

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA AWAL**

LITERATURE REVIEW

SKRIPSI



Oleh:

VEGI PIRA LESTARI

NIM. 302017077

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

2021

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA AWAL**

LITERATURE REVIEW

SKRIPSI

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

VEGI PIRA LESTARI

NIM. 302017077

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

VEGI PIRA LESTARI

NIM. 302017077

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA AWAL**

Skripsi ini telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Seminar Ujian Skripsi

Tanggal 23 Juli 2021

Oleh:

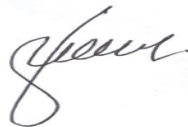
Pembimbing Utama



Tia Setiawati, S.Kp.,M.Kep.,Ners.,Sp.Kep.An

NPP. 2000180970007

Pembimbing Pendamping



Eli Lusiani, S.Kep.,Ners.,M.Kep

NPP. 2017160289063

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:
**HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA AWAL**

Disusun oleh:

VEGI PIRA LESTARI

NIM. 302017077

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 23 Juli 2021

Penguji I



Maya Amalia, S.Kep., Ners., M.Kep

NPP. 2021160386092

Penguji II



Bhukti Imansari, S.Kep., Ners., M.Kep

NPP.2021270993093

Pembimbing Utama



Ns. Tia Setiawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An

NPP. 2000180970007

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vegi Pira Lestari

NIM : 302017077

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarism atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Skripsi yang berjudul:

**“HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA AWAL”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan pagiarism maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Bandung, 23 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Vegi Pira Lestari

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya). Sesungguhnya Allah mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-nya. Sungguh Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu”.

(Q.S At-Talaaq: 3)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua beserta keluarga yang telah memberikan dukungan penuh dalam segi moril maupun materil. Terimakasih banyak untuk semua kasih sayang, pengorbanan, motivasi dan do'a yang selalu terucap.
2. Seluruh staf dosen Universitas 'Aisyiyah Bandung yang banyak memberikan ilmu dan bimbingan selama menempuh pendidikan sarjana.
3. Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat dan anugerahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “Hubungan Penggunaan Gawai Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Awal”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan yang penulis hadapi. Namun penulis menyadari bahwa kelancaran dalam penyusunan materi ini tidak lain berkat bantuan, dorongan dan bimbingan orang tua, dosen dan teman satu angkatan sehingga kendala-kendala yang penulis hadapi dapat teratasi dengan baik. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua saya, Bapak Nandang dan Ibu Yati Haryati yang telah memberikan dukungan penuh dalam segi moril maupun materil juga cinta dan kasih sayang yang tiada hentinya kepada penulis.
2. Tia Setiawati, S.Kp., Ners., M.Kep., Sp.Kep.An Selaku Rektor Universitas Aisyiyah Bandung serta selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing Utama yang telah memberikan motivasi, semangat dan strategi dalam setiap pembelajaran selama delapan semester ini.
3. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., Ms.Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung

4. Angga Wilandika, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah mendukung proses penelitian.
5. Eli Lusiani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan, memberikan kesabaran, memberikan saran dan bimbingan serta dukungan kepada penulis selama penyusunan proposal penelitian ini.
6. Maya Amalia, S.Kep., Ners, M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan nasihat dan arahan serta penentuan keputusan akhir skripsi sehingga penulis bisa dinyatakan lulus.
7. Bhekti Imansari, S.Kep., Ners., M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan nasihat dan arahan serta penentuan keputusan akhir skripsi sehingga penulis bisa dinyatakan lulus.
8. Inggriane Puspita Dewi, S.Kep., Ners., M.Kep selaku koordinator skripsi yang selalu memberikan dukungan, motivasi serta arahan bagi seluruh mahasiswa tingkat akhir.
9. Seluruh dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah banyak memberikan ilmu serta dukungan dalam pembelajaran dan bekal dalam penyusunan skripsi ini dan seluruh Staf Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang telah memberikan dukungan dan bantuannya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan Utari Suci Anjani, Sekar Ayu, Nia Kurnia, Ragil Farisa, Nadia Fitriah dan Tia Septiani yang selalu memberikan motivasi, dukungan, semangat juga terakhir yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu,

teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan angkatan 2017 yang telah bersama-sama selama 4 tahun untuk menyelesaikan skripsi ini.

11. Pihak-pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan, kata-kata penyemangat dan bantuannya dalam kelancaran prosen penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari segala pihak penulis dapat menerimanya. Penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada ibu/bapak dosen yang telah membimbing dan membantu jalannya penyusunan skripsi ini sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan hingga akhir. Penulis mengharapkan semoga skripsi yang penulis buat bisa lebih bermanfaat bagi setiap pembaca.

