

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui proses homeostasis, baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan merupakan suatu hal yang sangat penting, bermanfaat, atau diperlukan untuk menjaga homeostatis dan kehidupan itu sendiri. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam hirarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur (Wahid, 2018).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat- pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang

ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia (Ulumuddin, 2011).

Menurut National Sleep Foundation (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Suastari, 2018).

Di Provinsi Riau kejadian insomnia pada remaja yaitu berjumlah 45,6%, yang disebabkan dari beberapa faktor yaitu penggunaan media sosial, pekerjaan dan melaksanakan kegiatan dalam menjalani perkuliahan (Widya, 2019)s;

Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologik misalnya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat. Salah satu dampak dari lama penggunaan media sosial adalah terjadinya gangguan tidur Amir (2018).

Insomnia adalah ketidak mampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang

berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. (Qimy, 2014)

Kejadian insomnia sangat erat kaitannya dengan penggunaan sosial. Studi yang dilakukan oleh Wydia Khristianty, dkk (2015) yang berjudul Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. Durasi penggunaan media sosial tertinggi pada responden adalah pada durasi sedang (3-4 jam), kejadian insomnia pada responden terbanyak adalah insomnia ringan, dan terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, bahwa semakin lama waktu penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia.

Media Sosial semakin beragam jenisnya. Semenjak pertama kali dikenalkan istilah Sosial Media di ruang publik pada tahun 1978, kini jumlah penggunaannya telah mencapai angka ratusan juta. Di Indonesia sendiri, berdasarkan rilis dari Kementrian Komunikasi dan Informasi (Kemkominfo) pada tahun 2014, jumlah pengguna telah mencapai 82 juta lebih serta menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia. Angka penetrasinya mencapai 24,23%, angka ini terbilang cukup tinggi, jika dibandingkan dengan pengguna internet di kawasan Asia Tenggara ataupun Australia. Situs yang paling sering dikunjungi

yaitu situs jejaring sosial. Jejaring Sosial yang paling sering digunakan yaitu Facebook, Instagram, Path, dan Twitter. Pengguna Facebook di Indonesia menduduki peringkat empat terbesar setelah Amerika Serikat, Brasil, dan India. Sementara pengguna Twitter di Indonesia menduduki peringkat ke lima setelah Amerika Serikat, Brasil, India, dan Jepang. (Restuti, 2016)

Mander dalam rilis penelitian oleh Global Web Index (GWI) pada tahun 2015 juga menguatkan dengan mengatakan bahwa media sosial yang paling sering diakses oleh masyarakat Indonesia secara spesifik adalah situs media sosial seperti Facebook, Twitter, Path, Google+, Line, Whatsapp, Pinterest, LinkedIn, Instagram, dan Skype. (Restuti, 2016)

Berdasarkan laporan *We Are Social* (2018) terdapat beberapa fakta bahwa jumlah pengguna media sosial di dunia telah mencapai 4,021 miliar orang yang artinya sudah lebih separuh jumlah manusia di dunia. Sedangkan di Indonesia memiliki penggunaan media sosial sekitar 143.26 juta orang sepanjang tahun 2018 yaitu sekitar 54.68% penduduk Indonesia dengan mayoritas penggunaanya sebanyak 72.41% dari kalangan remaja.

Durasi akses media sosial masyarakat Indonesia sendiri terbilang cukup tinggi perharinya. Berdasarkan survey Global Web Index (GWI) pada Januari 2015, pengguna internet mengakses melalui tablet atau PC yaitu 5 jam 6 menit, sedang melalui mobile phone mencapai 3 jam 52 menit per hari. Pengguna media sosial mengakses akun mereka melalui berbagai media durasinya mencapai 2 jam 52 menit perhari. (Restuti, 2016)

Keuntungan dari penggunaan media sosial pada kalangan remaja yaitu tempat mencari informasi yang bermanfaat, media komunikasi yang mudah, memperluas jaringan pertemanan, tempat berbagi foto, informasi, tempat promosi yang baik dan murah. Selain dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif seperti kecanduan internet misal sosial media, mengganggu kegiatan belajar remaja, insomnia (gangguan tidur), hacking, spamming, cracking, merusak kemampuan interaksi sosial, timbulnya sikap hedonisme dan konsumtif, mengakses pornografi (Chang & Hung, 2012).

Di Kampus Universitas apashlswan Tuanku Tambusai telah menyediakan layanan Teknologi Informasi (TI) untuk memudahkan civitas akademika (mahasiswa dan dosen) mengakses seluruh spektrum sumber daya informasi dan pengetahuan berbasis elektronik baik yang disediakan oleh Universitas maupun yang tersedia secara global untuk mendukung proses pembelajaran dan penelitian sebagai program utama Universitas. Hal ini menunjang mahasiswa, dosen dan para staff yang bekerja di setiap bidang kampus Universitas Pahlawan Tuanku Tmbusai dalam kegiatannya.

