

SKRIPSI
DESEMBER 2023

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN ANGKATAN 2020**



Disusun Oleh :
Dita Faradila A
C011181376

Pembimbing
dr. Erlyn Limoa, S.Ked, Sp.KJ., Ph.D

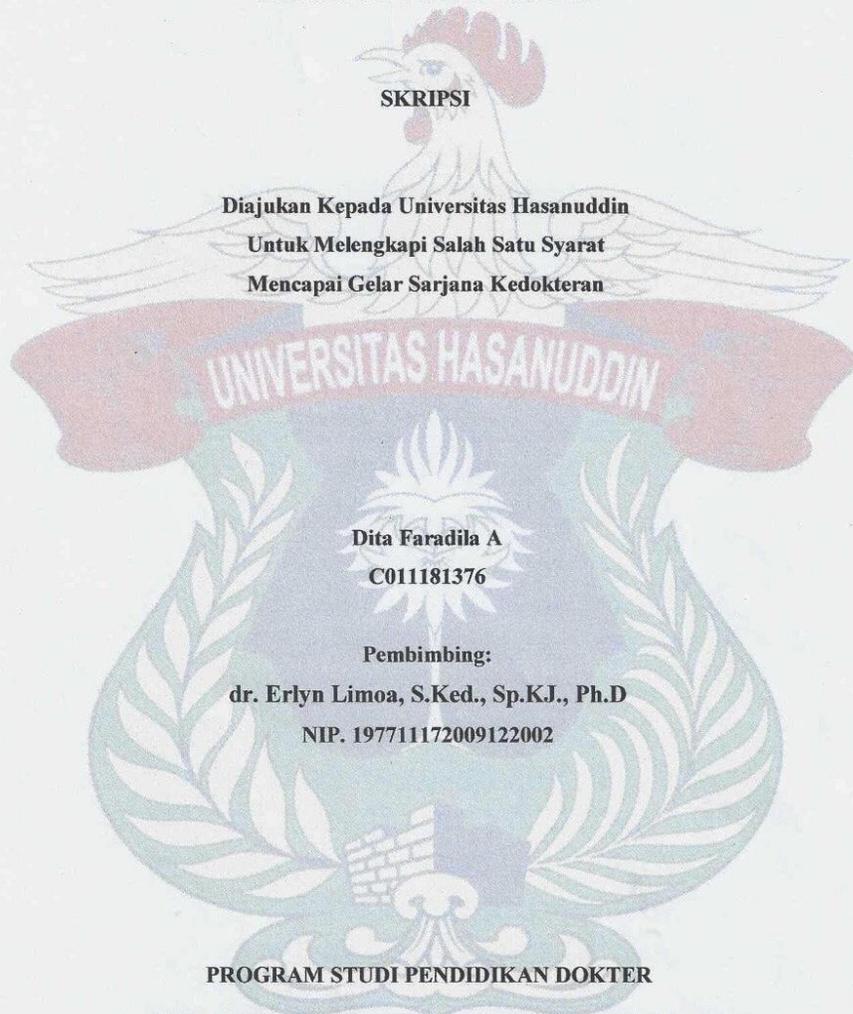
**DISUSUN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK MENYELESAIKAN
STUDI PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**

**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN MAKASSAR
2023**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN ANGGARAN 2020**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin
Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran**



**Dita Faradila A
C011181376**

**Pembimbing:
dr. Erlin Limoa, S.Ked., Sp.KJ., Ph.D
NIP. 197711172009122002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

TAHUN 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar hasil di Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul:

**“HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN ANGKATAN 2020”**

Hari/Tanggal : Jumat, 1 Desember 2023

Waktu : 07.30 WITA

Tempat : Via Zoom Meeting

Makassar.
Pembimbing

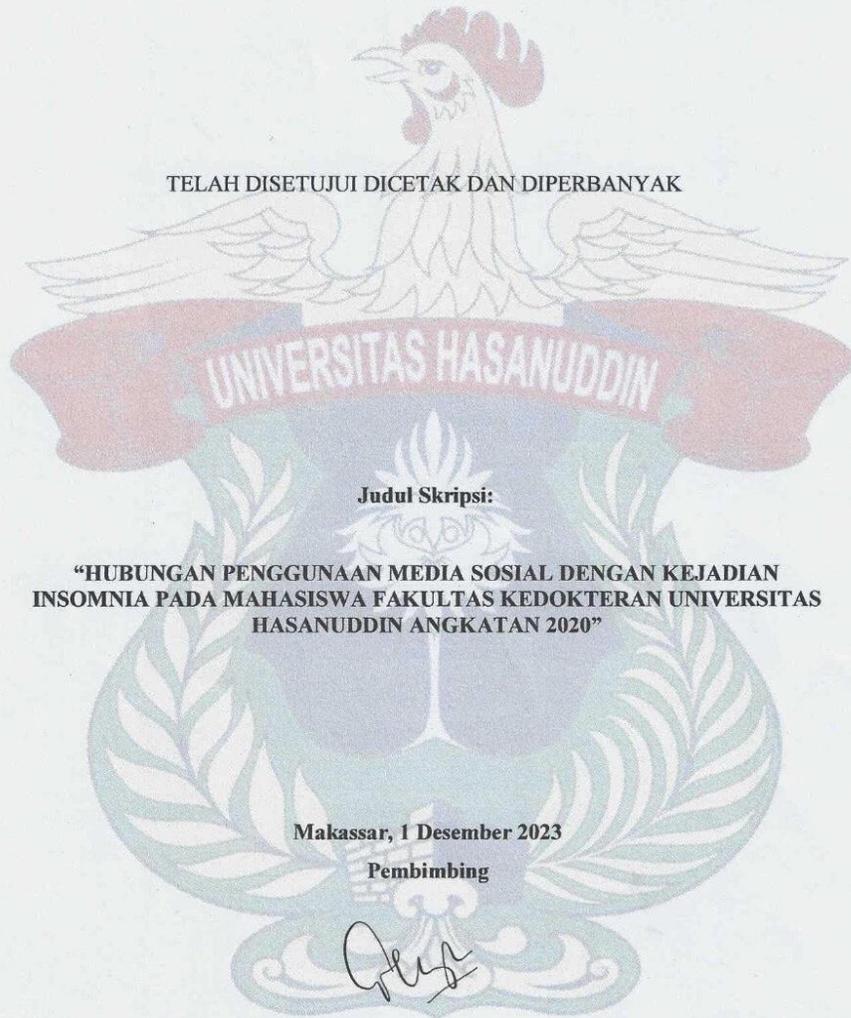


dr. Erlyn Limoa, S.Ked., Sp.KJ., Ph.D

NIP. 197711172009122002

**DEPARTEMEN ILMU KEDOKTERAN JIWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR**

TELAH DISETUJUI DICETAK DAN DIPERBANYAK



Judul Skripsi:

**“HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN ANGKATAN 2020”**

Makassar, 1 Desember 2023

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Erlvn', is written over the text 'Pembimbing'.

dr. Erlvn Limoa, S.Ked., Sp.KJ., Ph.D

NIP. 197711172009122002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

“HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN ANGKATAN 2020”

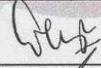
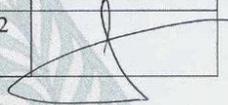
Disusun dan Diajukan Oleh:

Dita Faradila A

C011181376

Menyetujui

Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	dr. Erlyn Limoa, S.Ked., Sp.KJ., Ph.D	Pembimbing	
2.	dr. Ilhamuddin, M.Sc., M.Kes., Ph.D., Sp.KJ	Penguji 1	
3.	dr. Kristian Liaury, Ph.D., Sp.KJ	Penguji 2	

Mengetahui,

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Ketua Program Studi
Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Prof. dr. Agussalim Bukhari, M.Clin.Med., Ph.D.,
Sp.GX(K)

NIP. 197008211999031001



dr. Ririn Nislawati, Sp.M., M.Kes
NIP. 198101182009122003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dita Faradila A
NIM : C011181376
Fakultas/Program Studi : Kedokteran/Pendidikan Dokter
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian
Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas
Hasanuddin Angkatan 2020

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bahan persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Erlyn Limoa, S.Ked., Sp.KJ., Ph.D (.....)

Penguji 1 : dr. Ilhamuddin, M.Sc., M.Kes., Ph.D., Sp.KJ (.....)

