

HALAMAN ABSTRAK

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan
2020

ABSTRAK

Julia Nur Anjani Putri¹, Dian Kartikasari²

LITERATURE REVIEW : GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR (INSOMNIA) REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Latar belakang: Media sosial adalah kelompok aplikasi online yang dibangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan penggunaanya untuk berkomunikasi dengan pengguna lainnya. Penggunaan media sosial dapat menimbulkan efek yang positif maupun negatif bagi kesehatan, salah satunya gangguan tidur atau dikenal dengan insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gangguan pola tidur (insomnia) remaja pengguna media sosial

Sampel: Remaja pengguna media sosial

Metode: Desain *literature review* dengan metode PCC. Penelitian ini menggunakan database dengan penelusuran artikel penelitian yang dipublikasikan di internet menggunakan Google Scholar, Scien Direct dan PubMed.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis 6 jurnal penelitian menyatakan bahwa penggunaan media sosial dengan durasi yang lama dapat menyebabkan insomnia.

Simpulan: sebagian besar remaja mengalami insomnia. Hal ini disebabkan karena penggunaan media sosial dalam waktu yang lama. Diharapkan tenaga kesehatan bisa memberikan pendidikan kesehatan gangguan pola tidur pada remaja.

Kata kunci : Gangguan pola tidur, Insomnia, Media sosial :