

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2019. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-21 Juni 2020. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 93 orang. Dari hasil pengumpulan data disajikan sebagai berikut:

#### A. Analisa Univariat

##### 1. Penggunaan Media Sosial

**Tabel 4.1: Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020**

No	Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lama (> 5 Jam)	60	64,5
2	Singkat ( $\leq$ 5 Jam)	33	35,5
<b>Jumlah</b>		<b>93</b>	<b>100</b>

*Sumber: Kuesioner*

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial > 5 jam yaitu 60 orang (64,5%).

##### 2. Kejadian Insomnia

**Tabel 4.2: Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020**

No	Kejadian Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	33	35,5
2	Sedang	27	29,0
3	Ringan	13	14,0
4	Tidak insomnia	20	21,5
<b>Jumlah</b>		<b>93</b>	<b>100</b>

*Sumber: Kuesioner*

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa hampir sebagian responden mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 33 orang (35,3%).

## B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini menggambarkan hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. Hasil analisis disajikan pada tabel berikut :

### 1. Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020.

**Tabel 4.6 : Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020.**

Lama Penggunaan Media Sosial	Insomnia								Total	P value	
	Berat		Sedang		Ringan		Tidak Insomnia				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Lama, > 5 jam	29	48,3	16	26,7	6	10,0	9	15,0	60	100	0,002
Singkat, ≤ 5 jam	4	12,1	11	33,3	7	21,2	11	33,3	33	100	
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>35,5</b>	<b>27</b>	<b>29,0</b>	<b>13</b>	<b>14,0</b>	<b>20</b>	<b>21,5</b>	<b>93</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 60 responden yang menggunakan media sosial > 5 jam, terdapat 29 responden (48,3%) yang mengalami insomnia berat, sedangkan dari 33 responden yang menggunakan media sosial ≤ 5 jam/hari terdapat 11 responden (33,3%) tidak mengalami insomnia. Berdasarkan *uji statistik* diperoleh nilai p value= 0,002 ( $p < 0,05$ ), dengan derajat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ). Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media

sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. Setelah dilakukannya analisa univariat dan bivariat, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

#### **A. Hubungan Lama Penggunaan Media Sisial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 60 responden yang menggunakan media sosial  $> 5$  jam, terdapat 29 responden (48,3%) yang mengalami insomnia berat, sedangkan dari 33 responden yang menggunakan media sosial  $\leq 5$  jam/hari terdapat 11 responden (33,3%) tidak mengalami insomnia. Berdasarkan *uji statistik* diperoleh nilai p value= 0,002 ( $p < 0,05$ ), dengan derajat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ). Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020

Menurut asumsi peneliti responden yang menggunakan media sosial yang lama ( $> 5$  jam) tetapi tidak mengalami insomnia disebabkan karena ada 29 responden aktif melakukan kegiatan di siang hari seperti mengerjakan pekerjaan kampus sehingga responden merasa lelah dan tidak terjadi

insomnia pada mahasiswa. Sedangkan responden yang menggunakan media sosial  $\leq 5$  jam tetapi mengalami insomnia karena 23 responden memiliki kebiasaan tidur yang tidak konsisten, 41 memiliki waktu tidur pada siang hari yang cukup lama sehingga menjadi kebiasaan.

Menurut peneliti remaja mengalami insomnia ringan karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, chatting dengan teman di media sosial pada malam hari, browsing dan downloading hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan, serta aktivitas bermain game online pada malam hari.

Durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja. Fenomena insomnia yang terjadi pada mahasiswa yang dikarenakan penggunaan media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, laptop, tablet, dan telepon seluler atau yang lebih populer di kalangan remaja dengan sebutan gadget, dimana gadget tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Yudha, 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)

Penyebab terjadinya insomnia lebih dominannya durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu sedang pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa harus menyesuaikan waktu mereka antara durasi penggunaan mediasosial dengan aktivitas akademik di kampus, keinginan untuk bersosialisasi dan mengenal sesama, maupun mengerjakan tugas-tugas kuliah dan aktivitas organisasi (Rahmat, 2016)

Insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis mahasiswa, dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Selain itu, insomnia juga dapat menyebabkan ketidakteraturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup (Beni, 2016).

Hartati (2012) mengatakam insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis remaja, seperti mudah mengantuk disiang hari, hal ini, sejalan dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Selain itu,

insomnia juga dapat menyebabkan ketidakteraturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup.

Semakin tinggi waktu penggunaan media sosial melalui komputer, laptop, tablet, dan ponsel seluler cenderung semakin mengganggu pengaturan hormon alami manusia untuk tidur yang disebut hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan semakin tingginya kejadian insomnia (Kasni, 2011).

Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik dan benar ketika berada sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja sehingga dapat memicu terjadinya insomnia. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam semalam, sehingga semakin rendahnya waktu bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, akan menyebabkan remaja mengalami insomnia sehingga membuat semakin tingginya dampak negatif yang diakibatkan oleh insomnia tersebut (Widya, 2015).

Jumlah gadget yang dimiliki dan durasi penggunaan gadget dalam sehari yang dilakukan oleh mahasiswa didasarkan atas kebutuhan mengakses internet untuk mencari materi dan referensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Terlebih lagi bagi mahasiswa angkatan akhir yang lebih banyak memfokuskan diri mengerjakan skripsi dengan lebih sering menggunakan gadget dan laptop (Rahma, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widya (2015) dengan judul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada

remaja di SMA Negeri 9 Manado. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado dengan p value 0,001.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska (2015) dengan judul hubungan antara frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Lancang Kuning. Hasil penelitian ini adalah nilai signifikansi sebesar 0,094. Jadi, hasil nilai P Value < nilai  $\alpha = 0,05$ , dengan demikian dapat diberikan kesimpulan menerima H1 dan menolak Ho atau ada hubungan antara frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Lancang Kuning



## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020 diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial > 5 jam yaitu 64,5%
2. Kejadian insomnia terbanyak pada kategori insomnia sedang yaitu 35,5%
3. Terdapat hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020 dengan p value 0,002

#### **B. Saran**

1. Aspek Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya karena masih banyak lagi faktor lain yang menyebabkan terjadinya insomnia pada mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan peneliti yang lain agar melakukan penelitian dengan variabel berbeda.

## 2. Aspek Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Kepada Mahasiswa diharapkan untuk mengontrol tingkat penggunaan situs jejaring sosial sehingga dapat meminimalisir penggunaan yang berlebihan yang dapat mengurangi jumlah jam tidur yang akan berdampak negatif dan Mahasiswa diharapkan tidak berlebihan dalam menyikapi kemajuan teknologi yang dapat menyebabkan kecanduan jejaring sosial

### b. Bagi Peneliti

Pada penelitian ini hanya menilai satu variabel (sosial media), maka saran yang saya ajukan adanya penelitian lanjutan yang menilai lebih banyak variabel (tidak hanya sosial media) yang berpengaruh dengan kejadian insomnia