

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI DESA PAGERWOJO

KECAMATAN LIMBANGAN

KABUPATEN KENDAL

Iis Fadhilah (1), Puji Lestari (2)

S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email : fadhilahis2@gmail.com

ABSTRAK

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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. 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*. 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. kesimpulan dari penelitian ini yaitu semakin tinggi menggunakan durasi media sosial maka akan semakin berat terjadi kejadian insomnia yang dialami. Remaja di sarankan untuk mengurangi penggunaan durasi media sosial untuk mencegah terjadinya insomnia.

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

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

ABSTRACT

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. 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. 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. 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. The conclusion of this study is that the higher the duration of using social media, the more severe the incidence of insomnia experienced. Teenagers are advised to reduce the duration of social media use to prevent insomnia.

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