

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Program Studi S1 Keperawatan**  
**Skripsi, agustus 2020**  
**Endah Puspitasari**  
**010116A028**

**STUDI LITERATUR : KECANDUAN SMARTPHONE  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

**ABSTRAK**

**Latar belakang** : Teknologi yang berkembang saat ini salah satunya yaitu smartphone. Perilaku penggunaan smartphone pada remaja menyebabkan pengurangan waktu tidur. Banyak remaja kini menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan memainkan smartphone karena tertarik dengan aplikasinya

**Tujuan** : untuk mendapatkan gambaran kecanduan smartphone pada remaja.

**Metode**: literature review dengan menggunakan database dari PMC diambil 2 artikel dan google scholar diambil 4 artikel. Pada tahap awal menggunakan kata kunci (kecanduan smartphone dan kualitas tidur). Artikel yang diambil rentang tahun 2015 sampai 2020 yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi

**Hasil**: rata rata dari lima artikel menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone atau kecanduan smartphone, maka semakin buruk kualitas tidur remaja. Penggunaan smartphone tinggi lebih banyak pada perempuan dibanding laki-laki.

**Kesimpulan** : ada hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja.

**Saran** : Diharapkan remaja dapat mengurangi penggunaan smartphone yang berlebihan karena akan berdampak buruk bagi kesehatan, disarankan dalam satu hari kurang dari 2 jam dengan frekuensi 3 kali setiap harinya.

**Kata kunci** : *addiction and smartphone, sleep quality, remaja*

**Kepustakaan** : 33 (2009-2019)

**University Ngudi Waluyo**  
**S1 Nursing Study Program**  
**Thesis, august 2020**  
**Endah Puspitasari**  
**010116A028**

**LITERATURE STUDY: SMARTPHONE ADDICTION WITH  
SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS  
ABSTRACT**

**Background:** One of the currently developing technologies is smartphones. The behavior of using smartphones in adolescents leads to reduced sleep time. Many teenagers now spend most of their time playing on smartphones because they are interested in the application

**Objective :** to get an overview of smartphone addiction in adolescents.

**Method:** Literature review using database from PMC was taken 2 articles and google scholar was taken 4 articles. In the early stages using keywords (smartphone addiction and sleep quality). Articles taken from 2015 to 2020 that match the inclusion and exclusion criteria

**Results:** An average of five articles stated that there was a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents. The higher the intensity of smartphone use or smartphone addiction, the worse the quality of adolescent sleep. The use of smartphones is higher in women than men.

**Conclusion:** there is a relationship between smartphone addiction and sleep quality in adolescents.

**Suggestion:** It is hoped that adolescents can reduce excessive smartphone use because it will be bad for health, it is recommended that in one day less than 2 hours with a frequency of 3 times per day.

**Keywords:** *addiction and smartphone, sleep quality, teenagers*

**Literature:** 33 (2009-2019)