

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam proses kehidupan tentunya tidur menjadi hal penting yang harus selalu diperhatikan, karena saat seseorang sedang tidur maka didalam tubuh akan terjadi proses pemulihan yang bermanfaat untuk mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, sehingga seseorang akan memiliki kondisi yang segar setelah mengalami kelelahan

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering terjadi di masyarakat adalah insomnia, gangguan tidur ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kecemasan, gangguan psikologis, depresi dan gangguan emosi lainnya (Karyono, 2010). Namun proses pemulihan yang seharusnya terjadi ini akan terhambat yang nantinya menyebabkan organ didalam tubuh manusia bekerja menjadi tidak maksimal sehingga akan mengakibatkan seseorang yang cepat tidur tidak mudah memiliki rasa lelah dan konsentrasi yang mengalami penurunan. Padahal tubuh akan bisa beristirahat apabila kesadaran alamnya terhenti yang biasanya didalam keadaan istirahat periodik dalam kondisi tidur. Otak sendiri memiliki fungsi dan menjadi pusat-pusat tidur dalam mengatur siklus tidur dan terjaga pada individu, ketika seseorang mengantuk disaat itulah tubuh menghasilkan substansi yang dilepaskan dalam sirkulasi darah.

Setiap individu mempunyai kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda-beda, sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Sebagian besar remaja memerlukan 7-8 jam waktu tidur malam. Hal ini bertujuan untuk mencegah keletihan serta kerentanan terhadap infeksi.

(Saputra, 2013). Mekanisme proses tidur pada manusia terdiri dari 2 fase yaitu fase NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*)

Pada kenyataannya banyak individu yang tidak tercukupi kebutuhan tidurnya, termasuk pada remaja. Masalah gangguan tidur yang mengganggu kualitas tidur setiap remaja ini sangat berbeda dengan saat remaja berada di kelompok anak-anak. Beberapa remaja akan mengalami perubahan yang menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang. Pola tidur remaja akan berubah ditandai dengan mulai tidur saat sudah larut malam dan terpaksa untuk bangun lebih pagi karena kewajibannya untuk sekolah dan kegiatan lainnya yang akan mengakibatkan remaja merasakan rasa kantuk berlebihan di waktu siang hari. Saat seorang berada di rentang kelompok remaja akhir sampai dewasa muda mereka akan mengalami pergeseran irama sirkadian (irama tidur dan bangun teratur) sehingga jam tidur mereka pun akan berubah.

Pada fase ini kebutuhan tidur akan meningkat, namun dengan pola waktu yang berbeda karena bergeser dengan kebiasaan bermain didepan komputer maupun gadget sebelum tidur, menonton televisi, mengakses jejaring sosial dan berinteraksi dengan pengguna media sosial lainnya, sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur. Kegiatan yang dilakukan remaja ini akan memicu adanya gangguan tidur insomnia, kesulitan berkonsentrasi bahkan sakit kepala (Prasadj, 2019).

Insomnia sendiri adalah ketidak mampuan seseorang dalam pemenuhan kebutuhan tidur, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Gejala yang dialami oleh orang-orang saat mengalami insomnia adalah kesulitan untuk tidur, sering terbangun dan memiliki waktu tidur yang singkat serta mengalami rasa kantuk yang berlebihan di siang hari karena kualitas dan kuantitasnya tidak cukup.

Memiliki kualitas tidur yang buruk tentunya akan memberikan dampak bagi setiap individu. Dampak negatif insomnia yang akan dirasakan setiap individu adalah masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, rentan mengalami kecelakaan, individu akan memiliki resiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Khusnal, 2017). Penggunaan media sosial yang tinggi dan insomnia dapat mengganggu proses perkembangan pada remaja saat ini. Sedangkan insomnia dapat menyebabkan status kesehatan yang menurun, bertambahnya berat badan dan gangguan tidur (Shochat-Zion & Tziscinsky, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Case Western Reserve School of Medicine, Cleveland, 2008* (dalam Syamsodin, 2015) pada 238 remaja berusia 19-21 tahun dipatkan hasil bahwa mengakses internet melalui smartphone dan komputer adalah salah satu faktor terjadinya insomnia. Selain itu faktor-faktor lainnya adalah stress, kurangnya olahraga, lingkungan, mengkonsumsi kafein nikotin dan alkohol.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Joewana (2008) Penggunaan benda elektronik yang memiliki sinar terang menyorot pada mata sehingga cahaya dari gadget menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia dikarenakan dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur. Hal ini diperkuat oleh dengan penelitian Haryono (2009) penyebab insomnia pada remaja saat ini adalah disebabkan oleh gaya hidup pada remaja dan pola aktivitas-aktivitas diluar jam sekolah.

