

ABSTRAK

HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GADGET DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA

Rizky Puput Fauzul Fatha Mariana

Generasi milenial sekarang tidak lepas dari gadget, karena beberapa fitur di dalamnya membuat para remaja mempunyai rasa ingin tahu yang sangat tinggi, remaja saat ini lebih senang bermain gadget daripada belajar atau mengembangkan bakat mereka, Penggunaan gadget yang berlebihan akan berdampak negative, yaitu kurangnya bersosialisasi, gangguan pola tidur, dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau *literatur review*. Sumber utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah beberapa jurnal yang terdiri dari 1 jurnal internasional dan 9 jurnal nasional. Metode analisa yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal. Hasil penelitian berdasarkan beberapa jurnal yang telah dijelaskan terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan pola tidur pada remaja. Gangguan pola tidur yang terjadi pada remaja sebagian besar dipengaruhi oleh penggunaan gadget yang melebihi waktu normal.

Kata Kunci: gadget, pola tidur, remaja.

BINA SEHAT PPNI

ABSTRACT

THE OLD RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF GADGETS AND SLEEP PATTERNS IN ADOLESCENTS

Rizky Puput Fauzul Fatha Mariana

Millennial generation now cannot be separated from gadgets, because some of the features in it make teens have a very high curiosity, teenagers today prefer playing gadgets rather than learning or developing their talents. Excessive use of gadgets will have a negative impact, namely lack of socializing, disturbed sleep patterns, and poor sleep quality. This study aims to determine the relationship between the length of use of gadgets with sleep patterns in adolescents. This research uses the literature study method or literature review. The main sources used in this study are several journals consisting of 1 international journal and 9 national journals. The analytical method used uses journal content analysis. The results of the study based on several journals that have been explained there is a relationship between the length of use of gadgets with sleep patterns in adolescents. Sleep disturbance patterns that occur in adolescents are largely influenced by the use of gadgets that exceed the normal time.

Keywords: gadgets, sleep patterns, adolescents

BINA SEHAT PPNI