

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup remaja pada saat ini mengakibatkan adanya penggunaan gadget yang berlebihan sehingga bisa berdampak pada masalah kesehatan seperti gangguan kualitas tidur. Dampak dari kualitas tidur yang tidak baik akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan serta penurunan konsentrasi pada remaja. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja melalui *systematic literature review*.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa *systematic literature review*. Artikel diakses dari Portal Garuda, *Google Scholar* dan *Science Direct*. Teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*, didapatkan sampel sebanyak 7 artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi dan dinilai layak berdasarkan *critical appraisal* menggunakan JBI *cross sectional*, Analisis data dilakukan secara naratif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terbukti adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Selain dari itu, dalam penilaian variabel penggunaan gadget bisa digunakan instrumen *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) dan untuk kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)..

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Sehingga perlu adanya bimbingan dari tenaga kesehatan untuk bisa membatasi penggunaan gadget yang bisa berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci : Gadget, Kualitas Tidur, Remaja
Sumber : 24 buku (tahun 2014-2019)
21 Artikel (tahun 2016-2021)

ABSTRACT

Changes in the lifestyle of teenagers today result in excessive use of gadgets so that it can have an impact on health problems such as sleep quality disorders. The impact of poor sleep quality will interfere with growth and development and decrease concentration in adolescents. The purpose of the study was to determine the relationship between gadget use and sleep quality in adolescents through a systematic literature review.

The type of research used in this study is a systematic literature review. Articles are accessed from Garuda Portal, Google Scholar and Science Direct. The sampling technique was in the form of purposive sampling, a sample of 7 articles was obtained which was selected based on the inclusion and exclusion criteria and was judged to be feasible based on critical appraisal using JBI cross sectional. Data analysis was carried out in a narrative manner.

The results showed that there was a proven relationship between gadget use and sleep quality in adolescents. Apart from that, the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) instrument can be used in assessing the gadget use variable and for sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

Based on the results of the study, it was found that there was a relationship between the use of gadgets and the quality of sleep in adolescents. So there needs to be guidance from health workers to be able to limit the use of gadgets that can affect sleep quality.

Keywords : Gadgets, Sleep Quality, Teenagers

Source : 24 Books (2014-2019)

21 Articles (2016-2021)