

**Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Univrsitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

Juni 2021

ABSTRAK

Wahyu Agung Nugroho¹, Wiwiek Natalya²

**Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja:
Literature Review**

Latar belakang: Penggunaan *gadget* di Indonesia 80% didominasi oleh usia remaja. Remaja bisa menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *gadget*. Sedangkan data penelitian menunjukkan 63% remaja memiliki kualitas tidur kurang terpenuhi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur remaja menggunakan studi *literature review*.

Metode: Menggunakan desain *literature review* dengan menggunakan metode PEO (*population, exposure, outcame*) dan menggunakan 5 artikel dari database dengan penelusuran elektronik pada Google Scholar, PubMed, Proquest yang dipublikasikan pada tahun 2010-2021.

Hasil: Karakteristik responden dari kelima artikel didapatkan jumlah responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki (52,42%), responden terbanyak berusia 13 tahun (30,52). Pada penggunaan gadget sebagian besar responden pada kategori penggunaan rendah atau tidak kecanduan (71,97%) dan pada kualitas tidur sebagian besar responden memiliki kualitas yang baik (75,30%). Kelima artikel diperoleh hasil *p-value* < 0,05.

Simpulan: Terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur remaja.

Kata Kunci: *Gadget*, kualitas tidur, remaja.

Undergraduate Program in Nursing, Faculty of Health Sciences

University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

June 2021

ABSTRACT

Wahyu Agung Nugroho¹, Wiwiek Natalya²

The Correlation between Gadget Use and Sleep Quality of Adolescent: A Literature Review

The Backgrounds: 80% of the use of gadgets in Indonesia is dominated by teenagers. Teenagers can spend their time just playing with their gadgets. Meanwhile, research data show that 63% of adolescents have inadequate sleep quality.

The Objectives: This study aimed to determine the correlation between gadget use and adolescent sleep quality using a literature review study.

The Methods: Using a literature review design with the PEO (population, exposure, outcome) method and using five articles from Google Scholar, Pubmed, Proquest published in 2010-2021.

The Result: It showed that most of the respondents were male (52.42%) and 13 years old (30.52%). On the use of gadgets, most respondents were in the category of low use or not addicted (71.97%). Most of the respondents also had good quality of sleep (75.30%). The five articles obtained a p-value less than 0.05.

The conclusions: there is a correlation between the use of gadgets with adolescents sleep quality.

Keyword: *Gadgets, sleep quality, adolescents*