

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
Literature Reviews, Juli 2020**

**Ilham Rizky Satari**

**ABSTRAK**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PEMAIN *GAME ONLINE* DI  
USIA REMAJA**

Kecanduan game ini mempengaruhi kesehatan fisik dan mental diantaranya memicu pikiran agresif, isolasi sosial, obesitas, gangguan postural dan otot. Seseorang yang bermain game yang terlalu lama dan tidak memperhatikan waktu untuk tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur sehingga akan mengalami kemalasan dalam melakukan aktifitas sehari-hari dan mengalami kualitas tidur yang buruk.. Tujuan penelitian ini adalah diketahui gambaran kualitas tidur pada pemain game online di usia remaja. Desain penelitian ini adalah *Literature Review* dengan *search engine Google Scholar* dan *Portal Garuda*, terdiri dari 102 populasi di dapat 5 jurnal *full text* yang sesuai kriteria inklusi dan eklusi. Hasil menunjukkan bahwa kualitas tidur pada pemain game online mengalami kualitas tidur yang buruk karena durasi bermain game online rata-rata melebihi dari 2 jam dan melakukan permainan ini sebelum tidur. Hasil *Literature review* ini diharapkan Sebagai penambah wawasan dan pengalaman. bagi peneliti selanjutnya dirahapkan dapat melakukan penelitian tentang edukasi *Self control* dalam mengontrol dan memanajemen waktu untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kebiasaan dalam bermain *game online* terlalu lama pada usia remaja.

**Kata Kunci :** *Remaja, Kualitas Tidur, Game Online*

**Daftar Pustaka :** ( 5 jurnal tahun 2010-2019)

**FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
S1-NURSING STUDY PROGRAM  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA  
Literature Reviews, July 2020**

**ILHAM RIZKY SATARI**

***ABSTRACT***

***DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY IN ONLINE GAME PLAYERS IN  
ADOLESCENT AGES***

*Addiction to this game affects physical and mental health including triggering aggressive thoughts, social isolation, obesity, postural and muscular disorders. Someone who plays games for too long and does not pay attention to the time to sleep can affect sleep quality so that they will experience laziness in doing daily activities and experience poor sleep quality. The purpose of this study is to know the picture of sleep quality in online game players in their teens. . The design of this study is Literature Review with Google Scholar and Garuda Portal search engines, consisting of 102 populations in getting 5 full text journals that fit the inclusion and exclusion criteria. The results show that the quality of sleep in online game players experience poor sleep quality because the duration of playing online games on average exceeds 2 hours and plays this game before going to sleep. The results of this literature review are expected to be an additional insight and experience. For further researchers it is hoped that they can conduct research on self control education in controlling and managing time to improve sleep quality and reduce the habit of playing online games too long in their teens.*

*Keywords: Teenagers, Sleep Quality, Online Games  
Bibliography: (5 journals from 2010-2019)*