Selain itu, infrastruktur TI juga digunakan untuk mendukung Sistem Informasi Manajemen (SIM) Universitas. Seluruh civitas akademika dan staf Universitas dapat menggunakan layanan akses jaringan di dalam kampus secara gratis baik melalui jaringan kabel dengan terminal PC maupun jaringan tanpa kabel (wireless) yang telah tersedia di dalam kampus. Penyediaan fasilitas jaringan tanpa kabel atau wi-fi ditujukan bagi mereka yang memiliki *laptop*,

smarrtphone, maupun *i-pad*. Adapun jumlah Mahasiswa di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai adalah sebagai Berikut:

Tabel 1.1 Jumlah Mahasiswa Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

No	Nama prodi	Jumlah Siswa
1	D3 Keperawatan	73
2	D3 Kebidanan	61
3	D4 Kebidanan	239
4	S1 Keperawatan	520
5	S1 Kesehatan Masyarakat	105
6	S1 Gizi	194
7	Prodi Ners	70
	Jumah	1262

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat bahwa jumlah mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan tertinggi berada pada prodi S1 Keperawatan. Berdasarkan survei awal yang saya lakukan pada 10 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, 9 orang mahasiswa yang menggunakan sosial media > 5 jam, seperti mengupdate status di *facebook*, *instagram*, *whatshapp* dan *youtube*. Hanya 1 orang mahasiswa yang sering menggunakan media sosial < 5 jam yang digunakan untuk mencari informasi yang berguna untuk perkuliahan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa mengenai penggunaan media sosial dan kejadian insomnia, maka peneliti tertarik untuk meneliti “hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang di atas, maka peneliti ingin mengangkat masalah “ Apakah ada hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi lama penggunaan media sosial pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020
- b. Untuk mengetahui distribusi kejadian insomnia pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020
- c. Untuk mengetahui hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan untuk teori serta dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan bacaan dalam meningkatkan interaksi remaja

2. Aspek Praktis

a. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai bahan informasi tentang penggunaan media sosial dan insomnia yang dialami oleh mahasiswa sehingga dapat menyediakan alternatif penanganannya. Dan sebagai bahan bacaan yang diharapkan bisa membantu proses pembelajaran.

b. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini berguna bagi peneliti, sehingga peneliti dapat mengetahui mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Jurusan Keperawatan dan sebagai sarana untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam melakukan studi dan berguna untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana. Serta dapat dijadikan bahan dasar untuk penelitian selanjutnya.

c. Bagi Masyarakat

Untuk memberi informasi bagi masyarakat mengenai penggunaan media sosial dan kejadian insomnia yang dialami oleh mahasiswa agar orang tua dapat lebih lebih aktif mengontrol aktivitas anaknya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis

1. Media Sosial

a. Definisi

Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Sosial media menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs media sosial yang populer sekatytrang ini antara lain Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path, dan Wikipedia (Rahmi, 2016).

Media sosial merupakan sebuah media online dimana setiap penggunanya bisa bebas untuk saling berbagi atau berpartisipasi baik itu informasi maupun hiburan yang mampu mendukung adanya interaksi sosial (Aditya, 2015).

b. Karakteristik Media Sosial

Media sosial memiliki beberapa karakter yang tidak dimiliki oleh beberapa jenis media lainnya. Ada batasan maupun ciri khusus yang hanya

dimiliki oleh media social. Berikut beberapa karakteristik media sosial yaitu (Nasrullah, 2016):

- a. Jaringan Media sosial terbangun dari struktur sosial yang terbentuk dalam jaringan atau internet. Karakter media sosial adalah membentuk jaringan diantara penggunanya sehingga kehadiran media sosial memberikan media bagi pengguna untuk terhubung secara mekanisme teknologi.
- b. Informasi Informasi menjadi hal yang penting dari media sosial karena dalam media sosial terdapat aktifitas memproduksi konten hingga interaksi yang berdasarkan informasi.
- c. Arsip Bagi pengguna media sosial arsip merupakan sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapanpun dan melalui perangkat apapun.
- d. Interaksi Karakter dasar dari media sosial adalah terbentuknya jaringan antar pengguna. Fungsinya tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan maupun memperbanyak pengikut di internet. Bentuk sederhana yang terjadi di media sosial dapat berupa memberi komentar dan lain sebagainya.
- e. Simulasi Sosial Media sosial memiliki karakter sebagai media berlangsungnya masyarakat di dunia virtual (maya). Ibarat sebuah Negara, media sosial juga memiliki aturan dan etika bagi para penggunanya. Interaksi yang terjadi di media sosial mampu

menggambarkan realitas yang terjadi akan tetapi interaksi yang terjadi adalah simulasi yang terkadang berbeda sama sekali.

