

**PENGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA ANAK REMAJA DI INDONESIA:**

Literature Review

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

NUR FITRIANA RAHMAWATI

1710201095

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

**PENGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA ANAK REMAJA DI INDONEISA:**

Literature Review

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan guna melengkapi sebagai syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:
NUR FITRIANA RAHMAWATI
1710201095

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA ANAK REMAJA DI INDONESIA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NUR FITRIANA RAHMAWATI
1710201095

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta
Oleh:

Pembimbing : YULI ISNAEINI, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.

Tanggal : 09 Oktober 2021 16:40:08



Tanda tangan :

PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA ANAK REMAJA DI INDONESIA: *LITERATURE REVIEW*

Nur Fitriana Rahmawati¹, Yuli Isnaeini²

^{2,3}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No.63 Nogotirto Gamping Sleman,
Yogyakarta 55292, Indonesia

rahmawatin650@gmail.com¹, isnaeiniyuli@unisayogya.ac.id²

Abstrak

Penggunaan *gadget* yang berlebihan akan menimbulkan dampak buruk, diantaranya adalah kecanduan yang akan mengganggu kualitas tidur penggunanya. Penggunaan *gadget/smartphone* yang berlebihan yang terlebih pada malam hari akan beresiko terhadap gangguan tidur yang akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang, efisiensi tidur seseorang menurun dan mulainya onset untuk tidur menjadi lebih lama. Penelusuran literature menggunakan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam Bahasa Indonesia yaitu kualitas tidur, *gadget*, dan remaja. Pencarian dilakukan dari Tahun 2015-2020. Hasil pencarian didapatkan 2.000 artikel terdapat 3 artikel yang diduplikasi. Dari 1.997 sebanyak 1.991 artikel yang dikeluarkan. Setelah diskriminasi terdapat 6 artikel, sehingga terdapat 6 artikel yang di *review*, yang berfokus pada penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada anak remaja di Indonesia. Penelitian menggunakan enam jurnal Nasional. Didapatkan hasil dan pembahasan *literatur review* dari 6 jurnal, dari hasil penelitian didapatkan bahwa penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada anak remaja di Indonesia, terdapat 6 jurnal yang menghasilkan bahwa penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Kata kunci : kualitas tidur, *gadget*, dan remaja
Daftar Pustaka : 20 buah (2015-2020)
Halaman : i-vii halaman, 8 tabel, 10 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

GADGET USE ON SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS IN INDONESIA: A LITERATURE REVIEW

Nur Fitriana Rahmawati¹, Yuli Isnaeini²

^{2,3}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No.63 Nogotirto Gamping Sleman,
Yogyakarta 55292, Indonesia

rahmawatin650@gmail.com¹, isnaeiniyuli@unisayogya.ac.id²

Abstract

Excessive use of gadgets will bring a negative impact, including addiction that will interfere with the sleep quality of the users. Excessive use of gadgets/smartphones at night will harm sleep disturbances which will affect sleep quality, decrease sleep efficiency and extend the onset of sleep. The literature search was done by using Google Scholar. The keywords used in Indonesian were *kualitas tidur*, gadgets, and *remaja*. The search was carried out from 2015-2020. The search obtained 2,000 articles which contained 3 duplicated articles. Of 1997 articles, 1,991 articles were eliminated. After being screened, there were 6 articles obtained. Thus, there were 6 articles reviewed, which focused on the use of gadgets on the quality of sleep in adolescents in Indonesia. The study employed six national journals. The results and discussion of the literature review were obtained from 6 journals. The results of the study of the 6 journals stated that the use of gadgets affect the quality of sleep in adolescents.

Keywords : Sleep Quality, Gadget, Adolescent

References : 20 Sources (2015-2020)

Pages : i-vii Pages, 7 Tables, 6 Appendices

¹.Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Total penduduk Indonesia mencapai 250 juta jiwa. Indonesia merupakan Negara ke dua dengan jumlah penggunaan *smartphone/gadget* yaitu sebanyak 124,4 juta orang (Kominfo, 2016).

Di era Globalisasi sekarang ini, teknologi semakin maju dan berkembang pesat terutama dalam bidang komunikasi dan internet. Perubahan yang ditimbulkan dari adanya perkembangan teknologi membawa dampak terhadap masyarakat (Mahura, 2018).