Bandung, 23 Juli 2021



Vegi Pira Lestari

ABSTRAK

Vegi Pira Lestari

302017077

LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA AWAL

2021; 148 Halaman, 6 tabel, 1 bagan, 3 lampiran

Latar Belakang: Perkembangan teknologi digital saat ini semakin meningkat, salah satunya gawai. Gawai merupakan teknologi canggih yang digunakan masyarakat termasuk remaja. Gawai memiliki fungsi sebagai komunikasi, bermain *game* dan hiburan lainnya. Penggunaan gawai pada remaja yang berlebih dikhawatirkan dapat beresiko bagi kesehatan diantaranya kualitas tidur terganggu, penurunan konsentrasi belajar, keterlambatan kognitif, emosional, serta terpapar radiasi. **Tujuan:** Mengetahui hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan yaitu kajian *literature review* pada bulan Maret - Mei 2021 melalui *database Google Scholar dan PubMed* dengan kata kunci (Mobile phone OR Smartphone AND Sleep Quality AND Sleep AND Children OR Adolescent) adapun kata kunci bahasa Indonesia “Gawai, Kualitas tidur dan Remaja awal”. Artikel diterbitkan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris tahun 2016-2021. **Hasil:** 10 artikel yang ditelaah mengenai hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja awal menyebutkan hasil penggunaan gawai dan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan pada remaja awal dengan didapatkan $p=0,938$ dan $\alpha = < 0.05$. **Saran:** Penggunaan gawai pada remaja yang sehat adalah 1 sampai 2 jam dalam satu hari.

Kata kunci : Gawai, Kualitas tidur, Remaja awal

Kepustakaan : 34 (2016-2021)

ABSTRACT

Vegi Pira Lestari

302017077

LITERATURE REVIEW: RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND SLEEP QUALITY IN EARLY ADOLESCENTS

2021; 148 Pages, 6 tables, 1 chart, 3 appendices

The development of digital technology is currently increasing, one of which is gadgets. The gadget is a sophisticated technology that is used by society, including teenagers. The gadget has a function as communication, playing games, and other entertainment. Excessive use of gadgets in adolescents can pose health risks, including disturbed sleep quality, decreased concentration in learning, cognitive, emotional delays, and radiation exposure. To determine the relationship between smartphone use and sleep quality in early adolescents. The research method used is a literature review study in March-May 2021 through the Google Scholar and PubMed the keywords (Mobile Phone OR Smartphone AND Sleep Quality AND Sleep AND Sleep Pattern AND Children OR Adolescents(Device, Early Teens, Sleep Quality))Articles published in Indonesian and English in 2016-2021. 10 articles that were reviewed regarding the relationship between smartphone use and sleep quality in early adolescence stated that the results of smartphone use and sleep quality had a significant relationship in early adolescents with $p = 0.938$ and $= < 0.05$. Device use in healthy adolescents is 1 to 2 hours a day.

Keywords : Device, Early Teens, Sleep Quality

Literature : 34 (2016-2021)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR ISTILAH	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
1. Tujuan Umum.....	9
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat bagi Teoritis	10
2. Manfaat bagi Praktis.....	10
E. Sistematika Penulisan	11
BAB II METODE.....	13
A. Pencarian Literatur	13
1. Protokol dan Registrasi	13
2. Database Pencarian.....	13
3. Kata kunci.....	14
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	15
C. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	16
1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi	17
2. Daftar Artikel Hasil Pencarian	19
BAB III HASIL DAN ANALISIS.....	20
A. Karakteristik Studi	20

B. Karakteristik Hasil Studi	20
C. Hasil Studi	21
BAB IV PEMBAHASAN.....	106
A. Karakteristik Responden pada Remaja Awal.....	106
B. Durasi Penggunaan Gawai pada Remaja Awal.....	107
C. Kualitas Tidur pada Remaja Awal	108
D. Hubungan Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur pada Remaja Awal	109
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 PECO	9
Tabel 2. 1 Kata kunci <i>literature review</i>	15
Tabel 2. 2 Kriteria inklusi dan eksklusi	15
Tabel 2. 3 Daftar hasil pencarian	19
Tabel 3. 1 Matriks sintetis artikel penelitian yang relevan	22
Tabel 3. 2 Deskripsi topik dalam artikel penelitian yang relevan.....	80

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Seleksi studi dan penilaian kualitas	18
---	----