Cure research 2017 melaporkan bahwa 30% penduduk didunia mengalami insomnia kronis. Terdapat $\frac{1}{4}$ dari laporan menyatakan bahwa penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir mengalami insomnia kronis (Medikal Dayli, 2017). Angka prevalensi di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah

populasi sekitar 28 juta orang terkena insomnia, tingginya angka insomnia tersebut dikaitkan dengan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang(Life & Style, 2017). Faktor – faktor penggunaan gadget sendiri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget yaitu iklan yang merajalela di dunia pertelevisian dan di media sosial iklan seringkali mempengaruhi remaja untuk mengikuti perkembangan masa kini, gadget menampilkan fitur-fitur yang menarik, kecanggihan dari gadget, keterjangkauan harga gadget, lingkungan, faktor budaya, faktor sosial, faktor pribadi.

Menurut Syamsuudin (2015) perkembangan media sosial merambat luas dimasyarakat, semakin majunya iptek yang makin pesat menyebabkan masyarakat tidak dapat dipisahkan dari penggunaan internet. Tentunya perkembangan internet di masa sekarang ini membawa dampak yang cukup terlihat bagi seluruh dunia terlebih pada remaja.

Selain itu media sosial juga membawa dampak positif bagi kalangan remaja, anak-anak maupun orang tua saat ini mudah mendapatkan informasi di media sosial dan juga mudah mendapatkan literatur online. Disamping dampak positif juga ada dampak negatifnya karena dapat menimbulkan kecanduan untuk bermain di media sosial hal ini dapat mengubah pola pikir serta perilaku seseorang (Drakel et al., 2018). Perubahan perilaku seseorang ini salah satunya adalah terganggunya pola tidur (Syamsuudin et al., 2015) . Selain itu menurut (Mcbride, 2011)

Secara umum media sosial merupakan alat interaksi antar manusia yang berbasis pada komputersasi dimana berfungsi untuk bertukar informasi di dalamnya melalui internet, sedangkan media sosial sendiri adalah suatu wadah yang mampu menguatkan teknologi, informasi dan manusia. (Jalonen, 2014). Badan Pusat Statistik (BPS) bekerja sama dengan

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa angka pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang padahal tahun 2013 hanya sekitar 71,9 juta orang (Rahayuning, 2009). Hal ini diperkuat dengan hasil studi yang dilakukan Kementerian Komunikasi dan Informatika Indonesia yang bekerjasama dengan UNICEF pada tahun 2014 bahwa fakta 98% dari remaja yang disurvei mengetahui tentang internet dan 79,5% diantaranya merupakan pengguna internet (Gatot, 2014)

Istilah *Sosial Media* pertama kali kenal masyarakat pada tahun 1978. Kini pengguna meningkat menjadi ratusan juta disertai dengan banyaknya macam jenis media sosial. Menurut Kementerian Komunikasi dan Informasi (Kemkominfo) pada tahun 2014, jumlah pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai 82 juta lebih bahkan menduduki peringkat 8 terbesar didunia. Angka presentasinya adalah 24,23% terbilang cukup tertinggi, apabila dibandingkan dengan pengguna media sosial di wilayah Asia Tenggara dan Australia. Twitter, Instragram, Facebook dan Path sendiri menjadi jejaring sosial yang paling sering digunakan. Indonesia sendiri masuk ke dalam peringkat 4 terbesar setelah Amerika Serikat, Brasil dan India dalam presentase terbanyak pengguna acebook, sementara dalam penggunaan twitter Indonesia menduduki peringkat ke 5 setelah Amerika Serikat, Brasil, India dan Jepang (Restuti, 2016). Mander dalam rilis penelitian oleh *Global Web Index* (GWI) pada tahun 2015 ini juga menjelaskan bahwa media sosial yang sering diakses oleh penduduk Indonesia adalah seperti *facebook, Instagram, Wathap, Twitter, Line, Goole, Path, Pinterest dan Skype* (Restuti, 2016).

Dalam sehari pun penggunaan media sosial yang dilakukan oleh penduduk Indonesia cukup tinggi. Pada Januari 2015 dilakukan survey oleh *Global Web Index* (GWI) dan dinyatakan bahwa setiap individu selama 5 jam 5 menit mengakses internet menggunakan pc

atau tablet, sedangkan 3 jam 52 menit perhari dihabiskan menggunakan mobile phone, penggunaan media sosial untuk mengakses akun mereka diberbagai media sosial yang dimilikinya mencapai 2 jam 52 menit perharinya (Restuti, 2016). Padahal lama penggunaan media sosial dalam sehari frekuensinya yang baik adalah minimal sebanyak 4 kali dan lebih dari satu jam dalam sehari, sedangkan dianggap kecanduan media sosial apabila durasi waktunya adalah lebih dari 5 jam (Can & Kaya, 2016). Menurut *University Of Oxford* dalam Sativa, (2017) menjelaskan bahwa 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit adalah durasi ideal untuk melakukan aktivitas online dalam sehari, dan dianggap mampu mengganggu kinerja otak remaja apabila lebih dari 4 jam 17 menit.

Karena remaja menggunakan jenis-jenis media sosial yang lebih dari satu jenis media sosial dari sarana-sarana aktivitas tersebut seperti komputer, laptop, tablet, handphone/gadjet. Dimana gadget ini yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya. Hormon melatonin atau dikenal hormon tidur adalah hormon peptida golongan indolamin yang disintesis di kelenjar pineal yang terletak didalam otak dari senyawa triptofan. Hormon ini banyak manfaat salah satunya dapat meningkatkan sistem imun yang mana sintesis dan sekresinya dimulai dari dari gelap disertai diinhibasi oleh cahaya. (Sandra, 2011)

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Pagerwojo ini ada 5 remaja yang dilakukan wawancara untuk penelitian, remaja di Desa Pagerwojo menyatakan bahwa kalau pagi dan siang terkadang sering mengantuk dan saat ada pembelajaran online atau kerja juga terkadang tidur karena kurang istirahat, kurang tidur, sering begadang, game online, tik-tok, google Chrome, watshap dan sering bermain gadget sampai larut malam.

Karena anak remaja sering lupa waktu buat bermain gadget atau media sosial lainnya sampai larut malam.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 20 November 2021 yang telah dilakukan terhadap 5 remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal, didapatkan data bahwa 3 anak remaja mengalami gangguan insomnia karena sering terbangun di malam hari dan membutuhkan waktu untuk memulai tidur kembali, bangun tidur dengan tubuh yang lemas dan lelah. Pada siang hari anak-anak remaja tersebut menggunakan gadget >10 jam/hari dan ada yang 4-5 jam dalam sehari. Dua remaja tidak mengalami insomnia, padahal ada remaja yang menggunakan gadget lainnya sampai 9-10 jam dalam sehari, dan lainnya dengan durasi standar kurang dari 4 jam.

Dalam penelitian yang di lakukan oleh Purwaninadi (2020) yang secara deskriptif remaja dalam hal ini siswa di SMA Manado dominan dalam katagori sedang, bahwa terdapat hubungan yang bermakna kuat dengan arah positif antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia. Sedangkan dari penelitian Maramis (2019) tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia menurut jenis media sosial pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Kecamatan Likupang Barat.

Menurut peneliti didapatkan bahwa ada 3 anak yang mengalami insomnia menggunakan media sosial berlebih dan ada juga yang tidak menggunakan media sosial berlebih tetapi mengalami kejadian insomnia. Didapatkan juga 2 anak yang tidak mengalami insomnia menggunakan durasi media sosial sesuai standar tetapi ada juga yang menggunakan media sosial berlebihan tidak mengalami insomnia. Sehingga masih perlu penelitian tentang “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Pagerwojo”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa hubungan antara penggunaan durasi media sosial dengan insomnia pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran durasi media sosial pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.
- b. Mengetahui gambaran kejadian insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.
- c. Mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada remaja di Desa Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Penelitian ini untuk memberikan informasi kepada remaja bahwa semakin tinggi penggunaan durasi media sosial maka akan semakin berat terjadinya kejadian insomnia yang akan di alami.

2. Bagi Keperawatan

Penelitian ini menjadi sumber informasi mengenai penggunaan durasi media sosial dan kejadian insomnia pada remaja dapat menyediakan alternatif penanganannya.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini untuk memberikan informasi bagi masyarakat yang menggunakan media sosial dengan durasi yang lama dan insomnia yang dialami oleh remaja sehingga orang tua lebih aktif dalam memantau dan mengontrol anaknya.