Penguji 2 : dr. Kristian Liaury, Ph.D., Sp.KJ (.....)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 1 Desember 2023

HALAMAN PERNYATAAN ANTIPLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dita Faradila A
NIM : C011181376
Fakultas/Program Studi : Kedokteran/Pendidikan Dokter

Dengan ini saya menyatakan bahwa seluruh skripsi ini adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar, atau ilustrasi baik yang telah dipublikasikan atau belum dipublikasikan telah direferensikan sesuai ketentuan akademik.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik yang lain.

Makassar, 1 Desember 2023

Penulis



Dita Faradila A

NIM C011181376

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis masih diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “*Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020*”.

Dalam penulisan skripsi ilmiah ini tentu terdapat banyak kesulitan, namun berkat bimbingan dan bantuan yang tidak henti-hentinya diberikan kepada tim penulis dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah Subhanahu wa ta'ala, Tuhan yang telah memberikan kekuatan kepada penulis.
2. Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam, sebaik-baik panutan bagi umatnya.
3. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
4. Wakil Dekan I, Wakil Dekan II, dan Wakil Dekan III Universitas Hasanuddin Makassar.
5. dr. Erlyn Limoa, S.Ked, Sp.KJ., Ph.D, selaku pembimbing penulis yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
6. dr. Ilhamuddin, M.Sc., M.Kes., Ph.D., Sp.KJ dan dr. Kristian Liaury, Ph.D, Sp.KJ, selaku dosen penguji atas kesediaannya meluangkan waktu, memberi masukan serta saran yang sangat bermanfaat kepada penulis dalam menyelesaikan karya ini.
7. Kedua orang tua penulis , Bapak Anwar Du'du dan Ibu Barkiah, kaka-kaka penulis Rizky Amelia Anwar, S.KM., dan Irma Dwi Angraeni Anwar Amd.Farm., serta keluarga besar penulis yang tak henti-hentinya mendukung dan mendoakan agar penyusunan karya ini terselesaikan dengan baik.

8. Sahabat penulis, Dewa Ayu Permata Sari, Sinar Hidayat, Wahdania Akhfiah, Andi Indah Sari, Anisah Rahmah Mustapa, Nurrahmayani Arianti, Thalia Almi Manturino, dan Ayu Nengsi Karim yang tak henti-hentinya mendukung, mendoakan dan memberikan semangat agar penyusunan skripsi terselesaikan dengan baik.
9. Teman-teman Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang telah membantu penulis dalam kesediannya menjadi responden dan berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Menyadari ketidaksempurnaan dan keterbatasan yang ada, penulis mengharapkan kritik dan saran, guna perbaikan kedepannya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca dan mendapatkan ridha dari Allah SWT.

Makassar, 1 Desember 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ditaq :.', enclosed within a thin black rectangular border.

Penulis

SKRIPSI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
DESEMBER 2023

Dita Faradila A (C011181376)

dr. Erlyn Limoa, S.Ked, Sp.KJ., Ph.D

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2020**

ABSTRAK

Latar belakang: Pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta (56% dari total populasi). Ketidakmampuan remaja (mahasiswa) dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja (mahasiswa) sehingga dapat memicu terjadinya insomnia.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.

Metode: Penelitian ini merupakan observasional analitik dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan pada populasi mahasiswa kedokteran angkatan 2020 yang melibatkan total 259 sampel melalui teknik total sampling.

Hasil: Sebagian besar mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial yang aktif (92.7%) dan sebagian besar mengalami insomnia ringan (54.8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa ($p=0.018$).

Kesimpulan: Intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Kata kunci: Media sosial, insomnia, mahasiswa

THESIS
HASANUDDIN UNIVERSITY FACULTY OF MEDICINE
DECEMBER 2023

Dita Faradila A (C011181376)

dr. Erlyn Limoa, S.Ked, Sp.KJ., Ph.D

**THE RELATIONSHIP OF SOCIAL MEDIA USE WITH THE INCIDENT OF
INSOMNIA IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE
HASANUDDIN UNIVERSITY BATCH 2020**

ABSTRACT

Background: Social media users in Indonesia reach 150 million (56% of the total population). The inability of adolescents (students) to manage their time using social media properly can lead to irregular patterns of rest and sleep in adolescents (students), which can trigger insomnia.

Objective: to determine the relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, Hasanuddin University class of 2020.

Methods: This study is an analytical observational with a cross sectional approach conducted on a population of 2020 medical students involving a total of 259 samples through the total sampling technique.

