

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SENTOLO KULON PROGO

Nur Fatih Udin¹, Sujono Riyadi²
Email : fatih88258@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Insomnia merupakan gangguan tidur yang dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif. Ciri dari insomnia yaitu adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang. Salah satu penyebab terjadinya insomnia pada remaja yang paling sering disebabkan oleh faktor kebiasaan seperti gaya hidup remaja yang haus akan teknologi sehingga sering berlama-lama menggunakan internet terutama dalam penggunaan jejaring sosial yang intens seperti facebook, instagram, dan whatsapp. Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian Insomnia pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo.

Metode Penelitian: Penelitian non eksperimen dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif korelatif yang dilakukan dengan metode pendekatan *Cross Sectional*, Instrumen menggunakan kuesioner. Sampel penelitian ini 58 responden sisa kelas XI, XII di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo menggunakan teknik *Random sampling*. Metode analisis yang digunakan uji *somers'd*.

Hasil: Hasil penelitian ini didapatkan nilai *p value* untuk durasi penggunaan media sosial dan variabel insomnia 0,003 ($p < 0,05$), dan $r = +0,291$ sehingga terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo.

Kesimpulan dan Saran: Terdapat hubungan yang signifikan antar durasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo. Penelitian ini diharapkan sebagai wacana sekolah SMA Negeri 1 Sentolo sebagai terhadap penggunaan media sosial di sekolah, karena tidak hanya gangguan dalam pola tidur, tetapi media sosial dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Kata Kunci : Durasi, Media Sosial, Insomnia, Remaja.

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN DURATION OF THE USE OF SOCIAL MEDIA AND INSOMNIA IN ADOLESCENTS IN SENIOR HIGH SCHOOLS 1 SENTOLO KULON PROGO

Nur Fatih Udin¹, Sujono Riyadi²
Email : fatih88258@gmail.com

ABSTRACT

Background: Insomnia is a sleep disorder that can interfere with physical, emotional, cognitive growth. Characteristics of insomnia is a disturbance in the amount, quality, or time of sleep in someone. One of the causes of insomnia in adolescents is most often caused by habitual factors such as the lifestyle of adolescents who are hungry for technology so that they often linger on using the internet, especially in the use of intense social networks such as Facebook, Instagram, and WhatsApp. The correlation of the duration of the use of social media with the incidence of insomnia in adolescents at senior high school 1 Sentolo Kulon Progo.

Objective: This study aims to determine the correlation of the duration of the use of social media with the incidence of insomnia in adolescents at Senior High School 1 Sentolo.

Research Methods: Non-experimental research with correlative quantitative descriptive research conducted by the Cross Sectional approach method, the instrument used a questionnaire. The sample of this study was 58 respondents remaining in class XI, XII in Senior High School 1 Sentolo Kulon Progo using a random sampling technique. The analytical method used is somers'd test.

Results: The results of this study obtained the p value for the duration of use of social media and insomnia variable 0.003 ($p < 0.05$), and $r = + 0.291$ so that there is a correlation between the duration of social media use with the incidence of insomnia in adolescents at Senior High School 1 Sentolo Kulon Progo.

Conclusions and Recommendations: There is a significant correlation between the duration of social media use and insomnia in adolescents at Senior High School 1 Sentolo Kulon Progo. This research is expected to be the discourse of Sentolo Public High School 1 as to the use of social media in schools, because not only disturbances in sleep patterns, but social media can affect student achievement.

Keywords: Duration, Social Media, Insomnia, Teenagers.

¹Nursing student of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Nursing lecturer of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta