

**THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA USAGE
AT NIGHT WITH INSOMNIA**

**PENGARUH DURASI PENGGUNAAN
SOSIAL MEDIA DIMALAM HARI TERHADAP INSOMNIA**



*Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran*

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
2018/2019**

**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR**

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Judul Skripsi :

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

MAKASSAR, 28 FEBRUARI 2019

Pembimbing,

(dr. Miftahul Akhyar, Ph.D, Sp.M, M.Kes)

PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR

Skripsi dengan judul “**PENGARUH DURASI PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DI MALAM HARI TERHADAP INSOMNIA**”. Telah diperiksa, disetujui, serta di pertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada :

Hari/Tanggal : Jumat/28 Februari 2019

Waktu : 14.00 - selesai

Tempat : Ruang Seminar Fak. Kedokteran UNISMUH

Ketua Tim Penguji :


(dr. Miftahul Akhvar, Ph.D, Sp.M, M.Kes)

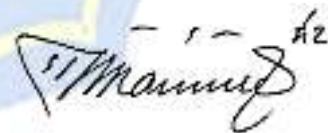
Anggota Tim Penguji:

Anggota I

Anggota II



(dr. Bramantyas Kusuma Hapsari, M.Sc)



(Dra. Nur'ani Azis, M.Pd.I)

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama Lengkap : Anniza Fitrah M
Tempat, Tanggal Lahir : Ujung Pandang, 19 November 1996
Tahun Masuk : 2015
Peminatan : Kedokteran Klinik
Nama Pembimbing Akademik : dr. A. Salsa Anggeraini, M.Kes
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Miftahul Akhyar, Ph.D., Sp.M

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan proposal saya yang berjudul :

" PENGARUH DURASI PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DI MALAM HARI TERHADAP INSOMNIA "

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Oktober 2018

ANNIZA FITRAH M
NIM. 10542 0599 15

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Anniza Fitrah Muhammad
Ayah : H. Muhammad S.Kep, M.Kes
Ibu : Suriati, SKM
Tempat, Tanggal Lahir : Ujung Pandang, 19 November 1996
Agama : Islam
Alamat : Jl. Lasuloro Dalam 8/5, Perumnas Antang
Nomor Telepon/Hp : 081943630689
Email : annizafitrah1911@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- SD Inpres Perumnas Antang I (2002 - 2008)
- SMP Negeri 23 Makassar (2008 - 2011)
- SMA Negeri 12 Makassar (2011 - 2014)

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 to 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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Durasi Penggunaan Sosial Media Di Malam Hari Terhadap Insomnia**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Untaian rasa terima kasih penulis haturkan terkhusus kepada kedua orang tua saya, ibu saya Suriati, SKM dan ayah saya H.Muhammad S.Kep. M.Kes yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat serta kasih sayang yang tiada terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rasulullah SAW. Yang telah menunjukkan jalan kebenaran bagi umat Islam dan tak pernah berhenti memikirkan ummatnya hingga di akhir hidupnya
2. Dosen Pembimbing Skripsi, dr. Miftahul Akhyar, Ph.D.,Sp.M yang telah meluangkan banyak waktu dan wawasannya dalam membantu serta memberikan pengarahan dan koreksi hingga skripsi ini dapat selesai.
3. Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Makassar.

4. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, Ayahanda dr. Machmud Gasnawi, Sp.PA(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
5. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
6. Dr. A. Salsa Anngeraini, M.Kes selaku pembimbing akademik saya yang telah memberikan semangat dan motivasi agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
7. Kepada Kerukunan Keluarga Mahasiswa (KKM) FK Unismuh khususnya kepada teman-teman Sinoatrial (2015) yang telah banyak membuka pandangan dan pemikiran saya dalam membuat skripsi ini.
8. Kepada sahabat saya Raudina Alifah yang selalu memberikan semangat, doa, serta dukungan untuk menyusun skripsi ini.
9. Kepada sahabat-sahabat saya Dinda Fuadilla Al-Humaira, Novitasari, Aulia Faradina, Rasdiana FB Matong, Naila Nurizza Kahar, A.St. Haniyah, dan Arni Safri yang sudah sama-sama berjuang dan saling mengingatkan untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada kakak saya Alfais Muhammad dan Ikhsan Mursad yang selalu memberikan semangat, doa, serta dukungan untuk menyusun skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan semangat dan dukungan.

Penulis menyadari Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Namun penulis

berharap semoga tetap dapat memberikan manfaat pada pembaca, masyarakat dan penulis lain. Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Makassar , 28 Februari 2019



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

DAFTAR ISI	i
------------------	---

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sosial Media.....	10
2.1.1 Definisi Sosial Media	10
2.1.2 Fungsi Sosial Media.....	12
2.1.3 Prevalensi Penggunaan Sosial Media	13
2.1.4 Faktor – Faktor.....	13
2.1.5 Dampak Sosial Media Bagi Remaja	14
2.1.6 Tidur Fisiologis	15
2.1.7 Tidur Kaum Muslimin	18
2.2. Insomnia	19
2.2.1 Definisi	19
2.2.2 Epidemiologi	20
2.2.1 Etiologi.....	21

2.2.1 Faktor Resiko	22
2.2.1 Tanda dan Gejala	22
2.2.1 Penatalaksanaan.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP	
3.1 Kerangka Teori	26
3.2 Kerangka Konsep	27
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	28
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
4.2.1 Lokasi.....	28
4.2.2 Waktu.....	28
4.3 Populasi Penelitian	28
4.4 Sampel dan Cara Pengambilan Sampel.....	29
4.5 Perkiraan Besar Sampel.....	29
4.6 Kriteria Pemilihan Sampel.....	31
4.6.1 Kriteria Inklusi	31
4.6.2 Kriteria Ekslusi.....	31
4.7 Identifikasi Variabel	32
4.7.1 Variabel Independen	32
4.7.2 Variabel Dependen.....	32
4.8 Definisi Operasional.....	33
4.8.1 Sosial Media.....	33

4.8.2	Insomnia.....	33
4.9	Cara Kerja	34
4.9.1	Durasi bermain sosial media di malam hari.....	34
4.9.2	Insomnia.....	34
4.10	Prosedur Penelitian.....	34
4.11	Analisis Penelitian	35
4.11.1	Analisis Univariat.....	35
4.11.2	Analisis Bivariat.....	35
4.12	Alur Penelitian.....	36
4.13	Etika Penelitian	37
BAB V HASIL PENELITIAN		
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
5.2	Karakteristik Sampel Penelitian.....	39
5.2.1	Analisis Data	39
5.3.1.1	Univariat	39
5.3.1.2	Bivariat.....	41
BAB VI PEMBAHASAN		
6.1	Analisis Univariat.....	41
6.2	Analisis Bivariat	43
6.3	Memanfaatkan Waktu Sebaik-baiknya	46
BAB VII PENUTUP		
7.1	Kesimpulan	49

7.2 Saran50

LAMPIRAN

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin	36
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Menurut Angkatan	37
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Menurut Durasi Bermain Sosial Media	37
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Menurut Gangguan Tidur	37
Tabel 5.5 hubungan durasi penggunaan sosial media dimalam hari terhadap insomnia pada mahasiswa angkatan 2015-2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar	38



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa orang lain. Untuk saling melengkapi kebutuhan, manusia membutuhkan cara agar tujuan yang mereka targetkan bisa tercapai, dan kebutuhannya yaitu komunikasi. Namun kesibukan yang dialami setiap harinya dapat membuat semua orang kurang dalam hal bersendagurau secara langsung serta membangun relasi antara sesama. Tetapi kesulitan tersebut telah diatasi dengan mudah dengan teknologi yang semakin modern. Begitu beragam aplikasi telah tersedia bagi pengguna barang elektronik seperti smartphone, laptop, dan komputer dan aplikasi lainnya yang sangat mudah ditemukan yaitu berjenis *social media*.¹

Hingga pada saat ini sosial media telah menjadi media komunikasi yang sangat berkembang dengan pesat bahkan menjadi semakin populer sejak diluncurkan situs jejaring sosial seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, *path*, maupun *linkdln in*. Kehadiran media sosial ini mampu menjadi sebagai media alternatif. Dampak yang dapat terjadi sangat luar biasa karena secara langsung dapat mengubah sikap dan perilaku hingga norma-norma dalam kehidupan sosial manusia.²

Salah satu masalah terbesar hingga saat ini terhadap sosial media adalah mudah dan lebih mampu berinteraksi dengan orang lain kapanpun dan dimanapun, Bahkan sebagian besar membuka dan mengecek pemberitahuan pada malam hari setelah semua aktivitas telah selesai. Menggunakan ponsel di tempat tidur untuk mengecek sosial telah terbukti meningkatkan kemungkinan berjuang untuk tidur diperlukan waktu lebih lama untuk otak bersantai setelah berkonsentrasi pada sosial media. Sudah dilaporkan bahwa 72% dari orang dewasa di Inggris menghabiskan waktu sebelum tidur dengan menggunakan sosial media. Hal ini menyebabkan peningkatan risiko menderita gangguan tidur seperti insomnia. Banyak pengguna media sosial membiarkan ponsel mereka diaktifkan di malam hari; 25% dari pengguna media sosial tersebut mengaku dibangunkan oleh *notification* akun sosial media di smartphone, sehingga dapat mengganggu pola tidur. Sebuah studi yang dilakukan oleh *Universitas Virginia Barat Sleep Centre* (2012) menunjukkan bahwa 92% dari kita menjajajah web dan menggunakan media sosial sebelum tidur.³

Dr. Hastings (2012), adalah seorang ahli dalam pola tidur dan seorang ilmuwan penelitian untuk *Medical Research Council di Addenbrooke Hospital (Cambridge University Hospitals)* mengatakan: ‘Dari sudut pandang tidur, Orang dewasa tidak menyadari apa dampak menggunakan komputer, ponsel, dan gadget lainnya sebelum tidur yang terkena cahaya terang dari komputer dan ponsel layar yang sangat menunda otak dan kemampuan tubuh untuk

mendapatkan tidur sehingga orang tidak mampu untuk mendapatkan tidur secepat yang seharusnya.³

Penelitian ini telah disebutkan sebelumnya, oleh *West Virginia University Sleep Centre*, dan juga menunjukkan bahwa orang-orang muda yang telah bergantung pada teknologi lebih mudah berisiko terhadap insomnia, dan juga lebih cenderung sulit untuk jatuh ke dalam tidur REM yang dalam ketika menggunakan teknologi. Saat melihat layar menyala di tengah malam, Dr. Young mengatakan cenderung mengakibatkan insomnia, karena cahaya yang mengekspos otak untuk bahan kimia tertentu yang kontra produktif untuk tidur dan memicu otak Anda untuk tetap terjaga.³

Kecanduan internet selama beberapa tahun terakhir, telah menjadi perhatian global bagi masyarakat dan juga diklarifikasikan sebagai masalah kesehatan. Bahkan ada usulan untuk kecanduan internet dimasukkan dalam revisi berikutnya dari *Diagnostik dan Statistik Manual of Mental Disorder* edisi 5 (DSM-V), sebagai penyebab gangguan mental dan insomnia. Perilaku adiktif yang diusulkan untuk menyebabkan gaya hidup yang tidak benar dan gangguan kepribadian, terutama di kalangan muda.⁴

Penyakit insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan oleh masyarakat, baik secara primer maupun dengan adanya kondisi yang komorbid, sebagai contohnya: Berdasarkan dari kasus dan kriteria diagnostik prevalensi yang bervariasi, pada prevalensi estimasi pada insomnia memiliki rentang sekitar 10% sampai 40%. Pada penelitian

insomnia ini di Amerika menyebutkan bahwa hampir empat puluh juta hingga tujuh puluh juta penduduk di Amerika mengalami insomnia yang intermiten dan 10% sampai 20% penduduk Amerika hampir terkena insomnia kronis. Konsekuensi dari penyakit insomnia sangat banyak bahkan hingga menimbulkan kerugian secara ekonomi. Hal inilah yang mendasari insomnia sebagai masalah yang serius pada tingkat pelayanan kesehatan primer, sehingga dokter umum sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan primer dituntut untuk menguasai kompetensi penyakit insomnia dengan baik. Penelitian di Korea Selatan menunjukkan bagaimana variasi angka prevalensi insomnia berdasarkan definisinya. Definisi insomnia berdasarkan tidur pada frekuensi (gejala ini dapat muncul selama 3 malam selama 1 minggu) jadi angkanya dapat menjadi 17%. Apabila definisi ini dapat mengarah dalam kesulitan dengan mempertahankan tidur, nilainya sampai menjadi 11,5%. Dengan menggunakan DSM-IV nilainya dapat menjadi 5%. Survei di Singapura menunjukkan bahwa 8% hingga 10% pasien datang dengan mengeluhkan gejala insomnia di dokter umum. Pada penelitian ini dapat menunjukkan kuantitas pada pasien insomnia tidaklah sedikit datang ke dokter umum. Riset internasional pada sebuah artikel menyatakan bahwa telah dilakukan *US Census Bureau, International Data Base* pada tahun 2004 dengan penduduk Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) terjangkit insomnia. Salah satu gangguan yang paling banyak dikeluhkan oleh masyarakat

Indonesia adalah insomnia. Dari hasil penelitian di Negara Amerika Serikat yang menggunakan DSM-IV menunjukkan bahwa 20% hingga 49% pada penduduk dewasa telah mengidap insomnia intermiten dan 10 hingga 20% mengidap insomnia yang kronis, dan 25% dari pengidap insomnia kronis telah terdiagnosis sebagai insomnia primer. Prevalensi insomnia ini lebih tinggi dari wanita dan lansia (65 tahun ke atas), 20-40% lansia telah mengeluhkan gejala insomnia pada beberapa hari dalam 1 bulan dan Pria lebih jarang mengidap insomnia dibandingkan wanita.⁴

Dalam penelitian ini ketersediaan subjek sudah banyak tersedia yaitu sampel (*simple random sampling*) sebanyak 110 orang. Untuk ketersediaan dana dan waktu tidak ada kendala. Dalam penelitian ini tidak menggunakan alat tapi mengolah data dengan menggunakan SPSS.

Masalah ini menarik pada peneliti karena hingga pada saat ini manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa orang lain. Untuk saling melengkapi kebutuhan, manusia membutuhkan cara agar tujuan yang mereka targetkan dapat tercapai, dan kebutuhannya yaitu komunikasi. Dalam hal ini komunikasi melalui sosial media yang menjadi media komunikasi yang sangat berkembang dengan pesat bahkan menjadi semakin populer sejak diluncurkan berbagai jejaring sosial media.

Kecanduan internet selama beberapa tahun terakhir, telah menjadi perhatian global bagi masyarakat dan juga diklarifikasikan sebagai masalah kesehatan. Bahkan ada usulan untuk kecanduan internet dimasukkan dalam

revisi berikutnya dari Diagnostik dan Statistik Manual of Mental Disorder edisi 5 (DSM-V), sebagai penyebab gangguan mental dan insomnia. Perilaku adiktif yang diusulkan untuk menyebabkan gaya hidup yang tidak benar dan gangguan kepribadian, terutama di kalangan muda.⁵

Penelitian ini mengemukakan sesuatu yang baru khususnya di Angkatan 2015-2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar karena belum ada data tentang lamanya penggunaan sosial media sehingga menyebabkan insomnia.

Penelitian ini tidak bertentangan dengan etika karena sudah sesuai dengan aturan yaitu menggunakan instrumen-instrumen yang akan meminta izin dengan responden.

Penelitian ini berguna untuk pengembangan ilmu pengetahuan karena dapat memberikan informasi kepada lingkungan sekitar tentang pentingnya mematikan gadget sebelum tidur. Penelitian ini dapat dijadikan bahan peringatan dan edukasi mahasiswa agar membatasi penggunaan gadget dan sosial media yang berlebihan pada malam hari sebelum tidur karena akan berakibat terjadinya gangguan kesulitan tidur yang memberikan dampak buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan keterlambatan mahasiswa dalam hal perkuliahan maupun kegiatan lainnya.

Allah telah menciptakan pergantian malam dan siang, bukan sesuatu yang tak bermakna. Pergantian ini dimaksudkan adalah untuk memberikan kesempatan kepada manusia untuk berusaha pada siang hari dan beristirahat

pada malam hari setelah lelah berusaha. Hal ini kembali membuktikan bahwa islam sangat memperhatikan masalah kesehatan. Dalil yang menjelaskan tentang hal ini adalah : QS. *Al-Furqan* (25:47).²⁵



Terjemahan :

“Dialah yang menjadikan untukmu malam sebagai pakaian, dan tidur untuk istirahat. Dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha”.

Oleh karena itulah, penulis memilih untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Durasi Penggunaan Sosial Media Terhadap Insomnia”.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh antara durasi penggunaan sosial media pada malam hari terhadap insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2016 ?
- 1.2.2 Apakah terdapat gangguan tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2016 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh durasi bermain media sosial di malam hari terhadap insomnia pada

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah
Makassar Angkatan 2015-2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui durasi penggunaan sosial media di malam hari pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2016.
2. Mengetahui apakah terdapat gangguan tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2016.

1.4 Hipotesis

1.4.1 Hipotesis Null (H_0)

1. Tidak ada pengaruh durasi penggunaan sosial media terhadap insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2016.
2. Tidak terdapat gangguan tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2016.

1.4.2 Hipotesis Alternatif (H_1)

1. Terdapat pengaruh durasi penggunaan sosial media terhadap insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2016.
2. Terdapat gangguan tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2016.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Mahasiswa Kedokteran

Penelitian ini dapat dijadikan bahan peringatan dan edukasi mahasiswa agar membatasi penggunaan gadget dan sosial media yang berlebihan pada malam hari sebelum tidur agar bisa lebih memanfaatkan waktu untuk beristirahat karena akan berakibat terjadinya gangguan kesulitan tidur yang memberikan dampak buruk bagi kesehatan.

1.5.2 Bagi Penulis

Sebagai bahan pengetahuan serta motivasi untuk mengurangi penggunaan gadget dan sosial media yang berlebihan dan dapat memberikan informasi kepada lingkungan sekitar tentang pentingnya mematikan gadget sebelum tidur.

