

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SLB N 2 YOGYAKARTA

Margareta Ayu Cahyani¹, Sujono Riyadi²
Email: margaretacahyani@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidur, kondisi yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan tidur kronis, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat. Salah satu penyebab insomnia adalah durasi penggunaan media sosial dalam waktu yang lama. Media sosial yang banyak digunakan saat ini adalah Facebook, Whatsapp, Instagram, dan Tik-tok.

Tujuan: Mengetahui adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB N 2 Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan korelasi (correlation study) dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik total sampling yaitu siswa SMP dan SMA SLB Negeri 2 Yogyakarta. Menggunakan uji statistik somers'd.

Hasil: Pada penelitian ini didapatkan hasil $p = 0,020$ dan $r = 0,521$. Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

Kata kunci: Intensitas, Media Sosial, Insomnia, Remaja Berkebutuhan Khusus Tunagrahita

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE AND THE INCIDENCE OF INSOMNIA IN ADOLESCENTS AT SLB N 2 YOGYAKARTA

Margareta Ayu Cahyani¹, Sujono Riyadi²
Email: margaretacahyani@gmail.com

ABSTRACT

Background: Insomnia is the inability to meet the need for sleep, a condition experienced by people who experience chronic sleep difficulties, frequent awakenings from sleep, and short sleep. One of the causes of insomnia is the long duration of using social media. Social media that are widely used today are Facebook, WhatsApp, Instagram, and Tik-Tok.

Objective: This research aims to determine the correlation between the intensity of social media use and the incidence of insomnia in adolescents at SLB (public schools which provide education for students with special educational needs or disability) N 2 Yogyakarta.

Method: This quantitative research used a correlation design with a cross-sectional approach. The sample was taken using a total sampling technique involving the students of SMP (Junior High School) and SMA (Senior High School) of SLB Negeri 2 Yogyakarta. The Somers'd statistical test was employed in this research.

Results: In this study, the results obtained were $p = 0.020$ and $r = 0.521$. There is a relationship between the intensity of social media use and the incidence of insomnia in adolescents at SLB Negeri 2 Yogyakarta.

Conclusions: The results obtain $p = 0.020$ and $r = 0.521$. Therefore, there is a correlation between the intensity of social media use and the incidence of insomnia in adolescents at SLB Negeri 2 Yogyakarta.

Keywords: Intensity, Social Media, Insomnia, Adolescents with Special Needs of Mental Retardation

¹Student of the Nursing Study Program at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

²Lecturer in the Nursing Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta