



SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI DESA PAGERWOJO
KECAMATAN LIMBANGAN
KABUPATEN KENDAL**

Oleh :

IIS FADHILAH

010118A062

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI DESA
PAGERWOJO KECAMATAN LIMBANGAN
KABUPATEN KENDAL**

Oleh :

IIS FADHILAH

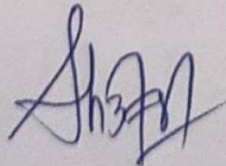
010118A062

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk di ujikan

Ungaran, 26 Januari 2022

Pembimbing Utama



Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes(Epid)
NIDN. 0022038101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI DESA
PAGERWOJO KECAMATAN LIMBANGAN
KABUPATEN KENDAL**

Oleh :

IIS FADHILAH

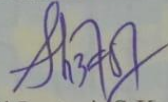
010118A062

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari :

Tanggal :

**Tim Penguji :
Ketua / Pembimbing**



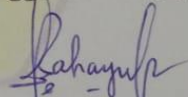
Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0022038101

Anggota / Penguji 1



Ns. Mona Saparwati, S. Kep., M.Kep
NIDN. 0628127901

Anggota / Penguji 2



Ns. Suwanti, S.Kep., MNS.
NIDN. 0618127701

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402



Dekan Fakultas Kesehatan

Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Iis Fadhilah

NIM : 010118A062

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi berjudul "**Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam pustaka
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 15 Februari 2022
Yang membuat pernyataan

 5000
METERAI
TEMPEL
562CCAIX660127736
Iis Fadhilah

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

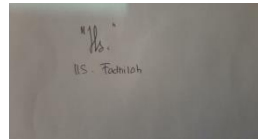
Nama : Iis Fadhilah

NIM : 010118A062

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media / formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 27 Januari 2022
Yang membuat pernyataan

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature appears to be 'Iis Fadhilah'.

Iis fadhilah

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama : Iis Fadhilah
Tempat , tanggal lahir : Kab.Kendal, 22 Juni 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dusun Pagerwojo Desa Tegalgung RT 03 RW 06 Kecamatan
Limbangan Kabupaten Kendal.

Riwayat Pendidikan :

1. TK Dharma Wanita : 2004 - 2006
2. SD Negeri 2 Pagerwojo : 2006 – 2012
3. SMP Negeri 3 Boja : 2012 – 2015
4. SMA Negeri 1 Limbangan : 2016 – 2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2018 – 2022

Data Orang Tua :

Nama ayah : Teguh Priyono
Nama ibu : Sri Rahayu
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Dusun Pagerwojo Desa Tegalgung RT 03 RW 06 Kecamatan Limbangan
Kabupaten Kendal.

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2022
Iis Fadhilah
010118A062

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI DESA PAGERWOJO KECAMATAN LIMBANGAN KABUPATEN KENDAL

ABSTRAK

Latar Belakang : Insomnia merupakan gangguan tidur di mana penderitanya memiliki gangguan dalam tidur, sering terbangun dari tidur dan tidur singkat. Dampak akibat insomnia yaitu lingkungan, gangguan berkonsentrasi, kehilangan motivasi. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial akan berdampak pada ketidakaturan pola tidur sehingga terjadinya insomnia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan jenis analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 135 remaja. Teknik sampling yang di gunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 58 remaja. Pengumpulan data menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS dan kuesioner Media Sosial sebagai alat pengumpulan data. Analisis data yang digunakan yaitu dengan uji *Chi Square*.

Hasil : penggunaan durasi media sosial pada kategori normal 50% dan yang berlebih 50%. Sedangkan yang kejadian insomnia paling banyak insomnia ringan dengan jumlah 41,1% . Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* diketahui ada hubungan antara penggunaan durasi media sosial dengan kajadian insomnia dengan *p-value* 0,000.

Simpulan : Ada hubungannya durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.

Saran : Remaja di sarankan untuk mengurangi penggunaan durasi media sosial untuk mencegah terjadinya insomnia.

Kata Kunci : Durasi Penggunaan, Kejadian Insomnia, Media Sosial, Remaja

Ngudi Waluyo University
Nursing S1 Study Program, Faculty of Health
Final Project, February 2022
Iis Fadhilah
010118A062

**THE CORRELATION BETWEEN THE DURATION OF SOCIAL MEDIA USING AND
THE EVENT OF INSOMNIA IN ADOLESCENTS AT PAGERWOJO VILLAGE,
LIMBANGAN DISTRICT, KENDAL REGENCY**

ABSTRACT

Background: Insomnia is a sleep disorder in which the sufferer has trouble sleeping, often wakes up from sleep and sleeps briefly. The impact of insomnia is the environment, impaired concentration, loss of motivation. Adolescents' inability to manage time using social media will have an impact on irregular sleep patterns resulting in insomnia.

Objective: This study aims to determine the relationship between the duration of social media and the incidence of insomnia in adolescents in Pagerwojo Village, Limbangan District, Kendal Regency.

Methods: This type of research uses a correlational analytic type using a cross sectional approach. The population in this study were 135 adolescents. The sampling technique used is purposive sampling with a total sample of 58 adolescents. Data collection used the KSPBJ-IRS questionnaire and the Social Media questionnaire as a data collection tool. Analysis of the data used is the Chi Square test.

Results: Duration of use of social media in the normal category 50% and the excess 50%. While the incidence of insomnia is the most mild insomnia with a total of 41.1%. The results of statistical tests using Chi Square showed that there was a relationship between the duration of use of social media and the incidence of insomnia with a p-value of 0.000.

Conclusion: There is a relationship between the duration of social media use and the incidence of insomnia in adolescents in Pagerwojo Village, Limbangan District, Kendal Regency.

Suggestion: Teenagers are advised to reduce the duration of social media use to prevent insomnia.

Keywords: Duration of use, Incidence of Insomnia, Social Media, Adolescents

KATA PENGANTAR

Segala puji kita panjatkan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam senantiasa kita tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal” ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Puji Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes. (epid) selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya serta sabar dalam membimbing, memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
5. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat dan sudah membantu penulis dalam kelancaran pembuatan skripsi ini
6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Teguh Priyono dan Ibu Sri Rahayu serta adik – adik saya, terimakasih untuk semua kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan baik secara moril maupun materil
7. Kepada rekan dekat saya yang selalu memberikan dukungan, inspirasi, motivasi serta doanya

8. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan PSIK angkatan 2018 yang telah memberikan semangat dan motivasinya
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik yang membangun serta saran demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, 8 Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	11
1. Definisi remaja	11
2. Tahap remaja	11
3. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	15
B. Media Sosial.....	18
1. Definisi Media Sosial	18
2. Klasifikasi Media Sosial	19
3. Ciri-ciri Sosial Media	20
4. Situs Sosial Media (<i>Facebook, Twitter, Instagram, Path, Watshap, Line, Youtube, Blacberry messenger, Beetalk</i>)	21
5. Dampak Positif dan Negatif Sosial Media	23
6. Fungsi media sosial	24

7. Durasi Media Sosial	25
C. Insomnia	26
1. Pengertian Insomnia	26
2. Faktor resiko penyebab Insomnia	26
3. Tingkat Insomnia	28
4. Tanda dan Gejala Insomnia	31
5. Dampak Insomnia	31
6. Alat Ukur Insomnia	31
7. Hubungan Penggunaan Durasi Media Sosial dengan kejadian Insomnia	32
D. Kerangka Teori	34
E. Kerangka Konsep	35
F. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
C. Subyek Penelitian	37
D. Definisi Operasional	38
E. Pengumpulan Data	39
F. Pengolahan data	45
G. Analisa data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Karakteristik responden	49
B. Analisis Univariat	50
C. Analisis Bivariat	51
D. Hasil pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	38
Tabel 3.2	Kisi – kisi kuesioner kejadian Insomnia	40
Tabel 3.3	Kisi-kisi kuesioner Durasi Penggunaan Media Sosial	40
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal	49
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kejadian Durasi Penggunaan media sosial	50
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.	51
Tabel 4.4	Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Studi Pendahuluan	67
Lampiran 2.	Surat Balasan Studi Pendahuluan.....	68
Lampiran 3.	Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data	69
Lampiran 4.	Surat Balasan Ijin Penelitian dan Mencari Data.....	70
Lampiran 5.	Surat Keterangan Cek Turnitin Plagiarisme.....	71
Lampiran 6.	Kuesioner	72
Lampiran 7.	Hasil Penelitian	77
Lampiran 8.	Hasil Tabulasi.....	81
Lampiran 9.	Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 10.	Lembar Konsultasi	88