1.5.3 Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi dan tercipta standar prosedur, aturan yang jelas dan tegas tentang keterlambatan mahasiswa akibat penggunaan sosial media yang berlebihan dan masukkan yang berkaitan dengan penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sosial Media

2.1.1 Definisi Sosial Media

Sosial Media merupakan media *online* yang dimana para penggunanya dapat dengan mudah meliputi jejaring sosial, forum, wiki, blog, dunia virtual hingga berbagi dimasyarakat seluruh dunia. Dari pendapat lain juga mengatakan bahwa media sosial merupakan media online yang dapat mendukung interaksi sosial seseorang dan media sosial juga menggunakan teknologi yang berbasis web dengan mengubah komunikasi menjadi dialog yang interaktif.⁶

Media jejaring sosial seperti *Facebook, Twitter, Instagram, atau Path* memang sangat sulit dipisahkan di kehidupan sekarang ini. Dari akun virtual juga dapat digunakan untuk membangun relasi dan juga untuk mengetahui informasi, misalnya pada topik pembicaraan yang sering dibicarakan hampir semua orang.⁷

Melalui media sosial, seseorang lebih mudah terhubung dengan semua orang yang menggunakan sosial media yang sama untuk komunikasi dan berbagai informasi. Dibandingkan dengan bentuk media tradisional seperti televisi maupun radio. Secara langsung, kita dapat berinteraksi dengan orang lain dengan bermain media sosial, baik dalam

memberikan komentar ataupun hanya memberikan *like* pada setiap *postingan* yang ada.⁸

Namun setiap orang berbeda-beda dalam intensitas penggunaan internet, dapat dilihat dari durasi dan frekuensi penggunaannya. Penggunaan internet dari segi durasi terbagi menjadi dua macam, yaitu : penggunaan internet yang sehat , hampir semua pengguna mengakses internet selama 8 jam perminggu. Sedangkan pengguna internet yang menghabiskan waktunya untuk berinternet selama 38,5 jam perminggu dianggap bermasalah. Jadi, pengguna internet yang dinyatakan sehat hanya dapat menggunakan internet maksimal satu jam perhari. Hal ini dapat dijadikan salah satu acuan untuk melihat seberapa besar rasa kecanduan berinternet.⁹

Hal ini juga sejalan dengan pendapat para profesional (seperti Daniel Brewster, seseorang professor sosiologi di Universitas Virginia Barat), mengklaim bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi pola tidur, sosial media pasti memiliki efek pada perkembangan insomnia dan merupakan faktor besar dalam menyebabkan penderitaan gangguan tidur. Sehingga berdasarkan hasil penelitian pada professional tersebut bahwa sebaiknya mematikan semua teknologi dan tidak menggunakan media sosial sekitarnya 30 menit sebelum berniat untuk tidur atau di atas pukul 22.00, di sini dikatakan pukul 22.00 karena rata-rata remaja tidur sekitar pukul 22.00.

2.1.2 Fungsi Sosial Media

Berperan sebagai alat komunikasi, sosial media memiliki berbagai fungsi, yaitu :

a. Media Komunikasi (communication)

Sosial media sebagai alat komunikasi menyediakan alat untuk menyimpan, berbagi, menyatakan pendapat, dan berdiskusi.¹⁰

b. Media Penghubung (connecting)

Sosial media sebagai penghubung, menyediakan sebuah platform baru yang orang dapatkan cara baru untuk membangun jaringan dengan orang lain, dan dapat mensosialisasikan profil diri kepada masyarakat.¹⁰

c. Media Kolaborasi (collaboration)

Sosial media sebagai kolaborasi dapat menciptakan konten kolektif merubah tanpa batasan tempat dan waktu.¹⁰

d. Media Pelengkap (completing)

Sosial media sebagai pelengkap yang memungkinkan pengguna untuk melengkapi konten dengan menambahi atau menyaring informasi.¹⁰

2.1.3 Pravalensi Penggunaan Sosial Media

Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang dengan menggunakan perangkat

smartphone maupun PC. Penelitian menunjukkan bahwa 59% pengguna internet dewasa memiliki akun situs jejaring sosial. Dua pertiga dari mereka mengunjungi situs tersebut setiap hari.¹¹

Pengguna sosial media (91%) mayoritas pengguna internet yang menganggap jejaring sosial internet bermanfaat, menggunakan layanan internet untuk pertemanan (31%), mencari informasi (27%) dan membaca berita (15%), dan mayoritas pengguna jejaring sosial belum sadar dan tidak sadar (total 58%) akan dampak negative jejaring sosial.⁷

2.1.4 Faktor – faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap sosial media.¹²

- a. Kegiatan yang tidak menyenangkan,
- b. Lingkungan yang buruk,
- c. Kurangnya control dari orang tua,
- d. Kurang mengontrol diri,
- e. Stress,
- f. Kurang perhatian dari teman.

2.1.5 Dampak Sosial Media Bagi Remaja

1. Dampak Positif

- a. Dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas sekolah dan kuliah lebih mudah.¹³
- b. Lebih mudah berkomunikasi walaupun jarak yang jauh.¹³

c. Lebih mudah mengetahui informasi masalah kesehatan.¹³

2. Dampak Negatif

a. Hilangnya keinginan untuk melakukan kegiatan di luar dari bermain sosial media.¹²

b. Kurangnya komunikasi langsung dengan orang yang berada di kehidupan nyata.¹²

c. Dapat menjadi media yang mempermalukan seseorang hampir 32% di media sosial orang menjadi korban *bullying*.¹³

d. Dapat mengurangi jam tidur yang normal.¹³

Efek sosial media yang pasti adalah insomnia dan depresi.

Meskipun pasti ada faktor lain yang dapat menyebabkan depresi, sosial media dapat menjadi salah satu penyebab dari mereka yang menggunakan dan bahkan sangat meningkat

sebagai penyebab utama. Ini dipengaruhi oleh kejadian dan tingkat keparahan depresi. Faktor-faktor yang terkait, seperti psikologis, genetik, lingkungan, dan biologi dikombinasikan

dengan sosial media, dapat membuat seseorang menjadi depresi. Satu-satunya solusi dengan melihat adanya penelitian

yang berkaitan dengan sosial media dan insomnia.³

2.1.6 Tidur Fisiologis

1. Definisi Tidur

Tidur merupakan suatu proses aktif. Pada beberapa fase tertentu saat tidur, otak memerlukan asupan oksigen yang lebih besar dibanding pada saat keadaan sadar.¹⁴

Tidur merupakan proses fisiologis yang normal, dimana seseorang menjadikan kebutuhan dasar setelah beraktivitas agar fungsi tubuh kembali normal. Tidur juga menjadi suatu fenomena bagi kehidupan yang berlangsung disuatu siklus sirkadian yang begitu memengaruhi pola sikap (*behavior*) dan siklus endokrin secara langsung dan tak langsung. Jika seseorang kurang tidur dapat berlangsung kronis, maka bisa mengganggu konsentrasi seseorang. Pola tidur yang baik dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas tidur itu sendiri. Pola tidur seseorang dari segi kuantitas bisa dinilai dari jumlah tidurnya, sedangkan dari kualitas dilihat dari seberapa dalam tidur seseorang.¹⁵

2. Tipe Tidur

Terdapat dua tipe tidur, fase *Rapid Eye Movement (REM)* dan fase *Non Rapid Eye Movement (NREM)*.²³

Fase NREM (Tidur gelombang lambat) terjadi melalui 4 tahapan, masing-masing memperlihatkan gelombang EEG

yang semakin pelan dengan amplitudo lebih besar, maka dari itu dikatakan tidur “gelombang lambat”. Pada permulaan tidur, Anda berpindah dari tidur ringan “tidur ayam”.

1. Tidur tahap pertama

Fase ini merupakan antara fase terjaga dan fase awal tidur.

Fase ini didapatkan kelopak mata tertutup, tonus otot berkurang dan tampak gerakan bola mata kekanan dan kekiri. Fase ini hanya berlangsung 3-5 menit dan mudah sekali dibangunkan. Gambaran EEG biasanya terdiri dari gelombang campuran alfa, betha dan kadang gelombang theta dengan amplitudo yang rendah. Tidak didapatkan adanya gelombang *sleep spindle* dan kompleks K.

2. Tidur tahap kedua

Pada fase ini didapatkan bola mata berhenti bergerak, tonus otot masih berkurang, tidur lebih dalam dari pada fase pertama. Gambaran EEG terdiri dari gelombang theta simetris. Terlihat adanya gelombang *sleep spindle*, gelombang verteks dan komplek.

3. Tidur tahap tiga

Fase ini tidur lebih dalam dari fase sebelumnya. Gambaran EEG terdapat lebih banyak gelombang delta simetris antara 25%-50% serta tampak gelombang *sleep spindle*.

4. Tidur tahap empat

Merupakan tidur yang dalam serta sukar dibangunkan. Gambaran EEG didominasi oleh gelombang delta sampai 50% tampak gelombang *sleep spindle*.

Fase tidur NREM, ini biasanya berlangsung antara 70 menit sampai 100 menit, setelah itu akan masuk ke fase REM.

Pada waktu REM jam pertama prosesnya berlangsung lebih cepat dan menjadi lebih instan dan panjang saat menjelang pagi atau bangun. Pola tidur REM ditandai adanya gerakan bola mata yang cepat, tonus otot yang sangat rendah, apabila dibangunkan hampir semua organ akan dapat menceritakan mimpinya, denyut nadi bertambah dan pada laki-laki terjadi eraksi penis, tonus otot menunjukkan relaksasi yang dalam.

Pola tidur REM berubah sepanjang kehidupan seseorang seperti periode neonatal bahwa tidur REM mewakili 50% dari waktu total tidur. Periode neonatal ini pada EEG-nya masuk ke fase REM tanpa melalui stadium 1 sampai 4. Pada usia 4 bulan pola berubah sehingga persentasi total tidur REM berkurang

sampai 40%. Hal ini sesuai maturitas sel-sel otak, kemudian akan masuk ke periode awal tidur yang didahului oleh fase NREM kemudian fase REM pada dewasa muda dengan distribusi fase tidur sebagai berikut:²³

- NREM (75%) yaitu stadium 1: 5%; stadium 2 : 45%; stadium 3 : 12%; stadium 4 : 13%
- REM; 25 %.

