

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Herlina Susilawati Hutasoit
017222005

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 DAN SMPN SATAP 5 BULIK TIMUR DESA PEDONGATAN KALIMANTAN TENGAH

ABSTRAK

Latar Belakang : Pengguna media sosial kini menempati berbagai kelompok. Remaja, dewasa, orang tua, dan bahkan anak-anak melek media sosial. Banyak remaja menghabiskan waktu mereka online di media sosial bahkan di malam hari. Hal ini dapat mengganggu proses tidur dan menurunkan kualitas tidur dimana kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, merasa lelah, lemah, kondisi neuromuskular yang buruk, daya tahan tubuh menurun. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah

Metode : Penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, pengumpulan data berdasarkan data primer berupa kuesioner. Sampel 83 responden dengan teknik total sampling. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisa univariat dan uji Chi Square

Hasil : Mayoritas responden adalah perempuan (63,9%) mayoritas berusia 16 tahun (31,3), pendidikan mayoritas SMA (62,7%). Penggunaan media sosial termasuk kategori tinggi yaitu sebanyak 64 responden (77,1%), kualitas tidur remaja di Desa Pedongatan mayoritas adalah kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu sebanyak 62 responden (74,7%). Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada pada remaja di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur dengan nilai p value 0,002 ($p < 0,05$).

Simpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada pada remaja di SMKN 1 dan SMPN Satap 5 Bulik Timur Desa Pedongatan Kalimantan Tengah. Diharapkan pada remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial dengan mengatur waktu dan frekuensi penggunaan gadget secara konsisten, hanya pada saat yang penting atau untuk bersantai, serta dapat membedakan antara kebutuhan sekolah dan hiburan.

Kata Kunci : Media Sosial, Remaja, Kualitas Tidur