- f. Konten oleh Pengguna Karakteristik ini menunjukkan bahwa konten dalam media sosial sepenuhnya milik dan juga berdasarkan pengguna maupun pemilik akun. Konten oleh pengguna ini menandakan bahwa di media sosial khalayak tidak hanya memproduksi konten mereka sendiri melainkan juga mengonsumsi konten yang diproduksi oleh pengguna lain.
- g. Penyebaran Penyebaran adalah karakter lain dari media sosial, tidak hanya menghasilkan dan mengonsumsi konten tetapi juga aktif menyebarkan sekaligus mengembangkan konten oleh penggunanya.

c. Fungsi Media Sosial

Media sosial adalah salah satu contoh dari sebuah media berbasis online dengan memiliki banyak pengguna yang tersebar hingga ke seluruh penjuru dunia. Media sosial umumnya dimanfaatkan untuk saling berbagi dan berpartisipasi. Tak jarang, media sosial juga digunakan sebagai sarana untuk melakukan interaksi sosial. Hal ini dikarenakan kemudahan dalam mengakses sosial media yang dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun. Selain pernyataan diatas, berikut adalah beberapa fungsi media sosial lainnya (Tenia, 2017) :

- 1) Mencari berita, informasi dan pengetahuan Media sosial berisi jutaan berita, informasi dan juga pengetahuan hingga kabar terkini yang malah

penyebaran hal-hal tersebut lebih cepat sampai kepada khalayak melalui media sosial dari pada media lainnya seperti televisi.

- 2) Mendapatkan hiburan Kondisi seseorang atau perasaan seseorang tidak selamanya dalam keadaan yang baik, yang ceria, yang tanpa tanpa ada masalah, setiap orang tentu merasakan sedih, stress, hingga kejenuhan terhadap suatu hal. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi segala perasaan yang bersifat negatif tersebut adalah dengan mencari hiburan dengan bermain media sosial.
- 3) Komunikasi online Mudahnya mengakses media sosial dimanfaatkan oleh para penggunanya untuk bisa melakukan komunikasi secara online, seperti chatting, membagikan status, memberitahukan kabar hingga menyebarkan undangan. Bahkan bagi pengguna yang sudah terbiasa, komunikasi secara online dinilai lebih efektif dan efisien.
- 4) Menggerakkan masyarakat Adanya permasalahan-permasalahan kompleks seperti dalam hal politik, pemerintahan hingga suku, agama, ras dan budaya (SARA), mampu mengundang banyak tanggapan dari khalayak. Salah satu upaya untuk menanggapi berbagai masalah tersebut adalah dengan memberikan kritikan, saran, celaan hingga pembelaan melalui media sosial.
- 5) Sarana berbagi Media sosial sering dijadikan sebagai sarana untuk berbagi informasi yang bermanfaat bagi banyak orang, dari satu orang ke banyak orang lainnya. Dengan membagikan informasi tersebut,

maka diharapkan banyak pihak yang mengetahui tentang informasi tersebut, baik dalam skala nasional hingga internasional.

d. Manfaat Media Sosial

Media sosial merupakan bagian dari sistem relasi, koneksi dan komunikasi. Berikut ini sikap yang harus kita kembangkan terkait dengan peran, dan manfaat media sosial :

- 1) Sarana belajar, mendengarkan, dan menyampaikan. Berbagai aplikasi media sosial dapat dimanfaatkan untuk belajar melalui beragam informasi, data dan isu yang termuat di dalamnya. Pada aspek lain, media sosial juga menjadi sarana untuk menyampaikan berbagai informasi kepada pihak lain. Konten-konten di dalam media sosial berasal dari berbagai belahan dunia dengan beragam latar belakang budaya, sosial, ekonomi, keyakinan, tradisi dan tendensi. Oleh karena itu, benar jika dalam arti positif, media sosial adalah sebuah ensiklopedi global yang tumbuh dengan cepat. Dalam konteks ini, pengguna media sosial perlu sekali membekali diri dengan kekritisian, pisau analisa yang tajam, perenungan yang mendalam, kebijaksanaan dalam penggunaan dan emosi yang terkontrol
- 2) Sarana dokumentasi, administrasi dan integrasi. Berbagai aplikasi media sosial pada dasarnya merupakan gudang dan dokumentasi

beragam konten, dari yang berupa profil, informasi, reportase kejadian, rekaman peristiwa, sampai pada hasil-hasil riset kajian. Dalam konteks ini, organisasi, lembaga dan perorangan dapat memanfaatkannya dengan cara membentuk kebijakan penggunaan media sosial dan pelatihannya bagi segenap karyawan, dalam rangka memaksimalkan fungsi media sosial sesuai dengan target-target yang telah dicanangkan. Beberapa hal yang bisa dilakukan dengan media sosial, antara lain membuat blog organisasi, mengintegrasikan berbagai lini di perusahaan, menyebarkan konten yang relevan sesuai target di masyarakat, atau memanfaatkan media sosial sesuai kepentingan, visi, misi, tujuan, efisiensi, dan efektifitas operasional organisasi.