2.1.7 Tidur Kaum Muslimin

Waktu tidur di malam hari yang baik menurut Islam dan juga bermanfaat bagi kesehatan adalah tidur di awal malam. Tidur di awal malam maksudnya adalah tidur setelah shalat isya. Dalam islam Rasulullah SAW membenci tidur yang dilakukan sebelum shalat isya. Dan Rasulullah tidur setelah shalat isya. Dan beliau akan terbangun pada 1/3 malam untuk bersujud, berdoa, berdzikir, bertasbih kepada Allah SWT, dan bertilawah Al-Qur'an hingga melewati waktu pagi ketika matahari terbit. Beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, namun tidak pula menahan diri untuk tidur sekadar yang dibutuhkan.²⁶

Jadi upayakan untuk tidak tidur larut malam, apalagi begadang. Selain akan mengurangi kualitas tidur juga berpotensi merusak system kerja tubuh kita sendiri. Fakta ini berkorelasi positif dengan hadits nabi yang memerintahkan umat Islam untuk segera tidur setelah Shalat Isya.

Dari Abu Barzah radyallahu ‘anhu :

أبو برزة راضي الله

كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَهَا وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

حديث ريوات البخاري ومسلم

“Nabi shallallahu ‘alaihi was sallam membenci tidur sebelum sholat ‘isya’ dan melakukan pembicaraan yang tidak berguna setelahnya”

(HR. Bukhari dan Muslim).²⁶

Dari penggalan ayat diatas, peneliti memahami bahwa salah satu tanda kecintaan kita kepada Nabi kita adalah mencintai dan melakukan apa yang telah dikerjakan, termasuk tidurnya Rasulullah. Semua perilaku Nabi dalam kesehariannya adalah teladan (uswah) yang baik. Berarti semua itu memberikan banyak manfaat dalam kehidupan kita.

Dapat disimpulkan dari pemaparan diatas bahwa sunnah yang paling kuat adalah jangan melakukan hal yang tidak penting selepas Shalat Isya karena dapat membuat seseorang begadang sehingga bisa membuat ketiduran dari shalat malam dan subuh, melainkan segeralah tidur selepas mengerjakan Shalat isya.

2.2 Insomnia

2.2.1 Definisi

Insomnia adalah kesulitan dalam memulai tidur atau mempertahankan tidur. Beberapa sumber yang mengatakan bahwa seseorang dikatakan insomnia jika mengalami kesulitan tidur sedikitnya 3 kali seminggu, yang terkait seperti cepat marah, kelelahan, konsentrasi atau penurunan memori dan juga lesu yang mengganggu banyak aspek fungsi di siang hari.¹⁶

Insomnia merupakan keluhan yang paling umum dari gangguan tidur dengan persepsi yang tidak adekuat dari kuantitas dan kualitas tidur yang dirasakan seseorang.¹⁷

Seseorang setiap malamnya mengalami dua tipe tidur yang bergantian yaitu, *tipe Rapid Eye Movement (REM)*, dan *tipe Non Rapid Eye Movement (NREM)*. Fase awal tidur pertama didahului oleh fase NREM yang terdiri dari empat tahap, setelah itu diikuti oleh fase REM. Dalam fase ini dapat terjadi secara bergantian dalam 4-7 kali semalam. Bayi yang usianya mencapai 2 bulan, membutuhkan tidur 14-18 jam/hari, anak-anak usia sekolah membutuhkan tidur 10-12 jam/hari, menjelang remaja membutuhkan tidur 8-9 jam/hari, dan pada orang dewasa membutuhkan 7-8 jam/hari.¹⁸

2.2.2 Epidemiologi

Semua orang dewasa di Amerika hampir sepertiga mengalami gangguan tidur selama hidupnya. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering terjadi dan sangat dikenal. Dari penelitian *The Gallup Organization* telah didapatkan 50% pada penduduk Amerika telah mengalami insomnia. Dari hasil penelitian di masyarakat, prevalensi insomnia pada usia lanjut di Amerika yaitu pada perempuan 54% dan pada laki-laki 36%.¹⁹

2.2.3 Etiologi

Dari sisi etiologi, ada dua macam insomnia, yaitu:

1. Insomnia primer.

Insomnia primer ini terjadi *hyperarousal state* dimana terjadi aktivitas *ascending reticular activating system* yang berlebihan. Seseorang bisa tidur tetapi tidak merasakan tidur. Insomnia primer juga tidak berhubungan pada kondisi kejiwaan, masalah neurologi, masalah medis lainnya, ataupun penggunaan obat-obat tertentu. Ini telah ditunjukkan bagi gangguan tidur yang muncul begitu saja tanpa ada latar belakang suatu kondisi yang spesifik, yang biasanya akibat dari ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan pola tidur yang baik.¹⁶

2. Insomnia sekunder

Insomnia sekunder merupakan gangguan tidur yang disebabkan karena gangguan irama sirkadian, kejiwaan, masalah neurologi atau masalah medis lainnya, atau reaksi obat. Insomnia ini sangat sering terjadi pada orang tua. Insomnia ini bisa terjadi karena psikoneurotik dan penyakit organik. Pada orang dengan insomnia karena psikoneurosis, sering didapatkan keluhan-keluhan non organik seperti sakit kepala, kembung, badan pegal yang mengganggu tidur. Keadaan ini akan lebih parah jika orang tersebut mengalami ketegangan karena persoalan hidup. Pada insomnia sekunder karena penyakit organik, pasien tidak bisa tidur atau kontinuitas tidurnya terganggu karena nyeri organik, misalnya penderita arthritis yang mudah terbangun karena nyeri yang timbul karena perubahan sikap tubuh.¹⁶

2.2.4 Faktor Resiko¹⁷

1. Predisposisi biologis dan psikologis,
2. Jenis kelamin perempuan,
3. Kondisi mental dan fisik,
4. Penyakit tertentu,
5. Obat-obatan dan alcohol,

6. Kebiasaan buruk, misalnya bermain sosial media tanpa mengingat waktu.

2.2.5 Tanda dan Gejala¹⁷

1. Kesulitan dalam memulai tidur,
2. Bangun terlalu pagi,
3. Tidak merasa puas dengan tidur,
4. Tidak merasakan kebugaran karena merasa lelah saat bangun dari,
5. Menyebabkan gangguan pada hubungan sosial, pekerjaan atau performa yang jelek di lingkungan,
6. Gangguan *mood*, lebih mudah marah,
7. Menyebabkan ngantuk di siang hari,
8. Sulit untuk berkonsentrasi,
9. Menyebabkan nyeri kepala.

2.2.6 Penatalaksanaan²¹

1. *Sleepy Hygine*

Sleepy hygine merupakan salah satu komponen dari terapi perilaku pada insomnia untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur. Beberapa langkah yang sederhana, yaitu :

- a) mencuci muka dan sikat gigi,
- b) hindari tidur pada siang hari,
- c) hindari kafein di malam hari,
- d) olahraga ringan secara rutin minimal 20 menit perhari,

e) hindari penggunaan gadget sebelum tidur karena dapat menyebabkan kesulitan tidur akibat dari terkena cahaya ponsel yang dapat menunda otak dan kemampuan tubuh untuk mendapatkan tidur.

2. *Sleep Restriction*

Terapi ini dikatakan pembatasan tidur. Untuk meningkatkan kualitas tidur harus dibatasi waktu berada di tempat tidur. Dengan hal ini, dicapai dengan rata-rata waktu di tempat tidur hanya dihabiskan untuk tidur. Jika merasa sulit tidur di malam hari, maka seseorang dapat dipaksa untuk bangun pada waktu yang ditentukan walaupun masih merasa mengantuk. Hal ini mungkin dapat membantu tidur seseorang lebih baik pada malam berikutnya karena kurang tidur dari malam sebelumnya. Awalnya disarankan ke tempat tidur hanya untuk tidur, tujuannya untuk meningkatkan efisiensi tidur setidaknya mencapai 85%. Kemudian dapat dibolehkan untuk meningkatkan waktu terjaga di tempat tidur 15 – 20 menit per malam setiap minggu, asalkan efisiensi tidur melebihi 90%. Jika efisiensi tidur kurang dari 90%, maka waktu di tempat tidur berkurang menjadi 15 – 20 menit.

3. *Relaxation Therapy*

Relaxation therapy ini merupakan relaksasi otot progresif, latihan pernafasan dalam serta meditasi. Relaksasi otot progresif

ini dapat melatih seseorang dengan mengendalikan dan mengenali ketegangan untuk melakukan serangkaian latihan, seseorang diminta untuk menghirup dan menghembuskan nafas dengan dalam secara perlahan-lahan.