Results: Most students have an active intensity of social media usage (92.7%) and most of them have mild insomnia (54.8%). There is a significant relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in students ($p=0.018$).

Conclusion: The intensity of social media use has a significant relationship with the incidence of insomnia in the students of the Faculty of Medicine, Hasanuddin University class of 2020.

Keywords: Social media, insomnia, college students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN ANTIPLAGIARISME.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	1
DAFTAR SKEMA	2
BAB I PENDAHULUAN	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Insomnia	7
2.2 Tidur.....	11
2.3 Media Sosial	15
2.4 Hubungan Antara Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia	18
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	20
3.1 Kerangka Teori	20
3.2 Kerangka Konsep	21
3.3 Definisi Operasional.....	22
3.4 Hipotesis Penelitian	23
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	24
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	24
4.2 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	24
4.3 Variabel Penelitian	24
4.4 Populasi dan Sampel.....	25
4.5 Instrumen Penelitian	25
4.6 Alur Penelitian	27

4.7	Metode Pengumpulan Data.....	27
4.8	Pengolahan dan Teknik Analisis Data	28
4.9	Jadwal kegiatan dan Anggaran Penelitian.....	29
4.10	Etika Penelitian	30
BAB V HASIL PENELITIAN.....		31
5.1	Deskripsi Umum.....	31
5.2	Karakteristik Sampel Penelitian.....	31
5.3	Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020	33
5.4	Tingkat Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020	34
5.5	Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020	35
BAB VI PEMBAHASAN.....		38
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....		48
7.1.	SIMPULAN	48
7.2.	SARAN	48
DAFTAR PUSTAKA.....		49
LAMPIRAN		54

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 4. 1 Pemberian Skor Untuk Setiap Butir Pernyataan	26
Tabel 4. 2 Jadwal Kegiatan	29
Tabel 4. 3 Anggaran Penelitian	29
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Sampel Penelitian.....	31
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial	33
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kejadian Insomnia	34
Tabel 5. 4 Tabel Silang Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia	35
Tabel 5. 5 Tabel Silang Kategori Penggunaan Media Sosial	36
Tabel 5. 6 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia.....	36

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Tahap-tahap Siklus Tidur	14
Skema 3. 1 Kerangka Teori.....	20
Skema 3. 2 Kerangka Konsep	21

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses homeostasis merupakan kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu hal yang sangat penting, bermanfaat, atau diperlukan untuk menjaga homeostasis dan kehidupan itu sendiri merupakan kebutuhan. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam hirarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain. Salah satu kebutuhan fisiologis tersebut ialah istirahat dan tidur (Hanjani Febyuka, 2013).

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Pada saat istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk memulihkan stamina tubuh hingga kembali dalam kondisi yang optimal. (Guyton & Hall, 2007).

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung umur setiap individu tersebut, dan setiap individu harus mencukupi kebutuhan tidurnya agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry , 2010)

Insomnia merupakan gangguan tidur yang biasanya ditandai dengan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bersifat sementara atau persisten. Penyebab umum dari insomnia adalah stres, kecemasan, kondisi medis, obat-obatan, dan lain-lain. Insomnia memiliki dampak merugikan bagi penderitanya, seperti menurunkan kualitas hidup, sebagai pencetus penyakit gangguan jiwa, serta menurunkan stamina dan produktivitas. (Imadudin, 2012).

Insomnia merupakan suatu ketidakmampuan pemenuhan kualitas maupun kuantitas kebutuhan tidur. Penderita insomnia ini mengalami kantuk yang berlebihan pada siang hari. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah

menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas dan derajat kesehatan penderitanya. (Qimy, 2009).

Berdasarkan Sleep Foundation, kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 23,8% insomnia terjadi pada remaja-remaja. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang. Insomnia mampu menyebabkan dampak bagi kesehatan seperti peningkatan nafsu makan yang dapat menimbulkan risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun. Insomnia juga berdampak terhadap gangguan psikologi seperti depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat. Terjadinya gangguan tidur merupakan suatu dampak dari lamanya penggunaan media sosial. (Amir, 2018).

