

ANNIZA FITRAH M (10542 0599 15)
dr. Miftahul Akhyar, Ph.D., Sp.M

“THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA USAGE AT NIGHT WITH INSOMNIA”

ABSTRACT

BACKGROUND: Social media has become a way of life for most young people today around the world. Now that social media has a lot of influence on our lives more than we imagine. It's been reported that 72% of adults in the UK spend the time before bed with social media playing. This leads to an increased risk of suffering from sleep disorders such as insomnia.

PURPOSE: To determine the effect of the duration of social media usage at night against insomnia in the 2015-2016 students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Makassar.

METHODS: This study used cross sectional approach. Samples from this research that the student of the Faculty of Medicine in 2015 and 2016 Muhammadiyah University Makassar which is compatible with the inclusion criteria. Samples were taken using probability sampling and simple random sampling method. Data were obtained from interviews and filled out a questionnaire and analyzed by Chi Square test.

RESULT: The number of samples in this study is 80 samples. From this study, 80 samples of which 66 respondents (97,10%) who play social media before bed time >30 minutes and had insomnia.

CONCLUSION: From the test results obtained the influence of social media usage duration >30 minutes at night before going to sleep on the incidence of insomnia, ie by p value (<0,001) because it said it matter if $p \leq 0,05$.

Keyword : Social media and Insomnia.

ANNIZA FITRAH M (10542 0599 15)
dr. Miftahul Akhyar, Ph.D., Sp.M

“PENGARUH DURASI PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DI MALAM HARI TERHADAP INSOMNIA”

ABSTRAK

LATAR BELAKANG: Media sosial telah menjadi gaya hidup sebagian besar generasi muda saat ini di seluruh dunia. Sekarang *social media* memiliki banyak pengaruh pada kehidupan kita lebih dari yang kita bayangkan. Sudah dilaporkan bahwa 72% dari orang dewasa di Inggris menghabiskan waktu sebelum tidur dengan bermain sosial media. Hal ini menyebabkan peningkatan risiko menderita gangguan tidur seperti insomnia.

TUJUAN: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh durasi bermain di malam hari terhadap insomnia pada mahasiswa angkatan 2015-2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

METODE: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel di ambil dengan teknik *probability sampling* dan metode *simple random sampling*. Data diperoleh dari wawancara dan mengisi kuesioner kemudian dianalisis dengan Uji *Chi Square*.

HASIL: Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 80 sampel. Dari penelitian ini didapatkan 80 sampel dimana 66 responden (97,10%) yang bermain sosial media sebelum tidur dengan waktu >30 menit dan mengalami insomnia.

KESIMPULAN: Dari hasil pengujian didapatkan adanya pengaruh durasi penggunaan sosial media >30 menit pada malam hari sebelum tidur terhadap kejadian insomnia, berdasarkan p value yaitu (<0,001) karena dikatakan berpengaruh jika $p \leq 0,05$.

Keyword : Sosial Media dan Insomnia.