- 3) Sarana perencanaan, strategi dan manajemen. Akan diarahkan dan dibawa ke mana media sosial, merupakan domain dari penggunaannya. Oleh sebab itu, media sosial di tangan para pakar manajemen dan marketing dapat menjadi senjata yang dahsyat untuk melancarkan perencanaan dan strateginya. Misalnya saja untuk melakukan promosi, menggaet pelanggan setia, menghimpun loyalitas customer, menjajaki market, mendidik publik, sampai menghimpun respons masyarakat.
- 4) Sarana kontrol, evaluasi dan pengukuran. Media sosial berfaedah untuk melakukan kontrol organisasi dan juga mengevaluasi berbagai perencanaan dan strategi yang telah dilakukan. Ingat, respons publik dan pasar menjadi alat ukur, kalibrasi dan parameter untuk evaluasi.

Sejauh mana masyarakat memahami suatu isu atau persoalan, bagaimana prosedur-prosedur ditaati atau dilanggar publik, dan seperti apa keinginan dari masyarakat, akan bisa dilihat langsung melalui media sosial. Pergerakan keinginan, ekspektasi, tendensi, opsi dan posisi

pemahaman publik akan dapat terekam dengan baik di dalam media sosial, media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana preventif yang ampuh dalam memengaruhi pemahaman publik (Aminah, 2016). Untuk mengukur lamanya penggunaan media massa menggunakan:

1= Singkat, jika menggunakan media sosial < 5 jam

0= Lama, jika menggunakan media sosial ≥ 5 jam

2. Insomnia

a. Definisi

Insomnia berasal dari kata ini artinya tidak dan somnus yang berarti tidur, jadi insomnia berarti tidak tidur atau gangguan tidur. The diagnostic and statistical of mental Disorder (DSM-IV) mendefinisikan gangguan insomnia primer adalah keluhan tentang kesulitan mengawali tidur dan menjaga keadaan tidur atau keadaan tidur yang tidak restoratif minimal satu bulan terakhir (Heny, 2013).

Insomnia adalah gejala yang di alami oleh klien yang mengalami kesulitan tidur kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif (Potter & Perry dalam Ramadhani, 2014).

insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Erliana, 2013)

b. Faktor Penyebab Insomnia

Secara garis besar ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia (Dewi, 2013) yaitu:

- 1) Stress, individu yang diderita kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi
- 2) Depresi, selain mnyebabkan insomnia, depresi juga menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dari masalah yang dihadapi, depresi bisa menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia menyebabkan depresi.
- 3) Kelainan-kelainan kronis, kelainan tidur seperti tidur apnea, diabetes, sakit ginjal, arthritis, atau penyakit mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur.
- 4) Efek samping pengobatan, pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadi penyebab insomnia.
- 5) Pola makan yang buruk, mengkonsumsi makanan berat sesaat sebelum pergi tidur bisa menyulitkan untuk tertidur.

- 6) Kafein, nikotin, dan alkohol. Kafein dan nikotin adalah zat stimulant. Alkohol dapat mengacaukan pola tidur.
- 7) Kurang berolah raga juga bisa menjadi faktor sulit tidur yang signifikan

c. Jenis-jenis Insomnia

Menurut Dewi (2013), insomnia dibagi dalam tiga golongan besar, yaitu:

- 1) Transient insomnia Mereka yang menderita transient insomnia biasanya adalah mereka yang termasuk orang yang tidur secara normal, tetapi dikarenakan suatu stres atau suatu situasi penuh stres yang berlangsung untuk waktu yang tidak terlalu lama (misalnya perjalanan jauh dengan pesawat terbang yang melampaui zona waktu, hospitalisasi, dan sebagainya), tidak bisa tidur. Pemicu utama dari transient insomnia yaitu, penyakit akut, cedera atau pembedahan, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, perubahan cuaca yang ekstrim, menghadapi ujian, perjalanan jauh, masalah dalam pekerjaan.
- 2) Short-term insomnia Mereka yang menderita short-term insomnia adalah mereka yang mengalami stres situasional (kehilangan/kematian seorang yang dekat, perubahan pekerjaan dan lingkungan pekerjaan, pemindahan dan lingkungan tertentu ke lingkungan lain, atau penyakit fisik). Biasanya

insomnia yang demikian itu lamanya sampai tiga minggu dan akan pulih lagi seperti biasa.

- 3) Long-term insomnia Yang lebih serius adalah insomnia kronik, yaitu long-term insomnia. Untuk dapat mengobati insomnia jenis ini maka tidak boleh dilupakan untuk mengadakan pemeriksaan fisik dan psikiatrik yang terinci dan komprehensif

d. Tingkatan Insomnia

Menurut Erlina (2013) Erliana menyatakan ada 3 tingkatan insomnia yaitu:

- 1) Insomnia akut/ ringan Insomnia yang berlangsung beberapa malam hingga beberapa hari.
- 2) Insomnia sedang Insomnia yang biasanya berlangsung kurang dari tiga minggu
- 3) Insomnia berat/ kronik Insomnia yang terjadi setiap saat, menimbulkan penderitaan dan berlangsung sebulan atau lebih (kadang-kadang bertahun-tahun)

Insomnia dimasukkan dalam golongan Disorders of Initiating and Maintaining Sleep (DIMS), yang secara praktis dikasifikasikan menjadi dua kelompok, yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder (Putra, bimma adi, 2013)

- a) Insomnia primer, merupakan gangguan sulit tidur yang penyebabnya belum diketahui secara pasti. Sehingga dengan demikian pengobatannya masih relatif sukar dilakukan dan biasanya berlangsung lama atau kronis (Long Term Insomnia). Insomnia primer ini sering menyebabkan terjadinya komplikasi kecemasan dan depresi, yang justru dapat menyebabkan semakin parahnya gangguan sulit tidur tersebut. Sebagian penderita golongan ini mempunyai dasar gangguan psikiatris, khususnya depresi ringan sampai menengah berat. Adapun sebagian penderita lain merupakan pecandu alkohol atau obat-obatan terlarang (narkotik). Kelompok yang terakhir ini memerlukan penanganan yang khusus secara terpadu mencakup perbaikan kondisi tidur (Sleep, Environment), pengobatan, dan terapi kejiwaan (Psikoterapi) (Putra, 2013)
- b) Insomnia Sekunder Insomnia sekunder merupakan gangguan sulit tidur yang penyebabnya dapat diketahui secara pasti. Gangguan tersebut dapat berupa faktor gangguan sakit fisik, ataupun gangguan kejiwaan (Psikis). Pengobatan insomnia sekunder relatif lebih mudah dilakukan terutama dengan menghilangkan penyebab utamanya terlebih dahulu.

e. Tanda dan Gejala Insomnia

Adapun tanda dan gejala Insomnia adalah:

- 1) Kesulitan tidur secara teratur

- 2) Jatuh tidur atau merasa lelah di siang hari
- 3) Perasaan tidak segar atau merasa lelah setelah baru bangun
- 4) Bangun berkali-kali saat tidur
- 5) Kesulitan jatuh tertidur
- 6) Pemasalahan
- 7) Bangun terlalu dini.

Masalah berkonsentrasi Orang yang menderita insomnia biasanya terus berpikir tentang bagaimana untuk mendapatkan lebih banyak tidur, semakin mereka mencoba, semakin besar penderitaan mereka dan menjadi frustrasi yang akhirnya mengarah pada kesulitan yang lebih besar (Erlina, 2013).

f. Alat ukur Insomnia

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur insomnia dari subjek adalah menggunakan KSPBJ-IRS (*Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – Insomnia Rating scale*). Alat ukur ini mengukur insomnia secara terperinci. Berikut merupakan butir-butir dari KSPBJ Insomnia Rating Scale yang telah di modifikasi dan nilai scoring dari tiap item yang dipilih oleh subjek adalah lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tidur kembali, lamanya tidur setelah terbangun, lamanya gangguan tidur terbangun pada malam hari, terbangun dini hari, lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi (Iwan, 2014).

Setelah semua nilai terkumpul kemudian di hitung dan digolongkan kedalam tingkat tidak ada keluhan insomnia: 1-10, insomnia ringan: 11-20, insomnia sedang: 21-30, insomnia berat:> 30

g. Kualitas Tidur pada Insomnia

Kecukupan tidur seseorang sebenarnya bukan hanya diukur dari lama waktu tidur, tapi juga kualitas tidur itu sendiri. Tidur seseorang dikatakan berkualitas adalah jika ia bangun dengan kondisi segar dan bugar. Pola tidur akan berubah seiring dengan penambahan usia dan semakin beragamnya pekerjaan atau aktivitas. Semakin bertambah usia, efisiensi tidur akan semakin berkurang. Efisiensi tidur diartikan sebagai jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur. Kebutuhan tidur semakin menurun karena dorongan homeostatik untuk tidur pun berkurang (Lubis, 2017).

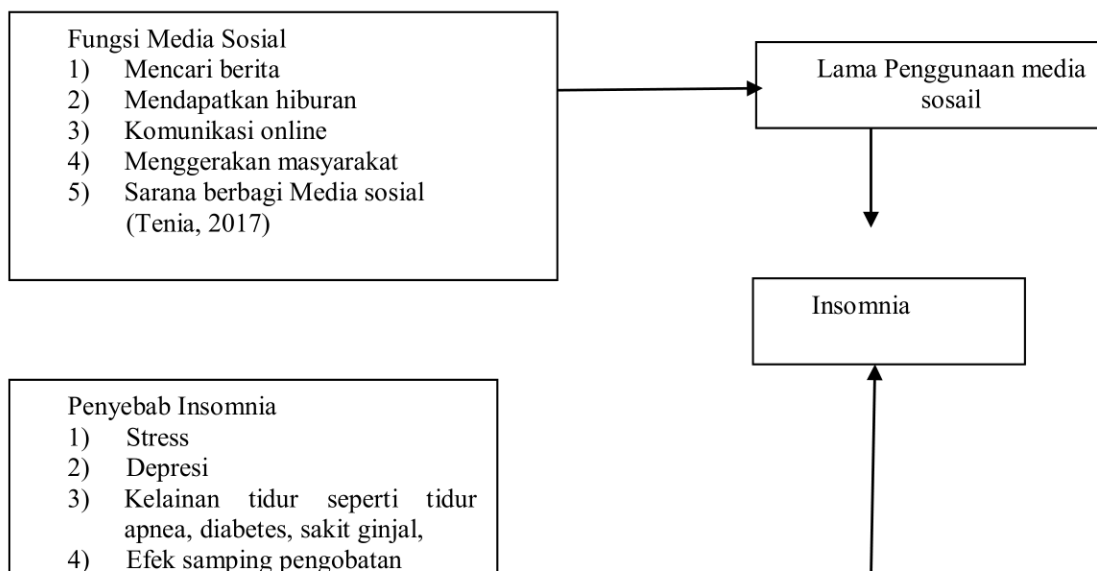
Tidur yang normal terdiri atas komponen gerakan mata cepat REM (Rapid Eye Movement) dan NREM (Non Rapid Eye Movement). Tidur NREM dibagi menjadi empat tahap. Tahap I adalah jatuh tertidur, orang tersebut mudah dibangunkan dan tidak menyadari telah tertidur. Kedutan atau sentakan otot menandakan relaksasi selama tahap I. Tahap II dan III meliputi tidur dalam yang progresif. Pada tahap IV, tingkat terdalam, sulit untuk dibangunkan. Tidur tahap IV sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik. Para ahli tentang tidur mengetahui bahwa tahap IV sangat jelas terlihat menurun pada Insomnia.

