

ABSTRAK

Screen time merupakan waktu yang digunakan untuk menatap layar *gadget* seperti televisi, *handphone*, *computer/laptop*, dan *play station*. Kualitas tidur yaitu dimana seseorang mendapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. *Screen time gadget* yang tinggi lebih dari 2 jam dapat menyebabkan kualitas tidur buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara *screen time gadget* dengan kualitas tidur anak prasekolah di TK Hangtuah 22 Sidoarjo.

Desain penelitian ini menggunakan uji *analitik korelational* dengan populasi penelitian adalah wali murid TK A dan TK B di TK Hangtuah 22 Sidoarjo sebanyak 58 responden dan besar sampel 50 responden dengan *probability sampling* dan *simple random sampling*. Variabel penelitian yaitu *screen time gadget* dan kualitas tidur, menggunakan instrumen kuesioner *screen time gadget* dan kualitas tidur (PSQI) lalu diolah dengan uji *rank spearman* dengan nilai $p < 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan hampir setengah (48.0%) responden dengan *screen time gadget* rendah memiliki kualitas tidur baik dan hampir seluruhnya (85.0%) responden dengan *screen time gadget* tinggi memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik dengan menggunakan *spearman* didapatkan bahwa nilai p sebesar 0.010. Karena nilai $p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Simpulan dari penelitian yaitu ada hubungan *screen time gadget* dengan kualitas tidur anak prasekolah di TK Hangtuah 22 Sidoarjo. Oleh karena itu, diharapkan orang tua dan guru dapat menjelaskan bahaya *screen time gadget* yang tinggi pada anak dan memberikan pengawasan serta membatasi penggunaan *screen time gadget*.

Kata Kunci: *Screen Time Gadget*, Kualitas Tidur, Anak Prasekolah