

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA ADVENT TANAH PUTIH LIKUPANG BARAT

Chui bylin Luas*, Franckie R.R Maramis*, Ribka Wowor*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Media sosial merupakan alat atau sarana komunikasi berbasis online yang digunakan oleh individu/kelompok untuk saling terhubung. Penggunaan media sosial dapat menimbulkan efek yang positif maupun negative bagi kesehatan, salah satunya gangguan tidur atau di kenal dengan insomnia. Insomnia merupakan ketidak mampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Penelitian ini dimaksud untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat. Jenis penelitian kuantitatif, survey analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian yaitu seluruh siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 136 siswa. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan pengisian kuesioner. Menggunakan uji statistik chi-square. Dari hasil penelitian, siswa yang menggunakan media sosial ≥ 5 jam sebanyak 52.9 %, sedangkan yang mengalami kejadian insomnia sebanyak 78,7% siswa. Hasil uji statistik didapati nilai $p=1.000 > \alpha=0,05$. Kesimpulannya adalah tidak adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat.

Kata kunci: Media sosial, Insomnia

ABSTRACT

Social media is a tool or means of communication based online that is used by individuals/groups to connect to each other. The use of social media can have positive or negative effects on health, one of which is sleep disorders or known as insomnia. Insomnia is a person's inability to meet sleep needs in both quality and quantity. This research is intended to find out whether there is a relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in adolescents at Advent Tanah Putih High School, West Likupang. Type of quantitative research, analytic survey using cross sectional approach. The sample of the study were all students who met the inclusion and exclusion criteria totaling 136 students. Data collection using interview methods and filling out questionnaires. Use the chi-square statistical test. From the results of the study, students who used social media ≥ 5 hours were 52.9%, while those who experienced the incidence of insomnia were 78.7% of students. The statistical test results found the value of $p = 1,000 > \alpha = 0.05$. The conclusion is that there is no relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in adolescents at Advent Tanah Putih High School, West Likupang.

Keywords: Social media, insomnia.

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan sebuah istilah yang menggambarkan bermacam-macam teknologi yang digunakan untuk mengikat orang-orang ke dalam suatu kolaborasi, saling bertukar informasi, dan berinteraksi melalui isi pesan yang berbasis web. Dikarenakan internet selalu mengalami perkembangan, maka berbagai macam teknologi dan fitur yang tersedia bagi pengguna pun selalu mengalami perubahan. Hal ini menjadikan media sosial lebih dibandingkan sebuah referensi khusus terhadap berbagai penggunaan atau rancangan (Nasrullah, 2015).

Media sosial memungkinkan anggota untuk berinteraksi satu sama lain. Interaksi tidak hanya terjadi pada pesan teks tetapi termasuk juga foto dan video yang mungkin menarik perhatian pengguna lain. Semua *posting* (publikasi) merupakan *real time*, memungkinkan anggota untuk berbagi informasi seperti apa yang sedang terjadi. Menggunakan media sosial dapat menimbulkan pengaruh positif dan negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) pada tahun 2013 menyatakan pengguna internet di Indonesia mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial dan situs jejaring sosial

yang paling banyak diakses adalah Facebook dan Twitter. Kemudian pada tahun 2014 pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan hingga mencapai 82 juta orang. Dari jumlah tersebut, 80 persen di antaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun.

Pengaruh positif dari penggunaan media sosial yaitu dapat dijadikan sebagai media penyebaran dan atau pengumpulan informasi, bagi pelajar media sosial dapat dijadikan sebagai media menamba pengetahuan untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, menumbuhkan rasa empati dan simpati terhadap sesama pengguna media sosial, dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan, media sosial juga dapat dijadikan sebagai media promosi oleh perusahaan dalam bidang bisnis. Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia pada saat ini sebanyak 63 juta orang, ini berarti bahwa 95 % dari 100 % orang di Indonesia menggunakan internet untuk saling terhubung.

Remaja yang aktif dalam media sosial rentan mengalami gangguan tidur. Fasilitas yang sering mereka gunakan adalah chatting, browsing, dan downloading. Kegiatan tersebut sering mereka lakukan karena remaja memiliki keinginan untuk bersosialisasi yang

tinggi sehingga mereka sering menghabiskan waktu di malam hari untuk mengakses media sosial dan bermain game online. (Syamsuddin, 2015).

Tidur merupakan suatu proses fisiologis yang penting bagi kebutuhan fisik manusia. Seseorang tidak bisa bertahan hidup tanpa memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, karena selama proses tidur terjadi pemulihan sel tubuh untuk mengembalikan kondisi tubuh menjadi seperti semula. Beberapa gangguan tidur yang sering di alami manusia antara lain insomnia, sleep Apnea, parasomnia dan sebagainya (Krisna, 2016). Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Hidayah & Alif, 2016). Insomnia bukanlah sebuah penyakit melainkan suatu gejala kelainan yang di dapat pada saat tidur, kesulitan atau gangguan tidur.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang pernah di lakukan oleh Syamsuddin (2015) di SMAN 9 Manado yang terletak di perkotaan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian penggunaan media sosial kepada siswa siswi yang

berada di daerah yang jauh dari perkotaan, untuk mengukur tingkat penggunaan media sosial, apakah sudah sama dengan pengguna media sosial di perkotaan khususnya pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Kecamatan Likupang Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik Responden	n	%	
Jenis Kelamin	Laki-laki	64	47.1
	Perempuan	72	52.9
Umur	14-16 tahun	82	60.3
	17-19 tahun	54	39.7
	Total	136	100.0

Dilihat dari tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak memiliki jenis kelamin perempuan dengan total 72 responden dengan presentase sebesar 52,9%. umur responden dari hasil penelitian ini paling banyak berada pada rentan umur 14-16 tahun dengan presentase sebesar 60,3%. Demikian dengan umur responden di dominasi oleh umur 14-16 tahun sebanyak 82 (60.3%) responden.

Tabel 2. Gambaran Umum Kejadian Insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih

Insomnia	n	%
Insomnia	107	78,7
Tidak Insomnia	29	21,3
Total	136	100.0

Kejadian Insomnia yang dapat dilihat pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 136 responden yang diteliti yang mengalami keluhan insomnia sebanyak 107 responden (78,7%).

Tabel 3 Gambaran Umum Lama Penggunaan Media Sosial/hari

Pemakaian Media Sosial /Hari	n	%
<5 Jam	64	47.1
≥5 Jam	72	52.9
Total	136	100.0

Dapat dilihat dari tabel 5 bahwa lama pemakaian media sosial paling banyak ≥5 Jam/hari sebanyak 72 responden (52.9%).

4.1 Analisis Bivariat

Tabel 21. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia

Penggunaan Media Sosial	Insomnia				Total		P.value
	Insomnia		Tidak insomnia		n	%	
	n	%	N	%			
<5 Jam	50	36.8	14	10.3	64	47.1	1.000
≥5 Jam	57	41.9	15	11.0	72	52.9	
Total	107	78.7	29	21.3	136	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai $p= 1000$ lebih besar dari $\alpha (0.05)$. Dari hasil uji ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia menurut jenis media sosial pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Kecamatan Likupang Barat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapati hasil dari uji statistik, tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosia dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat, dengan hasil uji statistik *chi-square* dengan nilai *p-Value* 1.000 yang berarti H_0 di terima. Beberapa faktor-faktor kemungkinan yang mempengaruhi tidak

ada hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih diantaranya karena kebiasaan remaja yang suka menonton tv sampai larut malam, suasana pedesaan yang masih kental dengan keadaan lingkungan yang ribut dikarenakan masih banyak terdapat orang-orang yang suka duduk minum-minuman keras dan membuat keributan, kebiasaan hidup remaja yang menganggap berolah raga tidak terlalu penting, remaja yang suka minum minuman keras (minuman beralkohol), remaja yang suka merokok (mengandung kafein dan nikotin), remaja yang suka duduk bersantai dengan teman-teman sampai larut

malam sehingga jam tidur remaja tidak teratur, dan sering telponan sampai larut malam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lawalata (2018) pada mahasiswa Fakultas kesehatan masyarakat Haluoleo yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2017) pada 134 siswa-siswi sekolah menengah atas dengan rentan usia 14-18 tahun didapatkan sebanyak 76 (81,7%) responden yang mengalami kejadian insomnia, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia. Ini dikarenakan aktif di jejaring sosial lebih menyenangkan daripada dunia nyata, sehingga membuat siswa-siswi lupa waktu untuk tidur jika sudah bergabung di jejaring sosial, serta lebih banyak menemukan dan mempunyai teman di jejaring sosial daripada di dunia nyata. Penggunaan jejaring sosial secara aktif dan intens dapat menyebabkan kecanduan situs jejaring sosial karena merasa mendapatkan kesenangan dari aktivitas online situs jejaring sosial. Penyebab insomnia tidak juga selalu karena penggunaan media sosial tetapi ada faktor lain yang bisa menyebabkan orang mengalami insomnia dalam Law

(2009), ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia, yaitu karena stres, pola makan yang berlebihan, konsumsi alkohol berlebihan, dan tempat tidur yang tidak nyaman.

KETERBATASAN PENELITIAN

1. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian insomnia dalam penelitian ini hanya terdiri dari satu variabel yaitu, penggunaan media sosial, sedangkan masih banyak lagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian insomnia.
2. Pertanyaan dalam kuesioner masih terbatas yakni, jenis media sosial apa yang paling sering digunakan, kuesioner yang hanya memiliki 3 pertanyaan, yang mungkin masih dapat ditambahkan beberapa pertanyaan lagi.
3. Penentuan lama (Jam/hari) penggunaan media sosial yang sudah ditentukan.
4. Tempat penggunaan media sosial yang hanya terdiri dari 2 kategori yakni di rumah dan disekolah.

KESIMPULAN

1. Dari hasil penelitian yang dilakukan penggunaan media sosial pada anak remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat, terdapat 47.1% responden yang menggunakan media sosial <5 Jam dan 52.9%

responden yang menggunakan media sosial ≥ 5 Jam.

2. Tingkat kejadian insomnia pada anak remaja di SMA Advent Tanah Putih terdapat 78.7% responden yang terkena kejadian insomnia dan 21.3% yang tidak mengalami kejadian insomnia.
3. Tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini maka perlu diajukan saran sebagai berikut :

1. Perlu adanya pembritahuan dari pihak sekolah kepada orang tua siswa bahaya insomnia bagi kesehatan.
2. Perlu adanya perhatian dari orang tua anak remaja dalam penggunaan smartphone (media sosial) agar waktu dapat diatur sebaik mungkin sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang produktif dan berguna.
3. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa menambahkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kejadian insomnia selain penggunaan media sosial yakni nonton TV dan suka ngumpul dengan teman-teman sampai larut

malam sehingga berdampak pada proses belajar remaja di sekolah.

4. Kepada peneliti selanjutnya, untuk pemilihan penggunaan media sosial ada baiknya lebih dari satu jenis media sosial, dan untuk pemilihan lama penggunaan media sosial sebaiknya diberi kebebasan kepada responden untuk menentukan lama (jam/hari) agar hasil penelitiannya dapat lebih lengkap dan lebih baik lagi.
5. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menambah lokasi penggunaan media sosial selain di rumah dan di sekolah.
6. Untuk kuesioner insomnia sebaiknya di modifikasi lagi dan setiap pertanyaan diarahkan ke variabel independen.

DAFTAR PUSTAKA

- Amandal., Gamble, Angela L., D'Rozario, Delwyn J., Bartlett, Shaun W., Yu Sun Bin, Ronal R., Nathaniel S., Marshall. 2014 Artikel Jurnal : Adolescent Sleep Patterns and Night-Time Technology Use: Results of the Australian Broadcasting Corporation's Big Sleep Survey
- Acmad, A. 2017. *Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Terhadap Persentasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Enrekeng dan Ma Muhamadiyah Kalosi, Kabupaten Enrekang Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin* Makasar:

- (http://digilip.unhas.ac.id/uploads/_files/temporary/DigitalCollection/NTM1MjgwZWZiNDA0MTR2YTA1MzA3MjQwMmNiNjF1MjhhY Tc0MmNaZW==.pdf)
- Amir, Nurmiati. 2010. *Tata Laksana Insomnia*. Jakarta : Libri
- Ariani. 2012. *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja*. Denpasar : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Anonim. 2016. *Pemanfaatan Media Sosial untuk Kesehatan Masyarakat*. (<http://prezi.com/6spxnlfs5mbh/pemanfaatan-media-sosial-untuk-kesehatan-masyarakat>. diakses pada tanggal 27 September 2018)
- Atkins. S. 2017. *Langka pertama melalui insomnia*. Diterjemahkan oleh holly Cristie. Jakarta : Libri
- Ardhiyanti Y., Pitriani R., Damayanti P. 2014. *Paduan lengkap keterampilan Dasar kebidanan I* Yogyakarta: Deepublish.
- Carrol E & J. Ramano. 2011. *Your Digital Afterlife*. Berkeley, CA: New Riders.
- Dewi L. P. 2017. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Skripsi. Rogram Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Di akses pada tanggal 16 November 2017.
- Fuchs, C. 2014. *Social media a cristical introduction*. Los Angeles: SAGE Publications, Ltd.
- Gane, N., & Beer, D. 2008. *New media, the key concepts*. New York: Berg
- Gatot,S. (2014). *Siaran Pers Tentang Riset Kominfo Dan Unicef Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Pusat Data Dan Sarana Informatika Kementerian Komunikasi Dan Informatika.
- Hanun, S 2011, *Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia*, Yogyakarta : Flash books
- Ihnawan R. 2016. *Gambaran Frekuensi Penggunaan Facebook*. Skripsi.Fakultas Ilmu Kesehatan Ump.
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. 2013. *Pengguna internet di Indonesia 63 juta orang*. (http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+pengguna+Internet+63juta+orang/0/berita_satker). diakses pada tanggal 7 November 2018.
- Krisna B. P. 2016. *Jurnal:Prevalensi Dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun Di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar* Vol. 5. di akses pada tanggal 22 Oktober 2018.
- Law, E. 2009. *Healthy Express*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Lawalata. 2018. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Haluoleo tahun 2018. *Jurnal*. Vol 3, No 2. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Haluoleo. Di akses pada tanggal 17 November 2018.
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mandibergh. 2012. Hubungan Intensitas Mengakses Sosial Media terhadap perilaku belajar mata pelajaran

- Produktif pada siswa kelas XI Jasa Boga di SMK N 3 Klaten. Skripsi Yogyakarta: pendidikan teknik boga FT Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyanto A. 2009. *Sistem Informasi Konsep dan Aplikasi*. Pustaka belajar-Yogyakarta.
- Nasrullah, R. 2014. *Teori dan riset cyber media*. Jakarta: Prenada Media.
- Nasrullah, R.2015. *Media Sosial*. Bandung: PT Simbiosis Rekatama Media
- Notoatmodjo,S. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam dan Pariani .S. 2001. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV. Sagung setyo.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. 2014. Jakarta: Pt Asmas Duta Jaya
- Prasadja. A, 2009. *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar. Cilandak barat : Jakarta selatan*. Cetakan 1, Mei 2009
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Raudhatul Z., Sofiana N., dan Risnadeff W. 2018. *Gambaran Insomnia pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru*. Skripsi. Pekanbaru: Fakultas Keperawatan Universitas Riau.
- Saputra, 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Yogyakarta : Numed
- Syamsuudin, K. 2015. *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kegiatan Insomnia pada Remaja di SMA N 9 Manado*. Skripsi. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
- Saxena, S. 2014. *Social Media can be organized in 6 clear categories*. Retrieved from <http://www.easymedia.in/social-media-can-organized-6-clearcategories>
- Shirky, C. 2008. *Here comes everybody*. London: Penguin
- Sedyawan, P. A. 2011. *Resep Rahasia Kehidupan Luar Biasa*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Sudarma M. 2008. *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Selemba Medika
- Sugihatri, R. 2014. *Perkembangan Masyarakat Informasi dan Teori Sisial Kontemporer*. Jakarta: Kencana-Prenada Media Grup
- Van D. 2013. *Hubungan Intensitas Mengakses Sosial Media Terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Produktif pada Siswa Kelas XI Jasa Boga di SMK N 3 Klaten. Dalam Yuzi Akbari*. Skripsi. Yogyakarta: Pendidikan Teknik Boga FT Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winneke A. dan Van der S. 2018. Artikel: Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents, (<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10410236.2017.1422101>)
- Widya. 2011. *Mengatasi Insomnia : Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Yogyakarta: Katahati.

World Health Organization. 2014. *Health for the world's adolescents*. (https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second-decade/en/). Diakses pada tanggal 11 Desember 2018.