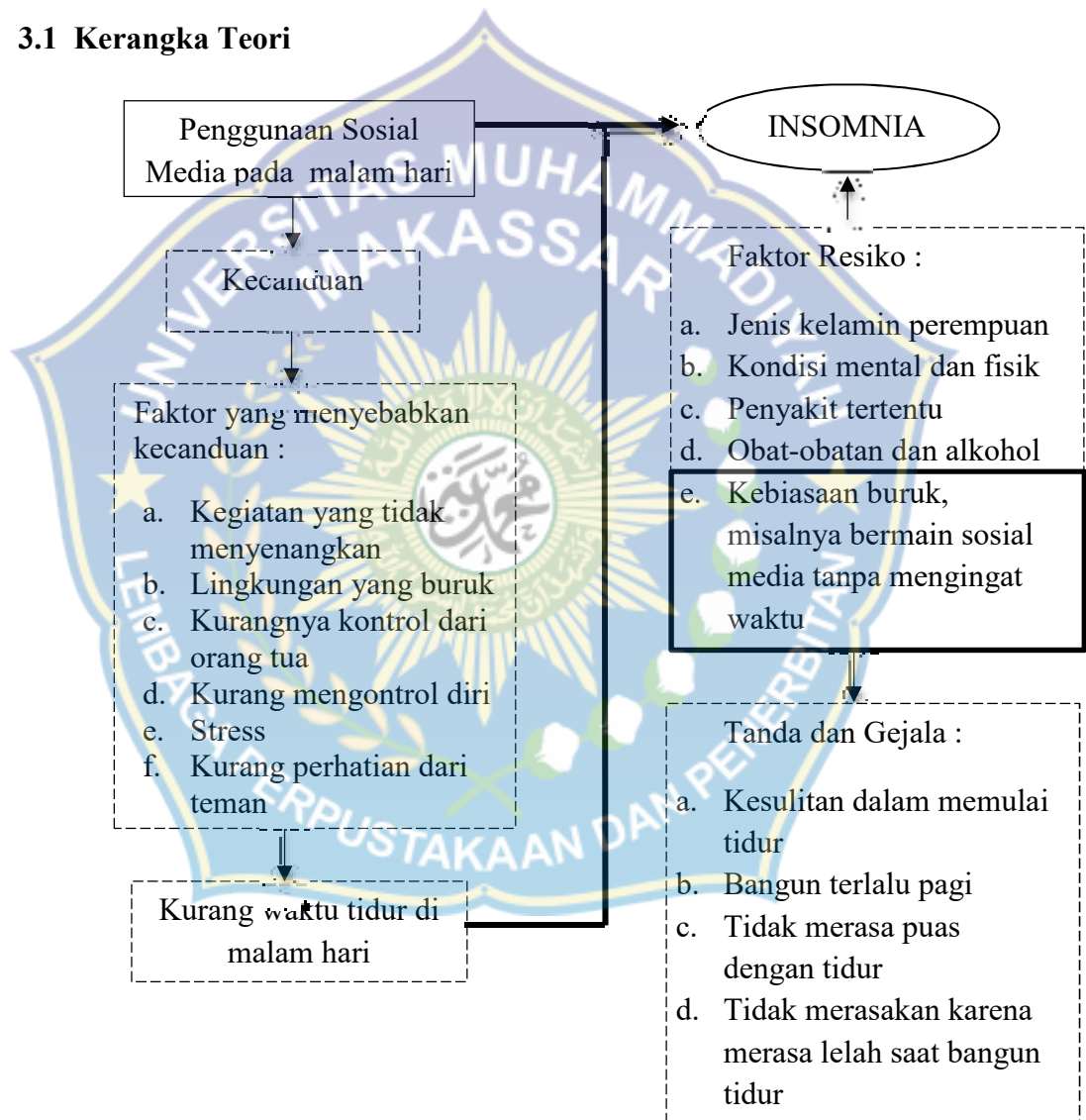
4. *Stimulus Control Therapy*

Stimulus control therapy ini mempunyai beberapa langkah sederhana yang dapat membantu seseorang yang mempunyai gejala insomnia, dengan cara pergi ke tempat tidur jika merasa mengantuk, hindari membaca buku, makan dan menonton TV di tempat tidur. Jika tidak dapat tertidur selama 30 menit setelah berbaring, segera bangun dan pergi ke ruangan lain dan melakukan teknik relaksasi, mengatur jam alarm untuk bangun pada waktu tertentu setiap pagi, dan hindari bangun kesiangan.

BAB III

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Teori



Bagian 3.1.1. Kerangka Teori

Keterangan :

————— : Variabel yang diteliti

- - - - - : Variabel yang tidak diteliti

3.2 Kerangka Konsep



Gambar 3.1.2 Kerangka Konsep Penelitian

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi pengaruh durasi penggunaan sosial media terhadap insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2016.

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.2.1 Lokasi penelitian

Penelitian akan dilakukan di kampus Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

4.2.2 Waktu penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di bulan Oktober 2018.

4.3 Populasi Penelitian

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2016 sejumlah 110 orang . Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian harus memiliki karakteristik yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

4.4 Sampel dan Cara Pengambilan Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015-2016 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Metode pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Probability Sampling* dengan teknik *simple random sampling*.

Penelitian ini memakai sampel dengan mengumpulkan data primer dari hasil kuesioner yang diberikan kepada responden berupa daftar pertanyaan.

4.5 Perkiraan Besar Sampel

Menurut Sudigdo Sastroasmoro, rumus besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus penelitian analitik kategorik tidak berpasangan dengan desain *cross sectional*²⁰, yaitu :

Untuk menentukan besar sampel dalam penelitian ini digunakan rumus

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2}}{P_1 - P_2} \right)^2$$

keterangan :

$Z\alpha$ = deviat baku alfa

$Z\beta$ = deviat baku beta

P_2 = proporsi pada kelompok yang sudah diketahui
nilainya

$$Q_2 = 1 - P_2$$

P_1 = proporsi pada kelompok yang nilainya merupakan
judgement peneliti .

$$Q_1 = 1 - P_1$$

$P_1 - P_2$ = selisih proporsi minimal yang dianggap
bermakna

$$P = \text{proporsi total} = (P_1 + P_2) / 2$$

$$Q = 1 - P$$

Kesalahan tipe I, 10% hipotesis dua arah , $Z_\alpha = 1,645\%$

Kesalahan tipe II, 20%, maka $Z_\beta = 0,842$

$$P_1 = P_2 + 0,2 = (0,614 + 0,2) = 0,814$$

$$P_1 - P_2 = (0,814 - 0,614) = 0,2$$

$$P = \frac{P_1 + P_2}{2} = \frac{0,814 + 0,614}{2} = \frac{1,428}{2} = 0,714$$

$$Q_1 = (1 - P_1) = 1 - 0,814 = 0,186$$

$$Q_2 = (1 - P_2) = 1 - 0,614 = 0,386$$

$$Q = (1 - P) = 1 - 0,714 = 0,286$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,645\sqrt{2 \times 0,714 \times 0,286} + 0,842\sqrt{(0,814 \times 0,186) + (0,614 \times 0,386)}}{(0,2)} \right)^2$$

$$= (1,05 + 0,52)^2$$

$$\begin{aligned}
 & (0,2)^2 \\
 = & \frac{(1,57)^2}{(0,2)^2} \\
 = & \frac{2,4649}{0,04} = 61,6 \rightarrow 62 \text{ responden}
 \end{aligned}$$

4.6 Kriteria Pemilihan Sampel

4.6.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau akan diteliti. Dalam penelitian ini, kriteria inklusi yaitu :

1. Mahasiswa yang tercatat sebagai mahasiswa aktif angkatan 2015-2016.
2. Mahasiswa yang setiap malam aktif bermain sosial media sebelum tidur.
3. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

4.6.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah subyek penelitian tidak dapat dijadikan sampel karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan memiliki sebab-sebab tertentu. Dalam penelitian ini, kriteria eksklusi yaitu :

1. Mahasiswa yang bermain media sosial media <30 menit tiap malamnya.
2. Mahasiswa yang jam tidurnya sebelum pukul 22.00 WITA.

4.7 Identifikasi Variabel

4.7.1 Variabel Independen

Variabel Independen adalah tipe variabel yang menjelaskan atau mempengaruhi variabel yang lain. Pada penelitian ini, variabel independen adalah durasi penggunaan sosial media di malam hari.²⁰

4.7.2 Variabel Dependen

Variabel Dependen adalah tipe variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel independen. Pada penelitian ini variabel dependen adalah Insomnia.²⁰

4.8 Definisi Operasional

4.8.1 Sosial Media

Sosial media merupakan media *online* yang dimana para penggunanya dapat dengan mudah meliputi jejaring sosial, forum, wiki, blog, dunia virtual hingga berbagi di masyarakat seluruh dunia. Referensi lain mengatakan bahwa sosial media merupakan media *online* yang dapat mendukung interaksi sosial seseorang dan media sosial juga menggunakan teknologi yang berbasis web dengan mengubah komunikasi menjadi dialog yang interaktif.⁶

4.8.2 Insomnia

Insomnia sendiri didefinisikan sebagai suatu persepsi dimana seseorang merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk walaupun orang tersebut sebenarnya memiliki kesempatan tidur yang cukup, sehingga mengakibatkan perasaan yang tidak buger sewaktu atau setelah terbangun dari tidur.²⁴

4.9 Cara Kerja

4.9.1 Durasi bermain sosial media dimalam hari

1. Alat ukur : Kuesioner
2. Cara ukur : Wawancara
3. Hasil ukur : <30 menit = normal
>30 menit = tidak normal
4. Skala : Kategorik Nominal

4.9.2 Insomnia

1. Alat ukur : Kuesioner
2. Cara ukur : Hasil pengisian kuesioner
3. Hasil ukur : Insomnia (Score ≥ 14)
Tidak Insomnia (Score ≤ 15)
4. Skala : Kategorik Nominal

4.10 Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Fakultas Kedokteran Universtas Muhammadiyah Makassar. Dalam penelitian ini, yang menjadi responden adalah mahasiswa

angkatan 2015-2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer yaitu data yang didapat langsung dari masing-masing sampel penelitian. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah pengolahan data. Pengolahan data dilakukan secara manual.

Data yang telah diolah akan disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan pengaruh durasi penggunaan sosial media terhadap insomnia disertai dengan penjelasan yang sesuai.

