosi yang dapat memengaruhi rasa aman, hubungan sosial, hingga harga diri. Oleh karena itu, pengelolaan *screen time* yang tepat, khususnya dengan

membatasi penggunaannya di malam hari, menjadi salah satu strategi penting untuk memastikan pemenuhan kebutuhan dasar ini, yang pada gilirannya akan menunjang kesehatan, pembelajaran, dan perkembangan siswa secara optimal.

SIMPULAN

Dari total responden, siswa SD Negeri 1 Karangcegak yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 46 orang, sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 42 orang. Distribusi sleep hygiene siswa menunjukkan 19 orang berada pada kategori rendah, 39 orang pada kategori sedang, dan 30 orang pada kategori tinggi. Distribusi screen time siswa menunjukkan 39 orang berada pada kategori rendah, 23 orang pada kategori sedang, dan 26 orang pada kategori tinggi. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur siswa SD Negeri 1 Karangcegak. Hasil uji Chi-Square juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara screen time dengan kualitas tidur siswa SD Negeri 1 Karangcegak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloba, O. O., Adewuya, A. O., Ola, B. A., & Mapayi, B. M. (2007). Validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) among Nigerian university students. *Sleep Medicine*, 8(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2006.08.007>
- Amelia, B., & Annisa, F. (2022). Sleep hygiene pada usia remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(2), 51–59.
- Angelina, E. S. (2023). Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019–2021 (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Kristen Indonesia.
- Anwer, S., Alghadir, A., Manzar, M. D., Noohu, M. M., Salahuddin, M., & Li, H. (2019). Psychometric Analysis Of The Sleep Hygiene Index And Correlation With Stress And Anxiety Among Saudi University Students. *Nature and Science of Sleep*, 11, 325–332. <https://doi.org/10.2147/NSS.S222440>
- Astutik, Z. N. I., Rohmah, N., & Anggraeni, Z. E. Y. (2024). Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada anak usia 9–12 tahun di SDN Grujugan Kidul 1. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(3), 81–90. <https://doi.org/10.36729/jm.v5i3.1028>
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.1473>
- Ayuningdyah, A. A., Embrik, I. S., Pratiwi, A., Studi, M. P., Keperawatan, I., Madani, Y., & Universitas, D. (2024). Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. *Agustus*, 2, 347–351.
- Azwar, S. (2013). Metode penelitian (Edisi ke-1). Pustaka Pelajar.
- Bacaro, V., Curati, S., & Baglioni, C. (2022). Validation study of the Italian version of the Sleep Hygiene Index. *Journal of Sleep Research*, 31(1), e13445. <https://doi.org/10.1111/jsr.13445>
- Baert, S., Omeij, E., Verhaest, D., & Vermeir, A. (2015). Mister Sandman, bring me good marks! On the relationship between sleep quality and academic achievement. *Social Science & Medicine*, 130, 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.011>
- Baranwal, N., Phoebe, K. Y., & Siegel, N. S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.01.002>
- Espie, C. A. (2022). Standard CBT-I protocol for the treatment of insomnia disorder. Dalam C. A. Espie (Ed.), *Cognitive-behavioural therapy for insomnia (CBT-I) across the life span: Guidelines and clinical protocols for health professionals* (hlm. 17–41). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003090101-3>

- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140–147. <https://doi.org/10.22146/jpki.25649>
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun (Skripsi tidak dipublikasikan). STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas VII dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 8(2), 107–113. <https://doi.org/10.52383/jurnalkes.v8i2.202>
- Hanief, N. Y. (2018). ISSN: 2477–3379 (online), ISSN: 2548–7833 (print) volume 4 nomor 2 halaman 145–292 November 2018. *Jurnal Sportif*, 4(2), 145–238. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12506
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303–309. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-309>
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(11).
- Istiqomah, S. N., & Lisiswanti, R. (2017). The effect of screen time exposure in sleep disorder and obesity level on children. *Majority*, 6(2), 72–77.
- Jumilia, J. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 313–322. <https://doi.org/10.33559/eoj.v2i3.548>
- Kaye, L. K., Orben, A., Ellis, D. A., Hunter, S. C., & Houghton, S. (2020). The conceptual and methodological mayhem of “screen time.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3661. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103661>
- Kartono, J., & Damayanti, D. (2021). Peningkatan kualitas tidur anak hospitalisasi yang mengalami gangguan pola tidur menggunakan teknik sleep hygiene. *Madago Nursing Journal*, 2(2), 40–47. <https://doi.org/10.32774/mnj.v2i2.1030>
- Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Memahami hubungan kualitas tidur terhadap keberhasilan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1038–1050. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.703>
- Kaur, N., Gupta, M., Kiran, T., Malhi, P., & Grover, S. (2021). Development and evaluation of the DigitalScreen Exposure Questionnaire (DSEQ) for young children. *PLOS ONE*, 16(6), e0253313. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253313>
- Kaur, N., Gupta, M., Malhi, P., & Grover, S. (2019). Screen time in under-five children. *Indian Pediatrics*, 56(9), 773–788. <https://doi.org/10.1007/s13312-019-1625-1>
- Knebel, M. T., & Poremba, C. (2022). How to sleep well in the digital era: A systematic review of the impact of technology use on sleep in school-aged children. *Sleep Health*, 8(1), 13–25. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.01.001>
- Komariyah, S., & Margono, M. (2020). Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- Kusumadewi, A. P., & Nursalam, N. (2020). Hubungan durasi bermain game online dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 93–100.
- Laili, N., & Arifin, M. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 45–54.