DAFTAR ISTILAH

APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
<i>Cyberbullying</i>	: Perilaku berulang yang ditunjukkan untuk menakut membuat marah atau mempermalukan seseorang yang menjadi sasaran.
Generasi Z	: Generasi yang lahir dalam rentang tahun 1995 hingga tahun 2010
LED	: <i>Light-Emitting Diode</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin J Nanda De Niro¹, Annisa Pawitra¹, Novia Nurul Faizah¹, Rendra Dwi Putra¹, Veikha Fakhriya Arfiputri¹, Renata Viola Sihombing¹, S. N. R., & Djohar Nuswantoro², L. M. (2020). Adolescents' Gadget Addiction and Family Functioning Annisa. *Journal Community Med Pub*, 1(2), 80–88.
- Anggriani, E. (2019). *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak* (pp. 1–27). Serayu Publishing. https://books.google.co.id/books?id=m-7CDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=gadget+pada+anak&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiQ3PbJ8KjwAhUYeisKHfAEAxEQ6AEwAXoECAMQAg
- APJII. (2018). *Pengguna Internet di Indonesia*. 19 Juni 2021.
- APJII. (2019). *Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. 19 Juni 2021. www.apjii.or.id
- APJII. (2020). Buletin APJII. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (p. 1). <https://apjii.or.id/content/read/104/503/BULETIN-APJII-EDISI-74---November-2020>
- Bariyyah Hidayati, K., & . M. F. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Cahyo Dimas, S., Negeri, S. D., Lawang, S., Wibowo, D. C., Fitriani, D. W., Kimresti, A. F., Nastiti, I. S., Auliani, S. D., Ermawati, S., Rizki, S., Airlangga, U., Masyarakat, D. K., Pencegahan, K., Kedokteran, F., & Airlangga, U. (2020). *fitur aplikasinya kepada konsumen* . 1(2), 73–79.
- Charmaraman, L., Richer, A. M., Ben-Joseph, E. P., & Klerman, E. B. (2021). Quantity, Content, and Context Matter: Associations Among Social Technology Use and Sleep Habits in Early Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 69(1), 162–165. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.035>
- Dhamayanti, M., Dwiwina, R., & Adawiyah, R. (2019). Influence of Adolescents' Smartphone Addiction on Mental and Emotional Development in West Java, Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 51(1), 46–52. <https://doi.org/10.15395/mkb.v51n1.1577>
- Diananda, A., & Intan, R. (2021). Pengaruh Penggunaan Gawai Pada Remaja Awal Dengan Kelekatannya Pada Orang Tua. *Jurnal ISTIGHA*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/978-981-10-2796-3>
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Mts Muhammadiyah I Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(3), 10–20.

<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/563/448>

- Febrina, Cory ; Rina, M. (2020). REAL in Nursing Journal (RNJ) Faktor Penyebab Stunting Pada Anak : *Real in Nursing Journal(RNJ)*, 3(May).
- Fitrah, L. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif Tindakan Kelas dan Studi Kasus* (Dr. Ruslan & Dr. M.M Effendi (ed.)). CV Jejak.
- Fitria, Anizar Ahmad, F. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Jurnal Psikoislamedia*, 5(2).
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- HariPriya, R., Preetha, S., & Devi, R. G. (2019). Effect of mobile phone usage before sleep. *Drug Invention Today*, 10(11), 2255–2257.
- Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.329>
- Hidayati, R. (2020). Peran Orang Tua : Komunikasi Tatap Muka Dalam Mengawal Dampak Gadget Pada Masa Golden Age. *SOURCE : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 1–10. <https://doi.org/10.35308/source.v5i2.1396>
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- Kharisma Bismi Alrasheed, & Aprianti, M. (2016). Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja (Sebuah Studi Pada Siswa Smp Di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136–142.
- Marzali, A.-. (2016). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Prof. Dr. Nursalam, Dr. Kusnanto, Eka Mishbahatul, Prof. Dr Ah Yusuf, Dr. Ninuk Dian Kurniawati, Dr. Rinrin Sukartini, Ferry Efendi, T. K. (2020). *Pedoman Penyusunan Skripsi - Literature Review Dan Tesis - Systematic Review* (D. Priyantini (ed.)). Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Schweizer, A., Berchtold, A., Barrense-Dias, Y., Akre, C., & Suris, J. C. (2017).

- Adolescents with a smartphone sleep less than their peers. *European Journal of Pediatrics*, 176(1), 131–136. <https://doi.org/10.1007/s00431-016-2823-6>
- Silvanasari, I. A., & Meldy Tursina, H. (2021). Poor Sleep Quality Differences Among Adolescents With Smartphone Addiction Compared To Adolescents Without Smartphone Addiction. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.36858/jkds.v9i1.262>
- Şimşek, Y., & Tekgül, N. (2019). Sleep Quality in Adolescents in Relation to Age and Sleep-related Habitual and Environmental Factors. *The Journal of Pediatric Research*, 6(4), 307–313. <https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2019.86619>
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). *Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP*. 6(1), 69–85.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 538. <https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22310>
- Wahyuni, R. (2020). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program, M., Ilmu, S., Kedokteran, F., Sam, U., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2020). *Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan*. 8, 1–10.
- Laurintia Y, Agustine Mahardika, A. A. A. N. W. (2019). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Siswa SDN 7 Mataram di Kota Mataram dan SDN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran*, 8, 12–17.
- Yogis, N., Putra, P., Tania, M., & Iklima, N. (2017). Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2), 53–60. Iklan Layanan Masyarakat, Begadang, Infografis