Menurut daviw Wood (dalam Lutfiyah, 2016), penemuan teklogi seperti *gadget* menjadikan segala sesuatu lebih praktis. Kehadiran media seperti internet, *smartphone/gadget* seakan menjadi kebutuhan pokok bagi masyarakat modern. Bagi mereka kemudahan yang ditawarkan jauh lebih banyak daripada menyadari atas kemungkinan dampak negative yang ditimbulkan seperti fenomena *phubbing* merupakan singkatan dari *phone* dan *snubbing*, yang merupakan istilah Tindakan acuh tak acuh seseorang dalam sebuah lingkungan karena lebih fokus pada *gadget* dari pada membangun sebuah percakapan (Alamsyah, 2016)

Saputra (2016) menyebutkan di Indonesia kecanduan internet pada remaja sebesar 42,2%. Pada keseluruhan remaja yang menggunakan internet untuk hal-hal negtif seperti *cybercrime*, *cyberporn*, dan *game online* lebih dari 3 jam perhari. Penggunaan internet terbanyak (dengan mengakses *gadget*) di Indonesia merupakan dalam kelompok usia 15-19 tahun, sementara pengguna terbanyak kedua merupakan kelompok usia 20-24 tahun, dan anak- anak 5-9 tahun juga tergolong sebagai pengguna internet. Sehingga dari data yang di peroleh 171,17 juta penguna yang menggunakan internet dan menunjukkan bahwa kalangan remaja atau generasi muda yang paling banyak menggunakan internet (APJII, 2018).

Saat ini, kurang lebih 30% remaja mengalami penurunan durasi tidur <6 jam setiap malam. Berdasarkan jenis *gadget* menunjukkan remaja memiliki kualitas tidur yang buruk apabila menggunakan *handphone* dan menonton TV dengan median durasi penggunaan durasi yang lebih lama. Kurang tidur dapat berdampak negative bagi Kesehatan karena meningkatkan resiko hipertensi, diabetes, depresi penyakit jantung, stroke, kanker, dan disfungsi imun. Kurang tidur diakitkan dengan penongkatan resiko kematian. Hal ini sudah menjadi isu global dalam 5 dekade ini (Nurfadilah H, dkk, 2017).

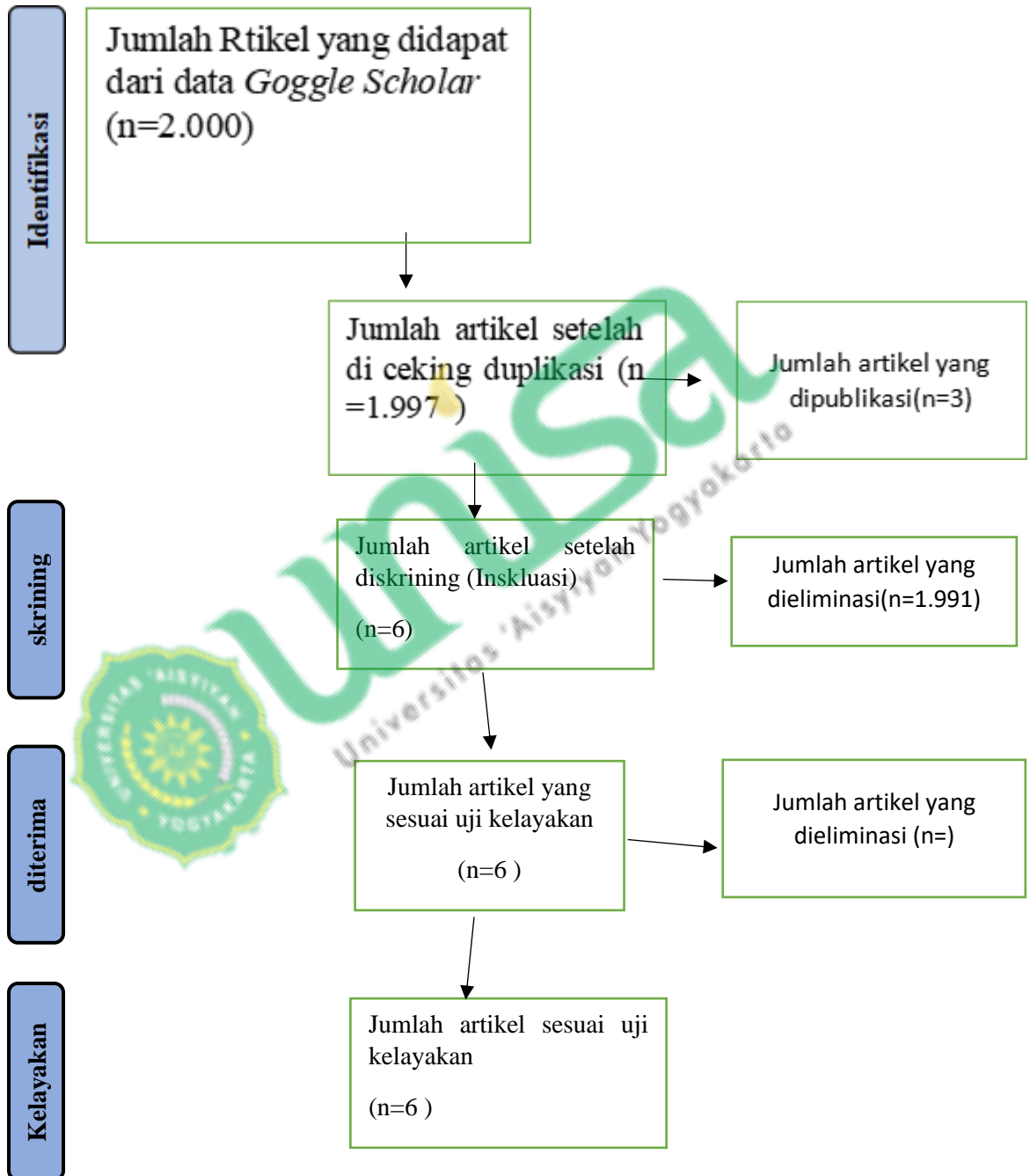
Menurut *Centres for Disaes Control and Preventions (CDC)* tahun 2017, prevalensi gangguan tidur remaja Amerika Serikat 68%. Di Indonesia, hasil penelitian Herdiman dkk, (2015) menyatakan prevalensi remaja yang mengalami gangguan tidur sebanyak 77,8%. (CDC, 2017)