4.11 Analisis Data

4.1.1 Analisis Univariat

Analisa univariat merupakan suatu analisis untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari variabel dependen dan independen yang ada pada penelitian ini yaitu variabel angkatan, jenis kelamin, durasi penggunaan sosial media.

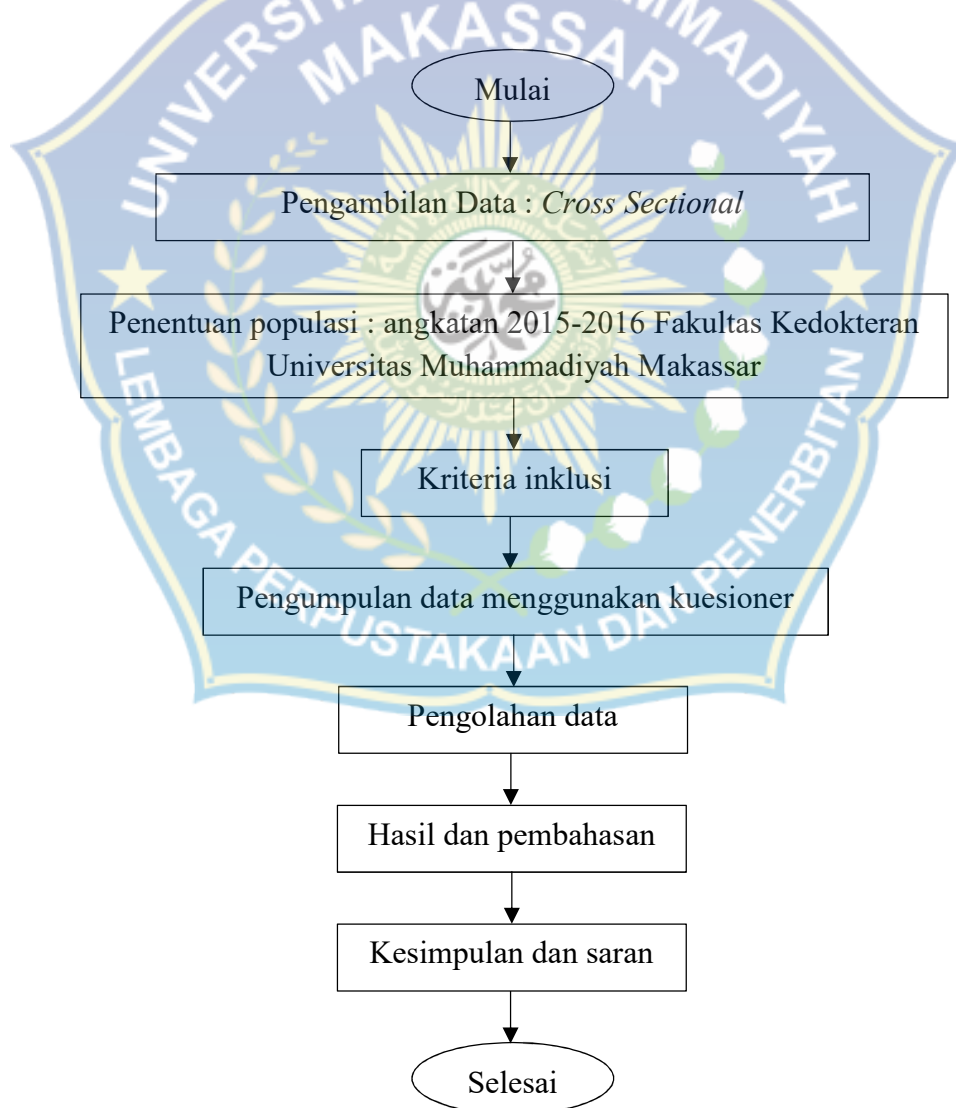
4.1.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisis menggunakan uji statistik *chi square* (X^2) dengan $\alpha : 0,05$

Dikatakan *uji chi square* bila syarat uji chi square terpenuhi, Syarat *uji chi square* minimal 80% nilai *expected* dari tiap-tiap sel

harus lebih besar dari lima. Bila syarat uji *chi square* tidak terpenuhi, kita harus menggunakan uji alternatifnya, yaitu uji fisher untuk tabel 2x2 dan uji Kolmogorov-Smirnov untuk tabel 2x(>2). Pada tabel selain 2x2 dan 2x>2 kita dapat melakukan penyederhanaan tabel apabila secara teoritis penyederhanaan dengan cara menggabungkan sel atau dengan memecahkan sel.²⁰

4.12 Alur Penelitian



4.13 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti harus memperhatikan masalah etika penelitian yang meliputi :

1. Menyertakan surat pengantar yang ditujukan ke Universitas Muhammadiyah Makassar.
2. Pada lembar persetujuan diberikan kepada responden yang diteliti, dimana peneliti menjelaskan maksud dari penelitian yang akan dilakukan dari dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data. Bila subjek menolak maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-hak responden
3. Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan namanya dalam lembar pengumpulan data, cukup dengan diberi kode pada masing-masing lembar.
4. Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang akan dijadikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian.

BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Provinsi Sulawesi Selatan merupakan salah satu provinsi yang berada di Negara Indonesia yang beribukota di Makassar. Terletak antara $0^{\circ}12 - 8^{\circ}$ Lintang Selatan dan $116^{\circ}48 - 122^{\circ}36$ Bujur Timur, yang berbatasan dengan Provinsi Sulawesi Barat di sebelah utara, Teluk Bone dan Sulawesi Tenggara di sebelah timur, batas sebelah barat dan timur masing-masing adalah Selat Makassar dan Laut Flores. Terdapat kurang lebih 123 Universitas di Provinsi Sulawesi Selatan yang disebar di setiap kabupaten/kota. Satu diantara yang dijadikan sebagai tempat lokasi penelitian ini yaitu Universitas Muhammadiyah (Unismuh) Makassar.

Unismuh Makassar di Provinsi Sulawesi Selatan memiliki tiga cabang yaitu Kampus II Unismuh Makassar yang beralamat di jalan Letjen Andi Mappaoddang No.17 Makassar, Kampus III Unismuh Makassar yang beralamat di jalan Ranggong Dg. Romo No. 21 Makassar, dan Kampus Pusat Unismuh Makassar yang beralamat di jalan Sultan Alauddin No.259 Makassar. Adapun yang dijadikan lokasi penelitian ini adalah Kampus Pusat Makassar yang beralamat di jalan Sultan Alauddin No.259 Makassar.

Unismuh Makassar memiliki 8 Fakultas dan program pasca sarjana yang terdiri dari 27 program studi. Satu diantaranya yang dijadikan tempat

pengambilan sampel penelitian ini yaitu Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang terletak di Gedung F. Program studi strata S-1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Unismuh ini berdiri pada sejak tahun 2008, yang dirancang melalui pemikiran yang sangat cermat untuk dapat menghasilkan para dokter yang berkualitas dan berdedikasi tinggi, beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.

5.2 Karakteristik sampel penelitian

Jumlah keseluruhan angkatan 2015 sebanyak 59 orang dan angkatan 2016 sebanyak 51 orang.

Sampel penelitian sebanyak 80 orang pada angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, pada angkatan 2015 sebanyak 41 responden dan pada angkatan 2016 sebanyak 39 responden. Mahasiswa yang dijadikan responden karena telah memenuhi kriteria inklusi.

5.2.1 Analisis Data

5.3.1.1 Univariat

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin

Variabel	Kriteria	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	12	15
	Perempuan	68	85
	Total	80	100

* *Uji descriptive statistic*

Dari tabel diatas menunjukkan frekuensi perempuan (85%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (15%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi menurut angkatan

Variabel	Kriteria	n	%
Angkatan	2015	41	51,2
	2016	39	48,8
	Total	80	100

* *Uji descriptive statistic*

Dari tabel diatas menunjukkan frekuensi angkatan 2015 (51,2%) lebih banyak dibandingkan angkatan 2016 (48,8%).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi menurut durasi bermain sosial media

Variabel	Kriteria	n	%
Durasi	<30 menit	12	15
	>30 menit	68	85
	Total	80	100

* *Uji descriptive statistic*

Dari tabel diatas menunjukkan frekuensi mahasiswa yang bermain sosial media dengan durasi >30 menit (85%) lebih banyak dibandingkan mahasiswa bermain sosial media dengan durasi <30 menit (15%).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi menurut gangguan tidur

Variabel	Kriteria	n	%
Gangguan Tidur	Insomnia	66	82,5
	Tidak Insomnia	14	17,5
	Total	80	100

* *Ujidescriptive statistic*

5.3.1.2 Bivariat

Tabel 5.5 hubungan durasi penggunaan sosial media dimalam hari terhadap insomnia pada mahasiswa angkatan 2015-2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Durasi	Kerjadian Insomnia		Ya (n)	(%)	Total	p value
	Tidak (n)	(%)				
<30 Menit	12	100	0	0	12	<0,001
>30 Menit	2	2,90%	66	97,10%	68	<0,001
Total	14		66		80	<0,001

*Uji descriptive statistic** = $p \leq 0,05$

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 $p \leq 0,05$.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Analisis Univariat