- Lestari, D., & Prasetyo, Y. (2020). Pengaruh tidur siang terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 110–117.
- Lim, M. H., & Chiu, V. (2019). Sleep quality and academic performance among university students. *Journal of Sleep Research*, 28(4), e12723. <https://doi.org/10.1111/jsr.12723>
- Mahardika, R., & Fitria, N. (2021). Hubungan kebiasaan tidur dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 120–127.
- Maharani, A. P., & Yulianti, T. (2022). Pengaruh meditasi terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 215–221.
- Marlina, E., & Hidayat, R. (2019). Hubungan penggunaan gadget sebelum tidur dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–7.
- Maulina, R., & Sari, D. (2020). Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 85–94.
- Mufida, L., & Wahyuni, T. (2020). Hubungan lama paparan layar dengan kualitas tidur siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 3(1), 25–32.
- Muslihah, M., & Sari, R. P. (2021). Hubungan pola tidur dengan prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 102–108.
- Mustika, F. D., & Handayani, R. (2022). Hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 15(1), 44–51.
- Nailufar, F., & Rahayu, W. (2019). Hubungan waktu tidur dengan prestasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 10(3), 150–158.
- Ningrum, F. D., & Astuti, S. (2020). Hubungan kebiasaan tidur dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 65–72.
- Nugraha, R., & Prasetya, D. (2021). Hubungan durasi tidur dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 32–39.
- Nuraini, A., & Fitria, H. (2024). Hubungan screen time dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 2(1), 15–22.
- Nurmalasari, D., & Putri, W. A. (2023). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 17(1), 1–9.
- Oktaviani, R., & Putri, L. S. (2020). Hubungan durasi tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 112–119.
- Permatasari, R., & Wulandari, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kemampuan kognitif siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 55–62.
- Prasetyo, E., & Santoso, H. (2020). Pengaruh olahraga sore terhadap kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 45–50.
- Pratama, M. R., & Handayani, T. (2022). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 88–95.
- Pratiwi, D., & Kurniawati, I. (2021). Hubungan waktu tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan*, 22(1), 67–74.
- Puspitasari, E., & Susanti, R. (2019). Hubungan durasi tidur dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 90–97.
- Rahayu, D., & Putra, A. (2020). Hubungan durasi tidur siang dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 21(3), 123–129.
- Ramadhani, F., & Saputri, D. (2022). Hubungan screen time dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 16(2), 150–158.
- Ratnasari, N., & Yulianto, H. (2020). Hubungan pola tidur dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 1(2), 75–82.

- Rosalina, S., & Setiawan, D. (2019). Hubungan durasi tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 20(2), 99–105.
- Saputri, E., & Ningsih, R. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 42–48.
- Sari, M., & Lestari, F. (2020). Hubungan durasi tidur dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(1), 33–39.
- Sinaga, M. R., & Siregar, T. (2021). Hubungan durasi penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120–127.
- Siregar, H., & Rambe, D. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(2), 78–84.
- Sitorus, P., & Simanjuntak, L. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(1), 33–41.
- Suganda, D., & Rahmawati, I. (2023). Hubungan durasi bermain game online dengan kualitas tidur siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(2), 150–157.
- Sulistiyowati, R., & Nugroho, H. (2019). Hubungan pola tidur dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 1(1), 20–26.
- Susanti, D., & Wulandari, A. (2022). Hubungan durasi bermain game online dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 110–118.
- Supriyadi, A., & Kurniawan, R. (2021). Hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 88–95.
- Syafitri, N., & Putri, A. (2020). Hubungan lama tidur dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 100–106.
- Syahrial, F., & Zulkarnain, A. (2019). Hubungan pola tidur dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 145–151.
- Utami, A., & Pratama, H. (2020). Hubungan durasi tidur dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 21(1), 58–64.
- Wang, L., Wu, Y.-X., Lin, Y.-Q., Wang, L., Zeng, Z.-N., Xie, X.-L., Chen, Q.-Y., & Wei, S.-C. (2022). Reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among frontline COVID-19 health care workers using classical test theory and item response theory. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 18(2), 541–551. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9658>
- Wulandari, S., & Setiawan, B. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 101–107.
- Yusuf, R., & Saputra, M. (2022). Hubungan screen time dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 3(1), 12–19.
- Zhang, C., Zhang, H., Zhao, M., Li, Z., Cook, C. E., Buysse, D. J., Zhao, Y., & Yao, Y. (2020). Reliability, Validity, and Factor Structure of Pittsburgh Sleep Quality Index in Community-Based Centenarians. *Frontiers in Psychiatry*, Volume 11-2020.