METODE

Pencarian *literature* melalui *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan Bahasa Indonesia yaitu kualitas tidur, gadget, remaja. Penelusuran dilakukan dari Tahun 2015-2020. Hasil pencarian didapatkan 2.000 artikel terdapat 3 artikel yang diduplikasi. Dari 1.997 sebanyak 1.991 artikel yang dikeluarkan. Setelah diskruining terdapat 6 artikel, sehingga terdapat 6 artikel yang diterima untuk dianalisis setelah melalui uji kelayakan (menggunakan table JBI). Proses pencarian dan *review literature* dapat dilihat pada gambar 1.



DIAGRAM SELEKSI PRISMA: LITERATURE REVIEW



Gambar I Diagram: PRISMA

HASIL DAN PENELUSURAN

Hasil dan penelusuran tentang penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada anak remaja di Indonesia, dapat dilihat ada tabel.1

No	Penulis	Tujuan	Disgain	Besar sample
1.	Rosmawati, dkk, 2019	Tujun dari penelitrn ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan penggunaan gadget dapat mempengaruhi kualitas tidur.	<i>Cross sectional</i>	100
2.	Irfan, dkk, 2020	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungannya penggunaan <i>gadget</i> dengan kualitas tidur	<i>Cross sectional study</i>	100
3.	Nofianti, 2018	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas bermain game <i>online</i> dengan kualitas tidur pada anak Remaja	<i>Cross sectional study</i>	101
4.	Kesia Woran, dkk, 2020	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di kelas XI Matematika Ilmu Alam (MIA) SMA N1 Lamongan.	<i>Cross sectional</i>	80
5.	Clauthya M. Pandey, dkk, 2020	Unrtuk mengetahui apakah ada hubungannya pengguna smartphone dengan kualitas tidur pada remaja	<i>Cross sectional study</i>	153
6.	Omega T. Mawitjere, d	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk	<i>Cross sectional</i>	39

kk, 2017 mengetahui apakah ada hubung
annya lama penggunaan
gadget dengan
kejadian insomnia pada
Siswa Siswi SMA N 1
Kawangkon

didapatkan 6(100%) jurnal Nasional yang seluruhnya sudah teridentifikasi nomor ISSN dan e-ISSN dengan menggunakan Bahasa Indonesia dan dilakukan di Negara Indonesia. Tujuan dari keenam jurnal tersebut didapatkan persamaan dengan tujuan *literature review* yaitu untuk mengetahui penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada remaja. Analisis dari keenam jurnal didapatkan bahwa keenam jurnal menggunakan *study cross sectional*, subjek yang digunakan adalah remaja, instrumen yang digunakan kuisioner, hasil uji statistik menggunakan *chi-square*. Analisis dalam keenam jurnal didapatkan penelitian dari (Rosmawati dkk., 2019), besar jumlah sampel dihitung menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil pada jurnal pertama menunjukkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk memiliki presentase 54%, sedangkan yang mengalami kualitas tidur baik memiliki presentase sebanyak 46%.