3. Penelitian Terkait

Penelitian yang dilakukan oleh Hendro (2018) dengan judul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, Sampel diambil dengan teknik pengambilan Purposive Sampling yaitu sebanyak 62 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar wawancara, kuesioner, dan lembar observasi.

Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik Pearson Chi Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado.

B. Kerangka Teori



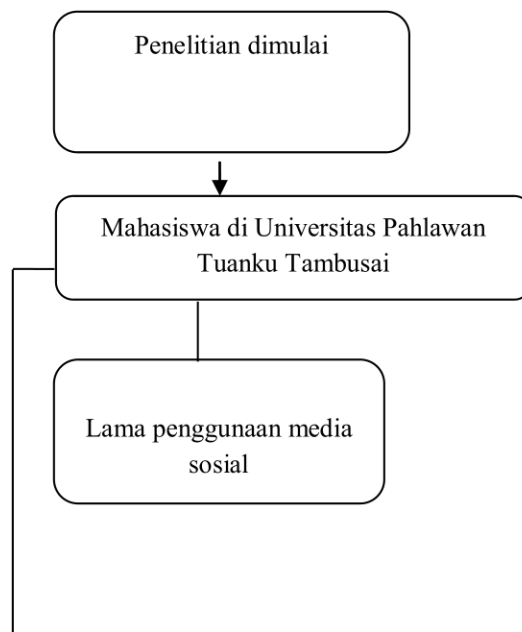
BAB III

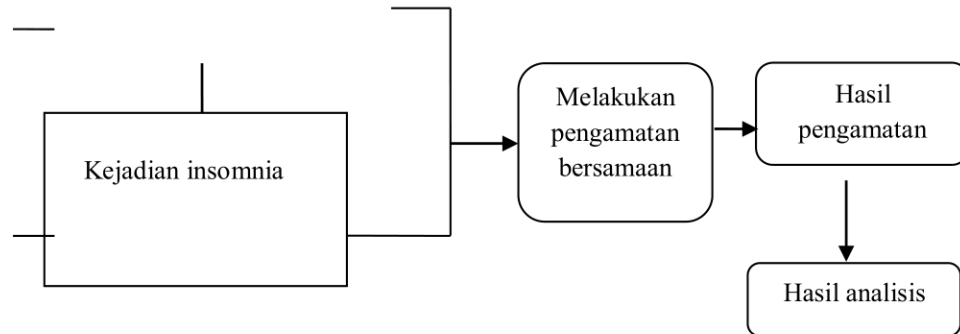
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *analitik* dengan rancangan *cross sectional*, yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan saat bersamaan (Hidayat, 2014). Adapun rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah

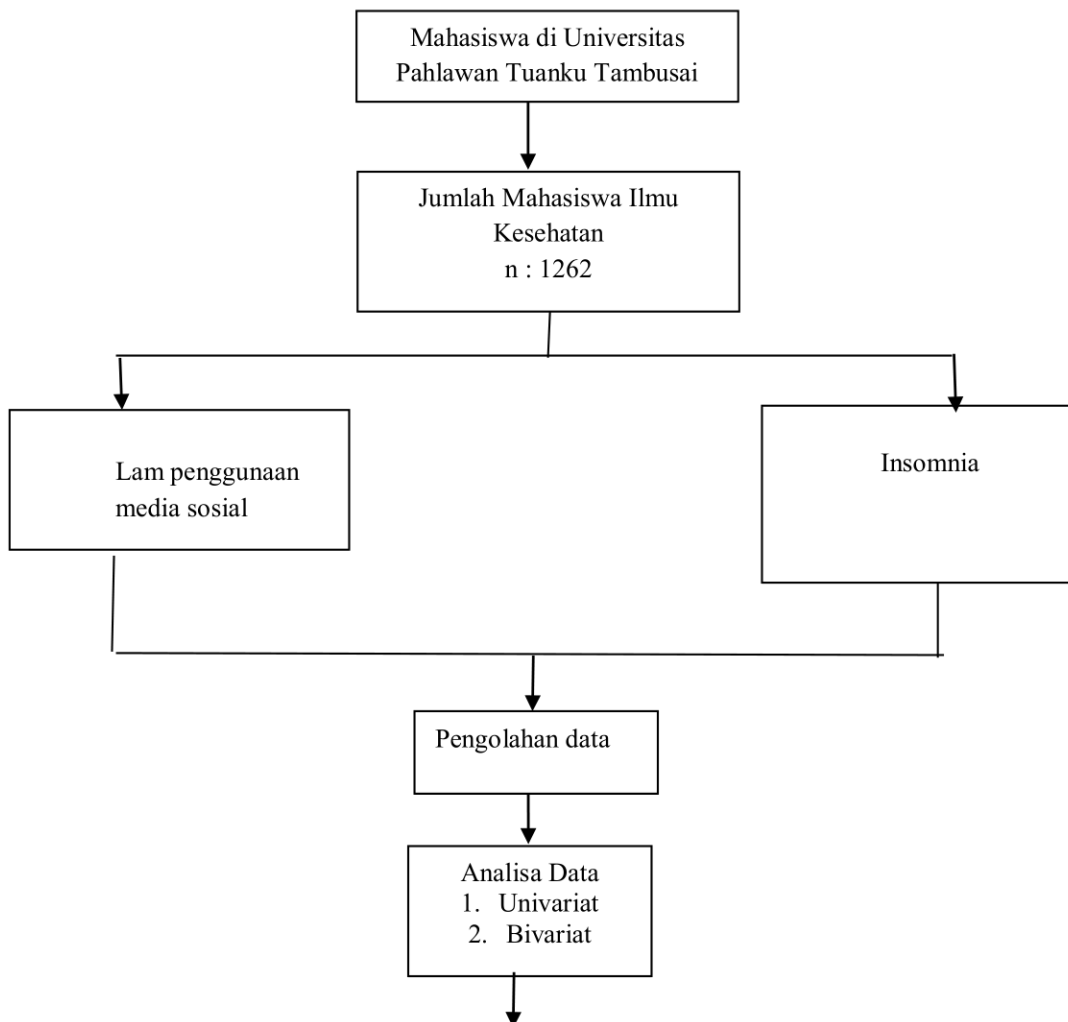
1. Rancangan Penelitian

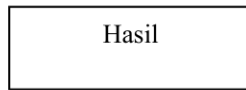




Sumber: Hidayat A.Aziz Alimul (2014)
Skema 3.1.Rancangan Penelitian

1. Alur Penelitian





Skema 3.2. Rancangan Penelitian

2. Prosedur Penelitian

- a. Mengajukan surat permohonan pengambilan data di Bagian Kemahasiswaan Universitas Ilmu Kesehatan
- b. Setelah data didapatkan menentukan mahasiswa yang akan diteliti
- c. Mengajukan surat pengambilan data ke bagian Kemahasiswaan
- d. Membuat proposal penelitian.
- e. Melakukan seminar proposal.

3. Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah

- a. Variabel Independen
 - 1) Lama penggunaan media sosial
- b. Variabel dependen.
 - 1) Kejadian Insomnia

B. Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15-22 Juni 2020

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan di teliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Ilmu Kesehatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang berjumlah 1262 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi (Hidayat, 2014). Sampel pada penelitian ini adalah sebagian Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Sampel

Kriteria sampel adalah kriteria yang akan di masukkan dan tidak bisa dimasukkan ke dalam sampel yang akan diteliti, kriteria sampel terdiri dari 2 yaitu:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2011). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a) Mahasiswa *Fakultas Ilmu Kesehatan* yang menggunakan media sosial berupa *Facebook, Twitter, , Instagram, WhatsApp, Line, BBM, Youtube, Massenger* dan lain sebagainya.
 - b) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden
- 2) Kriteria Eksklusi
- Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian karena sebab-sebab tertentu. Adapaun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:
- a) Mahasiswa yang tidak hadir saat dilakukan penelitian
 - b) Mahasiswa yang pindah kuliah
- c. Teknik Pengambilan Sampel

Adapun Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak, adapun teknik ini menggunakan rumus slovin yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$n = \frac{1262}{1 + 1262(0.1^2)}$$

$$n = \frac{1262}{1+ 1262(0.01)}$$

$$n = \frac{1262}{}$$

$$n = \frac{1 + 12,62}{13,62}$$

n = 92,6 jadi sampel dalam penelitian ini adalah 93 remaja

Dimana :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

d^2 = Tingkat kepercayaan dan ketepatan yang diinginkan

d = Derajat ketepatan yang diinginkan (0,1).

D. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini sebelumnya peneliti mendapatkan rekomendasi dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau untuk permintaan izin kepada Bagian Kemahasiswaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas pahlawan Tuanku Tambusai setelah mendapat persetujuan barulah melakukan penelitian yang meliputi :

1. Lembar persetujuan menjadi responden (*Informed Consent*)

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. *Tujuan Informed Consent* ini adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian dan mengetahui

dampaknya. Jika subjek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika tidak bersedia, maka mereka peneliti harus menghormati keputusan tersebut.

2. Tanpa nama (*Anonimity*)

Anonimity berarti tidak perlu mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data (kuesioner). Peneliti hanya mencantumkan kode pada lembar persetujuan tersebut.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Kerahasiaan informasi dari responden dijamin sepenuhnya oleh peneliti. Kuesioner yang telah di berikan yang sudah berisi jawaban dari identitas responden beserta tempat penelitiannya hanya digunakan untuk kepentingan pengelolaan data dan akan segera dimusnahkan bila tidak digunakan lagi (Notoatmodjo, 2011).

E. Alat pengumpulan data.

1. Lama penggunaan media sosial

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian yaitu kuesioner yang terdiri dari 1 pernyataan. Jika responden menjawab benar maka diberi nilai 1 dan jika salah diberi nilai 0.

2. Kejadian Insomnia

Untuk pertanyaan interaksi sosial menggunakan kuesioner dengan 8 pertanyaan dengan menggunakan KSPBJ-IRS. Alat ukur ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 0 jika menjawab poin (a), nilai 1 jika

menjawab poin (b), nilai 2 untuk jawaban poin (c), dan nilai 3 untuk jawaban poin (d). Ketentuannya yaitu tidak ada keluhan insomnia: 0, insomnia ringan: 1-8, insomnia sedang: 9-12, insomnia berat:13-24

F. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data melalui prosedur sebagai berikut :

1. Mengajukan surat permohonan izin kepada institusi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai untuk mengadakan penelitian di Kampus
2. Setelah mendapat surat izin, peneliti memohon izin kepada Kepala Desa Kelurahan Bangkinang untuk melakukan penelitian
3. Peneliti akan memberikan informasi secara lisan dan tulisan tentang manfaat dan etika penelitian serta menjamin kerahasiaan responden.
4. Jika calon responden bersedia menjadi responden, maka mereka harus menandatangani surat persetujuan menjadi responden yang diberikan peneliti.
5. Setelah responden menjawab semua pertanyaan, maka kuesioner dikumpulkan kembali untuk dikelompokkan.

G. Teknik Pengolahan Data

Dalam melakukan penelitian ini, data yang diperoleh akan diolah secara manual dengan komputerisasi, setelah data terkumpul, kemudian diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pemeriksaan (*editing*)

Hasil wawancara, angket, atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Editing adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner tersebut.

2. Pemberian kode (*coding*)

Setelah kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean yaitu merubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

3. Memasukkan Data (*Data Entry*)

Yaitu jawaban dari masing-masing responden dalam bentuk kode dimasukkan kedalam program atau “software” komputer. Salah satu paket program yang digunakan dalam entri data adalah paket program SPSS for Window.

4. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu di cek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi. Proses ini disebut pembersihan data (*data cleaning*) (Notoatmodjo, 2010).

H. Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2014)

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Skala Ukur	Hasil ukur
1	Lama Penggunaan media sosial	Waktu yang digunakan untuk menggunakan media sosial yang meliputi Facebook, Twitter, Path, Instagram, WhatsApp, Line, BBM, Youtube, BeeTalk dan lain sebagainya.	Kuesioner	Ordinal	1= Singkat, Menggunakan media sosial < 5 jam 0=Lama, Menggunakan media sosial > 5 jam
2	Insomnias	Gangguan tidur yang diderita/dialami seseorang, yang di ukur dengan berdasarkan alat ukur Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – Insomnia Rating scale (KSPBJ-IRS).	Kuesioner	Ordinal	3=Insomnia berat bila skor : 13-24 2=Insomnia sedang: bila skor 9-12 1=Insomnia ringan bila skor : 1-8 0=Tidak ada keluhan insomnia bila skor : 0

I. Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan:

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisa univariat tergantung dari jenis datanya. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabe dengan rumus :

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

keterangan :

p = Persentase

f=Frekuensi

N= JumlahSeluruhObservasi.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa bivariat akan menggunakan uji Chi-Square

Apabilapadatabel di jumpai nilai *expected* (harapan) kurang dari 5, maka yang di gunakan adalah” *Fisher’s Exact Test*”, apabilatabel 2x2, tidak adanilai $E < 5$, maka uji yang dipakaisebaiknya “ *continuity correction (\alpha)*”, dan apabilatabelnyalebih dari 2x2, misalnya 3x2 dsb, maka digunakan uji “*pearson chi square*”.

Berdasarkan Probabilitas :

- a. Jika Probabilitas $(p) \leq \alpha (0,05)$ H_a diterimadan H_o ditolak
- b. Jika Probabilitas $(p) > \alpha (0,05)$ H_a tidak terbuktidan H_o gagalditolak