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar kepada 80 mahasiswa yang menjadi responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19-20 Desember 2019 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan sosial media di malam hari dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2015-2016. Dari 80 sampel yang diteliti di peroleh data jumlah terbanyak responden yang memenuhi kriteria inklusi adalah perempuan (85%) dibandingkan laki-laki (15%). Menurut (Katz, Blumler dan Gurevich dalam Morissan at al 2010), bahwa penggunaan sosial media dapat disebabkan oleh faktor psikologis, dimana perempuan lebih mudah tertekan dengan masalah-masalah yang dihadapinya, lebih cenderung menggemari interaksi melalui media sosial dikarenakan perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi atau bercerita dengan orang lain, dan perempuan lebih cenderung membutuhkan hiburan melalui social media dibandingkan laki-laki, ini menandakan bahwa perempuan lebih cenderung senang bermain sosial media dibanding laki-laki karena perempuan lebih memiliki tingkat keakraban yang dalam dengan orang-orang sekitarnya.²⁴

Kemudian berdasarkan distribusi menurut angkatan, maka angkatan 2015 (51,2%) lebih banyak dibanding angkatan 2016 (48,8%) hal ini sejalan dengan pendapat Pete seorang pengajar di Glasgow University, Skotlandia menyatakan bahwa mahasiswa yang pada remaja akhir pada usia 18-22 tahun juga sudah mulai mengungkapkan identitas diri melalui sosial media, dimana dengan sosial media mereka dapat eksis atas menunjukkan identitas diri dengan cara update status atau posting foto.²⁴

Dan berdasarkan durasi bermain sosial media dengan frekuensi mahasiswa yang bermain sosial media dengan durasi >30 menit (85%) lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang bermain sosial media <30 menit (15%) dikarenakan mahasiswa sudah merasakan kenyamanan karena media sosial seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, atau *Path* memang sangat sulit dikehidupan sekarang ini. Melalui media sosial, seseorang lebih mudah terhubung dengan semua orang yang menggunakan sosial media yang sama untuk komunikasi dan berbagi informasi. Dibandingkan dengan bentuk media tradisional seperti televisi maupun radio. Secara langsung, kita dapat berinteraksi dengan orang lain dengan bermain media sosial, baik dalam memberikan komentar ataupun hanya memberikan *like* pada setiap postingan.⁸

Namun setiap orang berbeda-beda dalam intensitas penggunaan internet, dapat dilihat dari durasi dan frekuensi penggunaannya. Penggunaan internet dari segi durasi terbagi menjadi dua macam, yaitu : penggunaan internet yang sehat , hampir semua pengguna mengakses internet selama 8 jam perminggu. Sedangkan

pengguna internet yang menghabiskan waktunya untuk berinternet selama 38,5 jam perminggu dianggap bermasalah. Jadi, pengguna internet yang dinyatakan sehat hanya dapat menggunakan internet maksimal satu jam perhari. Hal ini dapat dijadikan salah satu acuan untuk melihat seberapa besar rasa kecanduan berinternet.⁹

6.2 Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh durasi penggunaan sosial media >30 menit sebelum tidur pada malam hari terhadap kejadian insomnia, berdasarkan p value yaitu ($<0,001$) dikatakan berpengaruh jika $p \leq 0,05$, yang artinya hipotesis yang mengatakan bahwa adanya pengaruh durasi penggunaan sosial media pada malam hari dengan insomnia diterima.

Dari hasil penelitian ini, keseluruhan responden yang bermain sosial media pada malam hari sebelum tidur >30 menit dan mengalami insomnia itu diakibatkan karena bermain sosial media intens setiap malamnya, dan rata-rata bermain lebih dari 3 jam yang dimana penggunaan sosial media tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, laptop, tablet, dan telepon seluler atau yang lebih populer di kalangan remaja dengan sebutan *gadget*, dimana *gadget* tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan sosial media melalui *gadget* tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormone melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya, sebagian besar responden jauh dari keluarga sehingga dengan bermain sosial media dapat mengurangi rasa sepi, selain

itu beberapa responden memiliki fasilitas internet yang memadai dirumahnya sehingga membuat ingin bermain internet terus menerus, dan selebihnya ada responden yang melakukan video streaming youtube dengan waktu berjam-jam bahkan biasanya tidak tidur hingga pagi, selain itu ada juga beberapa responden yang masih tidak bisa merubah pola hidup jaman SMA yaitu masih santai dan lebih senang meluangkan waktu dengan bermain internet dibandingkan belajar dan mengalami kecanduan internet hingga larut malam.

Hal ini sejalan dengan pendapat para professional (seperti *Daniel Brewster*, seorang professor sosiologi di Universitas Virgina Barat), mengklaim bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi pola tidur, sosial media pasti memiliki efek pada perkembangan insomnia dan merupakan faktor besar dalam menyebabkan penderitaan gangguan tidur sehingga berdasarkan hasil penelitian para professional tersebut bahwa sebaiknya mematikan semua teknologi dan tidak menggunakan media sosial setidaknya 30 menit sebelum berniat untuk tidur atau di atas pukul 22.00, disini dikatakan pukul 22.00 karena rata-rata remaja tidur di sekitar pukul 22.00.³

Menurut Dr. Hastings (2012), seorang ahli dalam pola tidur dan seorang ilmuwan penelitian untuk Medical Research Council di Rumah Sakit Addenbrooke (Cambridge University Hospitals) mengatakan: “Dari sudut pandang tidur, berita ini sama sekali tidak baik karena memiliki efek negative yang sangat besar pada tidur orang. Orang-orang tidak menyadari apa dampak menggunakan komputer, ponsel dan gadget lainnya sebelum terlelap tidur, terkena cahaya terang dari

komputer dan ponsel layar sementara di tempat tidur benar-benar menunda otak dan kemampuan tubuh untuk mendapatkan tidur. Akibatnya, orang tidak bisa mendapatkan tidur secepat yang diinginkan. Selain itu bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis, lebih mudah mengantuk disiang hari, hal ini sejalan dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari atau kelelahan. Selain itu, insomnia juga dapat menyebabkan ketidakaturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi dan penurunan kualitas hidup. Selain itu, banyak pengguna media sosial membiarkan ponsel mereka diaktifkan pada malam hari, 25% dari pengguna sosial media tersebut mengaku dibangunkan oleh peringatan smartphone dari jejaring sosial, menurut survey oleh 'Tempur' (sebuah perusahaan kasur, 2010) hal ini dapat mempengaruhi pola tidur seseorang.³

Pengguna sosial media (91%) mayoritas pengguna internet yang menganggap jejaring sosial internet bermanfaat, menggunakan layanan internet untuk pertemanan (31%), mencari informasi (27%) dan membaca berita (15%), dan mayoritas pengguna jejaring sosial belum sadar dan tidak sadar (total 58%) akan dampak negative jejaring sosial.⁷

Dalam penelitian ini memperlihatkan data yaitu dari 80 responden, terdapat 2 orang tidak mengalami insomnia walaupun bermain sosial media >30 menit, dikarenakan dari 2 responden tersebut tidak bermain sosial media setiap hari melainkan rata-rata 2-3x/minggu, hal ini dikarenakan terkadang merasa sangat lelah se usai selesai aktivitas, sehingga pada saat sesampainya di rumah atau kost mereka lebih senang beristirahat. Dan juga jika mereka bermain sosial media pada

malam hari sebelum tidur, mereka hanya melihat informasi perkuliahan melalui jaringan komunikasi di akun sosial media, ataupun hanya berkomunikasi dengan keluarga, selain itu rata-rata mereka juga hanya melonggok waktu tersebut sekitar 1 jam dan tidak lebih.

6.3 Memanfaatkan Waktu Sebaik-baiknya

Para ulama menafsirkan kata “al-Ashr” di sini dimaksudkan beberapa hal. Pertama: Waktu (Masa). Menurut Ibn Abbas, kata ‘Ashr di sini sangatlah tepat jika ditafsirkan sebagai waktu. Sebab, Allah Swt memang sangat memberikan perhatian kepada perputaran orbit waktu. Banyak orang rugi akibat tidak memahami hakikat waktu dengan menghabiskannya secara sia-sia. Kedua: Kata ‘Ashr di sini berarti shalat Ashr. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari – Muslim, Rasulullah saw dikabarkan telah bersabda, “Jagalah shalat-shalatmu, dan shalat Ashr”. Ketiga: Zaman Nabi saw. Kita tahu, periode sebagian ulama menafsirkan sebagai Tuhan pemilik waktu. Ketika Allah swt berfirman, “demi masa” hendaklah dipahami sebagai “Demi Tuhan, pemilik peredaran waktu”²⁸

Dalil yang menjelaskan tentang ayat ini adalah :

(QS. Al-Ashr 103 : 1-3).²⁹

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Terjemahan :

“Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, 1. Demi Masa, 2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, 3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat supaya menaati kebenaran dan nasihat menasehati supaya menepati kesabaran”.
(QS. Al-Mu'minun 23:3).³⁰

Terjemahan :

“Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perkataan dan perbuatan) yang tiada berguna”.

Dari penggalan ayat diatas, peneliti memahami bahwa kita hidup didunia ini hanyalah sementara. Kalimat “Perbuatan dan Perkataan yang tiada Berguna” dalam ayat tersebut maksudnya kata-kata atau perilaku yang tidak penting yang akan berakibat dosa pada pelakunya. Oleh karena itu kita harus menjauhi kata-kata atau perilaku yang tidak berguna dan menggantinya dengan kata-kata yang bermanfaat seperti shlat, bersholawat, dan berdzikir.

Hadist Nabi Muhammad SAW “ Gunakanlah 5 perkara sebelum 5 pekara lainnya, yaitu :

1. Gunakanlah masa mudamu sebelum dating masa tuamu.
2. Gunakanlah masa sehatmu sebelum masa sakitmu.

3. Gunakanlah masa kayamu sebelum masa miskinmu.
4. Gunakanlah masa lapangmu sebelum masa sibukmu, dan
5. Gunakanlah masa hidupmu sebelum data masa matimu.”