Penelitian dari (Irfan dkk., 2020), sampel pada penelitian ini diambil sebanyak 100 responden. Hasil jurnal kedua menunjukkan jenis kelamin perempuan 55% lebih banyak menggunakan *gadget* dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki 45%.

Penelitian (Nofianti., 2018), pada penelitian ini menggunakan *study cross sectional*. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 101 sampel. Responden yang intensitas tinggi dalam bermain game sebanyak 59% (60), dengan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 20% (3), sedangkan responden rendah dalam bermain *game online* sebanyak 40,6% (41), remaja yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 33,7% (29). Berdasarkan hasil Analisa di atas dengan menggunakan uji *chi-square* maka diperoleh nilai $p=0,001 < (p \alpha=0,05)$. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada hubungan intensitas bermain *game* dengan kualitas tidur pada remaja.

Penelitian (Kezia Woran dkk., 2020). Penelitian pada 80 responden didapatkan hasil bahwa penggunaan paling banyak adalah *youtube* dan *whatsapp* presentase 100% dibandingkan dengan Twitter 19 pengguna (23,75%), facebook 78 pengguna (97,5%), *Zoom/Ruang Guru/Google Meet* 53 pengguna (66,25%).

Penelitian (Chautya M.Pandey., 2019). Dalam penelitian ini responden terbagi atas jenis kelamin, umur, dan kelas. Berjenis kelamin laki-laki 59 responden dengan presentase 38,6%, menunjukkan lebih sedikit dari jumlah responden perempuan yang sebanyak 94 dengan presentase 61,4%. Begitu juga umur responden yang paling banyak yaitu umur 16 tahun dengan jumlah sebanyak 53 responden dengan presentase 34,6% dan yang paling sedikit yaitu umur 14 tahun dengan jumlah 19 responden dengan presentase 12,4%. Karakteristik berdasarkan kelas yang paling banyak kelas XI dengan jumlah 62 responden dengan presentase 40,5%, dan yang paling sedikit kelas XII dengan jumlah 41 responden dengan presentase 26,8%.

Penelitian (Omega T.Mawitjere., 2017). Dari 39 responden, ditemukan responden yang paling banyak penggunaan gadget dengan lama <11 jam per hari yaitu ada 28 responden dengan presentase 71,8%, sedangkan responden yang penggunaan gadget >11 jam per hari yaitu ada 11 responden dengan presentase 28,2%

SIMPULAN

Berdasarkan dari ke enam jurnal yang telah diambil untuk dilakukan analisis literature review yang sesuai dengan tujuan penelitian ini. Kemudian telah dianalisis dalam pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja memiliki hubungan. Gadget menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kualitas tidur yang buruk. Terdapat beberapa jurnal yang menyebutkan bahwa adanya hubungan yang signifikan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. (2020 September Selasa). Pengaruh penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Kepercayaan diri pada Remaja di Kabupaten sampang. *Jurnal komunikasi*, 14, 136. Retrivid Januari Selasa, 2021
- AndriJuli, Panzilion, & SutrisnoTri. (2019, Juni). HUBUNGAN ANTARA NYERI FRAKTUR DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN YANG DI RAWAT INAP. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1, 57. doi:<https://doi.org/10.31539/jka.v1i1.633>
- Aprilia, R., Sariati, A., & Hendrawati, S. (2020, February). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. 3, 42. Retrived Januari Selasa, 2021
- Ariani, F., & Aulia. D. L. (2018, Agustus). adiksi pada penggunaan smartphone dengan keterampilan komunikasi interpersonal siswa/i SMA N 8 Kota Batam. 08. Retrived Maret Kamsi, 2021
- Assidhiq, J., & TriastutiJuni, N. J. (2020). hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi, dan penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran.
- Azhari, A. A. (2018). *Diary Of Nursing*. (E. D. Lestari, ED) Bojong Genteng, Jawa Barat: CV Jejak. Retrived Maret Senin, 2021
- Erwin, R. F. N., Achidat, N. S. (2021, Maret). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5, 9-19. doi:10.18860/jim.v5i1.11674
- Fatmawaty, R. (2018). Memahai psikologis remaja. *Jurnal Reforma*, VI. Retrived Maret Kamis, 2021
- Fauzi, A, Apriliyanti, T. E., & Hamu, A. H. (2020 Mei). Indikasi kecanduan smartphone pada remaja di surabaya. *Jurnal ilmu kesehatan*, 8, 117. Retrived Maret Kamis,2021
- Firmansyah, M., Rante, S. T., & Hutasott, R. (2019 Desember). hubungan kecanduan pengguna smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas nusa cendana tahun 2019. *cendana Medical Journal*, 3. Retrived Maret Kamis, 2021 <http://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2664/1916>
- Iqbal, M. D. (n.d). hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur Mahasiswa perantau di Yogyakarta. p. 2. Retrived Januari Kamis, 2021
- Irfan, Aswar, & Erviana. (2020, Desember). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Anak Remaja di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 96. Retrived Februari Selasa, 2021
- Jannah, M. (2016, April). Remaja dan Tugas-tugasnya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1, 247. Retrived Januari Kamis, 2021

- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S.I. (n.d). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. Retrived Maret Kamis, 2021
- Keswara, U. R., N. S., & Wahyudi, W. T . (2019, September Senin). perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *jurnal kesehatan*, 13, 234-235. Retrived Januari Selasa, 2021
- Marlina, H., Jalinus, N., & Rahmat, R. (2018). pendidikan reproduksi pada remaja. *Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*, 18, 83. doi:10.24036/invotek.v18i1.256
- Mauliyana, A, Nangi, M. G, & Anamelania, Y. (2020, Desember). faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa stikes mandala wulya kendari. *Journal of Public Health*, 3, 179. Retrived Maret Kamis, 2021
- Mawitjere, O., Onibala, F., & Ismanto, Y. (2017, Mei). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian insomnia pada siswa siwi di SMA N 1 Kawangkoan. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*, 5. Retrived Maret 9, 2021
- Nika, F. J. H., Mohamad, R. F. (2020, Juli). Hubungan Penggunaan Smartphone pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *JURNAL ILMU KESEHATAN INDONESIA*, 01. Retrived Agustus, 2021
- Novianti. (2018). HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RMAJA AKHIR. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12. Retrived maret 9, 2021
- Nurfadilah H, S., Ahmad, R. H., & Julia, M. (2017, Juli 13). Aktivitas fisik dan screen based activity dengan pola tidur di Wates. (344-346, Ed) (*BKM Journal of Community Medicine and Public Health*), 33. Retrived Maret Kamis, 2021
- Pandhey, C., Ratag, B., & Langi, F. (2019, Maret). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA N 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 8. Retrived Maret 9, 2021
- Putro, K. Z. (2017). memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17. Retrived Maret Kamis, 2021, from <http://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/viewFile/1362/1180>
- Rahmandani F, Tinus, M, A., & Ibrahim, M. (2018, Mei). Analisis Dampak Penggunaan Gadget(smartphone) terhadap Kepribadian dan Karakter(Kekar) Peserta Didik di SMA N 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3. Retrived Maret Kamis, 2021
- Rosmawati, Anwar, M., & Lliandriani, A. (2019, Mei). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur pada Anak Remaja di SMK Soeparman WOnomulyo. *Journal Pegguruang*, 1. Retrived Maret 9, 2021
- Sastrawan, I. M., & Griadhi, I. P. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6, 2. Retrived Februari Jumat, 2021
- Sunita I., & Maya Sari, E. (2018, Oktober). Pengawasan Orangtua Terhadap Penggunaan Gadget Pada Anak. *Jurnal Endurance*, 3. Retrived Maret Kamis, 2021
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. (2018). Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Kualitas Tidur pada remaja di

- SMA Negeri 9 Binsus Manado . *jurnal Kesmas*, 7, 2. Retrived Januari Rabu, 2021
- Triandini, E., Jayanatha, S., Putra, W. G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Rivew untuk Identifikasi Platform dan Pengembangan Metode Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesia Jurnal of Information System (IJIS)*, 1, 64. Retrived Januari Selasa, 2021
- Wibowo, D. A ., & Purnamasari, L. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang. *jurnal keperawatan*, 1. Retrived Februari, 2021
- Wirenviona, A. A., R., & Riris, I. C. (2020). In R Hariastuti. (Ed), *Edukasi Kesehatan reproduksi Remaja*. Surabaya: Airlangga Universitas Press. Retrived Maret Kamis, 2021
- Woran, K., Kundre, R., & Pondang, F. (2020, Agustus). Analisi Pneggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Anak Remaja. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8. Retrived Maret 9, 2021
- Zakiyuddin, Reynaldi, F., & Luthfi, F. (2020, Januari). Dampak Gadget pada Anak Remaja di SMP Negeri 02 Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 162. Retrived february, 2021



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta