



UNIVERSITAS ANDALAS

UNIVERSITAS ANDALAS

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN POLA TIDUR PADA
REMAJA DI DUNIA : SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

Oleh :

NAUFAL AGIL NASHER

NIM. 1911213033



FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 20 Agustus 2026

NAUFAL AGIL NASHER, NIM. 1911213033

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN POLA TIDUR PADA REMAJA:
SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

x + 44 Halaman, 7 Tabel, 4 Gambar, 2 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Pola tidur remaja saat ini menjadi perhatian penting karena tingginya penetrasi penggunaan *smartphone*, tekanan beban akademis, dan perubahan faktor lingkungan yang berpotensi mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur. Penelitian sebelumnya masih terfragmentasi dan sering hanya berfokus pada satu variabel, sehingga belum memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan pola tidur remaja secara global. Penelitian ini bertujuan melakukan telaah sistematis terhadap faktor yang berhubungan dengan pola tidur pada remaja di dunia, dengan variabel independen kecanduan *smartphone*, beban akademis, dan faktor lingkungan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) berdasarkan pedoman PRISMA 2020. Pencarian artikel dilakukan melalui *database PubMed*, *Google Scholar*, dan *Science Direct* untuk publikasi tahun 2016–2026. Dari 172 artikel yang teridentifikasi, sembilan artikel akhirnya memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara sintesis naratif.

Hasil

Hasil telaah menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone*, khususnya penggunaan pada malam hari, secara konsisten berhubungan dengan keterlambatan waktu tidur, penurunan durasi dan efisiensi tidur, serta kualitas tidur yang buruk akibat paparan cahaya biru dan peningkatan *hyperarousal*. Beban akademis yang tinggi turut berkontribusi terhadap gangguan tidur melalui peningkatan stres, kecemasan, dan kelelahan sekolah (*school burnout*) yang memicu aktivasi *HPA axis*. Faktor lingkungan meliputi kualitas udara, suhu, keamanan lingkungan tempat tinggal, serta pengawasan orang tua terhadap penggunaan perangkat elektronik—juga berhubungan dengan pola tidur remaja.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa gangguan pola tidur remaja bersifat multidimensional, dipengaruhi oleh interaksi antara faktor perilaku individu, tekanan psikologis, dan kondisi lingkungan. Temuan ini diharapkan menjadi dasar bagi sekolah dan keluarga dalam menyusun strategi pemantauan pola tidur remaja secara lebih efektif.

Daftar Pustaka : 20 (2007 – 2025)

Kata Kunci : beban akademis, faktor lingkungan, kecanduan *smartphone*, pola tidur, remaja, *systematic literature review*

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 24 August 2026
NAUFAL AGIL NASHER, NIM. 1911213033

**FACTORS ASSOCIATED WITH SLEEP PATTERNS IN ADOLESCENTS: A
SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

x + 44 Pages, 7 Tables, 4 Figures, 2 Appendices

ABSTRACT

Objective

Adolescent sleep patterns have become an important concern due to the high penetration of *smartphone* use, academic workload pressure, and environmental changes that potentially disrupt circadian rhythms and sleep quality. Previous research remains fragmented and often focuses on a single variable, so it has not provided a comprehensive picture of the factors associated with adolescent sleep patterns globally. This study aims to conduct a systematic review of factors related to sleep patterns in adolescents worldwide, with independent variables of *smartphone* addiction, academic workload, and environmental factors.

Methods

This study used the Systematic Literature Review (SLR) method based on the PRISMA 2020 guidelines. Article searches were conducted through the PubMed, Google Scholar, and Science Direct databases for publications from 2016–2026. Of the 172 articles identified, nine articles ultimately met the inclusion criteria and were analyzed through narrative synthesis.

Results

The review results show that *smartphone* addiction, particularly nighttime use, is consistently associated with delayed sleep onset, reduced sleep duration and efficiency, and poor sleep quality due to blue light exposure and increased hyperarousal. High academic workload also contributes to sleep disturbances through increased stress, anxiety, and school burnout that trigger activation of the HPA axis. Environmental factors—including air quality, temperature, neighborhood safety, and parental supervision of electronic device use—are also associated with adolescent sleep patterns.

Conclusion

It can be concluded that adolescent sleep disturbance is multidimensional, influenced by the interaction of individual behavioral factors, psychological stress, and environmental conditions. These findings are expected to serve as a basis for schools and families in developing more effective strategies for monitoring adolescent sleep patterns.

References : 20 (2007 – 2025)

Keyword : adolescents, academic workload, environmental factors, sleep patterns, *smartphone* addiction, systematic literature review