(H.R. Muslim, Tirmidzi dari Amru bin Maimun).

Di antara tanda baiknya seorang muslim adalah ia meninggalkan hal yang sia-sia dan tidak bermanfaat. Waktunya diisi hanya dengan hal yang bermanfaat untuk dunia dan akhiratnya. Sedangkan tanda orang yang tidak baik islamnya adalah sebaliknya.

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam, beliau bersabda,



أبو هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ
 مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ
 الترمذي ابن ماجه شيخ الألباني

Artinya :

“Di antara kebaikan islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat” (HR. Tirmidzi no. 2317, Ibnu Majah no. 3976. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini *shahih*)

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Terdapat hubungan durasi penggunaan sosial media dimalam hari terhadap insomnia pada mahasiswa angkatan 2015-2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
2. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat bermain sosial media pada malam hari sebelum tidur lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang bermain sosial media dimalam hari namun tidak insomnia.
3. Mahasiswa yang bermain sosial media >30 menit pada malam hari sebelum tidur lebih cenderung mengalami insomnia.
4. Kesimpulan berdasarkan tinjauan keislaman, sebaiknya kita sebagai umat muslim tidak tidur larut malam, apalagi begadang dan melakukan hal yang tidak penting contohnya bermain sosial media melebihi waktu. Selain akan mengurangi kualitas tidur juga berpotensi merusak system kerja tubuh kita sendiri. Fakta ini berkorelasi positif hadits nabi yang memerintahkan umat islam untuk segera tidur setelah Shalat Isya.

7.2 Saran

1. Sebaiknya penelitian selanjutnya membandingkan antara sampel yang mengalami insomnia dikarenakan sosial media dengan sampel yang tidak insomnia dikarenakan sosial media.

2. Sebaiknya melakukan penelitian pengukuran insomnia dengan menambah variabel insomnia ringan, sedang dan berat.
3. Sebaiknya penelitian selanjutnya menambahkan beberapa faktor eksternal selain sosial media.



Lampiran 1 : Analisis Univariat

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	12	15,0	15,0	15,0
	Perempuan	68	85,0	85,0	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2015	41	51,2	51,2	51,2
	2016	39	48,8	48,8	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Durasi bermain sosial media

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<30 menit	12	15,0	15,0	15,0
	>30 menit	68	85,0	85,0	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Durasi bermain sosial media

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<30 menit	12	15,0	15,0	15,0
	>30 menit	68	85,0	85,0	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Lampiran 2 : Analisis Univariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Durasi bermain sosial media * Insomnia	80	100,0%	0	,0%	80	100,0%

Durasi bermain sosial media * Insomnia Crosstabulation

			Insomnia		Total
			Tidak	Ya	
Durasi bermain sosial media <30 menit	Count	12	0	12	
	Expected Count	2,1	9,9	12,0	
	% within Durasi bermain sosial media	100,0%	,0%	100,0%	
	% within Insomnia	85,7%	,0%	15,0%	
	% of Total	15,0%	,0%	15,0%	
>30 menit	Count	2	66	68	
	Expected Count	11,9	56,1	68,0	
	% within Durasi bermain sosial media	2,9%	97,1%	100,0%	
	% within Insomnia	14,3%	100,0%	85,0%	
	% of Total	2,5%	82,5%	85,0%	
Total	Count	14	66	80	
	Expected Count	14,0	66,0	80,0	
	% within Durasi bermain sosial media	17,5%	82,5%	100,0%	
	% within Insomnia	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	17,5%	82,5%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	66,555 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	60,002	1	,000		
Likelihood Ratio	56,150	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
N of Valid Cases	80				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,10.

b. Computed only for a 2x2 table



DAFTAR PUSTAKA

1. Novia , michelle. *Dampak penggunaan social media terhadap murid santa angela kelas X-IBA*. 2015
2. Abadi, Totok Wahyu, Dkk. *Media Sosial Dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja Di Sidoarjo*. 2013
3. Patrick, Charlotte Kirk. Steijn, Roxanne. *How Much Of An Effect Does Social Media Have On Insomnia and Depression*. Research Paper Based On Lectures At The Medlink or Workshop Conferences. Nottingham University. 2014.
4. Kapahi, Ashish, Ling, Choo Siow. Ramadass, Sureswaran, Abdullah, Nibras. *Internet Addiction In Malaysia Causes and Effect*. National Advanced IPv6 Centre (NAv6), Universiti Sains Malaysia, Penang, Malaysia. 2013. (5)
5. Gede Cahyadi Permana, Made. *Insomnia Dan Hubungannya Terhadap Faktor Psikososial Pada Pelayanan Kesehatan Primer*. Bagian/SMF Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. 2015. (4)
6. Dewa, Ega. *Menguak Jejaring Sosial*. Serpong : 2014.hal.03
7. Citra, Eka. *Fenomena Internet Addiction*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2014.
8. Pangesti, Yeni Yen. *Dampak Media Sosial*. FKIP UMP. 2017.

9. Mutahharoh, Annisa. *Teknik Pengolaan Diri Perilaku Dalam Menurunkan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yogyakarta*. Yogyakarta : Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2014.
10. Setyawan, Melisa. *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal*. 2016.
11. Ayun, Primada Qurrota. *Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas*. Dosen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro, Semarang. 2015.
12. Santoso, Trency Whitney Santoso. *Perilaku Kecanduan Permainan Internet Dan Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri (Studi Kasus Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri)*. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. 2013.
13. Chan, Brittany. *Social Media And Adolescents*. 2014.
14. Sherwood, LZ. *Buku Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. Jakarta: EGC, 2014
15. Gunanthil Ni Made Widi Mas, Diniari Ni Ketut Sri. *E-Journal Medika, Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas

Kedokteran Universitas Udayana Bagian Ilmu Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Vol. 5 No.4, April, 2016.

16. Sathivel Dasheni, Setyawati Lely. Intisari Sains 2017, Volume 8, Number 2: 87-92. *Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana*. Program Studi Pendidikan Dokter, Bagian/SMF Psikiatri RSUP Sanglah Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 2017, Volume 8, Number 2: 87-92
17. Susanti, Lydia. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang . Jurnal Kesehatan Andalas.2015
18. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Diakses pada 28 September 2018.
19. Aru W, Sudoyo. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, jilid I, edisi V. Jakarta: Interna Publishing. Jakarta, Indonesia.2010
20. Sastroasmoro Sudigdo, Ismael Sofyan. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi 5. Jakarta : Sagung Seto.2014
21. Daniel Bluestein, Carolyn M. Rutledge, Amanda C. Healey. *Psychosocial Correlates of Insomnia Severity in Primary Care*. JABFM Vol 23. 2010
22. Notoadmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010
23. Radhakrishnan, Kurupath. *EEG in Clinical Prattice*. India: Manipai Universal Press. 2018

24. Dyane Aulia Drestya. *Motif Menggunakan Social Media Path Pada Mahasiswa Di Surabaya*. 2013
25. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Cv. Atlas Departemen Agama RI. Jakarta; 2000
26. http://hidayahtullah.com/read/19408/19/10/2011/tidur-ala-nabi,selain_sehat_juga_berkah!html) Hidayahtullah. 2011. Tidur Ala Nabi, Selain Sehat Juga Berkah. (Diakses Tanggal 18 Februari 2019)
27. http://latiansyah.abatsa.co.id/post/detail/14788/segeralah-tidur-setelah-sholat_isya. Latiansyah. 2011. (Diakses Tanggal 18 Februari 2018)
28. <http://www.dakwatuna.com/2011/08/22/13904/tadabbur-al-quran-surah-al-ashr/#axzz43AOeYjIW>. Hasyim, inayahtullah. 2011. (Diakses Tanggal 18 Februari 2019)
29. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Cv. Penerbit Jumanatul 'Ali Art, Bandung, 2005
30. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Cv. Atlas Departemen Agama RI, Jakarta: 2000

Lampiran 1 : Analisis Univariat

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	12	15,0	15,0	15,0
	Perempuan	68	85,0	85,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2015	41	51,2	51,2	51,2
	2016	39	48,8	48,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Durasi bermain sosial media

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<30 menit	12	15,0	15,0	15,0
	>30 menit	68	85,0	85,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Durasi bermain sosial media

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<30 menit	12	15,0	15,0	15,0
	>30 menit	68	85,0	85,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Lampiran 2 : Analisis Univariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Durasi bermain sosial media * Insomnia	80	100,0%	0	,0%	80	100,0%

Durasi bermain sosial media * Insomnia Crosstabulation

		Insomnia		Total
		Tidak	Ya	
Durasi bermain sosial media <30 menit	Count	12	0	12
	Expected Count	2,1	9,9	12,0
	% within Durasi bermain sosial media	100,0%	,0%	100,0%
	% within Insomnia	85,7%	,0%	15,0%
	% of Total	15,0%	,0%	15,0%
>30 menit	Count	2	66	68
	Expected Count	11,9	56,1	68,0
	% within Durasi bermain sosial media	2,9%	97,1%	100,0%
	% within Insomnia	14,3%	100,0%	85,0%
	% of Total	2,5%	82,5%	85,0%
Total	Count	14	66	80
	Expected Count	14,0	66,0	80,0
	% within Durasi bermain sosial media	17,5%	82,5%	100,0%
	% within Insomnia	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	17,5%	82,5%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	66,555 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	60,002	1	,000		
Likelihood Ratio	56,150	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
N of Valid Cases	80				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,10.

b. Computed only for a 2x2 table