Media sosial merupakan suatu kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan saling berkolaborasi atau bermain (Nasrullah, 2015). Berdasarkan hasil penelitian We Are Sosial Hootsuite yang dirilis pada Januari 2019 melaporkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta (56% dari total populasi). Hal ini mengalami peningkatan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya. Sedangkan untuk pengguna media sosial pada gadget sebanyak 130 juta (sekitar 48% dari populasi), jumlah pengguna media sosial dari tahun 2016 terdapat 88,1 juta pengguna media sosial, Dari tahun 2016 terdapat 88,1 juta pengguna media sosial, dari tahun 2017 terdapat 143,26 juta pengguna media sosial, tahun 2018 terdapat 150 juta pengguna media sosial, sedangkan di Indonesia hingga diperkirakan sampai tahun 2019 yang akan mendatang terdapat 150 juta pengguna media sosial, dan tahun 2020 terdapat 175,4 juta pengguna media sosial (We Are Sosial, 2019). Media sosial semakin beragam jenisnya semenjak pertama kali dikenalkan istilah Sosial Media di ruang publik pada tahun 1978, kini jumlah penggunanya telah mencapai angka ratusan juta. Di Indonesia sendiri berdasarkan rilis dari Kementerian Komunikasi dan Informasi pada tahun 2014 jumlah pengguna telah mencapai 82 juta lebih serta menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia. Angka persentasenya mencapai 23%, angka ini terbilang cukup tinggi, jika dibandingkan dengan penggunaan internet di kawasan Asia Tenggara ataupun

Australia. Situs yang paling sering dikunjungi yaitu situs jejaring sosial, Jejaring Sosial yang paling sering digunakan yaitu Facebook, Instagram, Tiktok, WhatsApp dan Twitter. Sedangkan Pengguna Facebook di Indonesia menduduki peringkat empat terbesar setelah Amerika Serikat, Brazil, dan India. Sementara pengguna Twitter di Indonesia menduduki peringkat ke lima setelah Amerika Serikat, Brasil, India, dan Jepang (Restuti, 2016).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sangat erat kaitannya dengan kejadian insomnia. Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Adiwibawa, DN et al(2023), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2021 nilai *p-value* 0.001. Penelitian tersebut didukung oleh Andiarna, F dkk, 2020 yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia dengan nilai $\rho=0,028$. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Nurhalija dalam skripsinya yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan dengan nilai $\rho=0,014$ (Ulfiana, 2018).

Berdasarkan data di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.
2. Untuk mengetahui tingkat kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.
3. Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Dari segi kesehatan, diharapkan mampu memberikan informasi mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.
2. Dari segi keilmuan, diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.
3. Dari segi penelitian, diharapkan dapat digunakan sebagai pertimbangan referensi dalam penelitian selanjutnya terkait dengan hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Insomnia

2.1.1 Definisi

Berdasarkan DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), insomnia didefinisikan sebagai keluhan pada hal kesulitan buat memulai atau mempertahankan tidur atau tidur non-restoratif yang berlangsung setidaknya satu bulan serta menyebabkan gangguan signifikan atau gangguan pada fungsi individu. (Sadock & Sadock, 2009).

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5 (DSM-5) mendefinisikan insomnia sebagai gangguan dengan “keluhan utama tidak puas dengan kuantitas atau kualitas tidur,” setidaknya terkait salah satu dari: kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, dan bangun terlalu pagi; gejalanya harus menyebabkan tekanan yang signifikan atau penurunan fungsi dan harus terjadi setidaknya 3 malam per minggu untuk pada minimal 3 bulan; serta semua etiologi yang memungkinkan (misalnya, gangguan tidur primer, komorbiditas kondisi medis atau kejiwaan) harus dipertimbangkan sebelum membuat diagnosis ini (Sadock et al, 2017).

2.1.2 Klasifikasi Insomnia

Menurut International Code of Diagnostic (ICD) 10 (Nur t.thn.), insomnia pada lansia terbagi menjadi dua kategori, yaitu organik dan non organik. Organik lebih karena penyakit fisik (hipertensi, tumor, dan kanker) dan non organik biasanya karena gangguan psikologis (cemas dan depresi).

2.1.3 Faktor-Faktor Resiko Insomnia

Terdapat beberapa faktor resiko insomnia, yaitu

1. Emosi. Insomnia sementara dan berulang umumnya ditimbulkan oleh gangguan emosi. Memendam kemarahan, cemas, ataupun depresi bisa mengakibatkan insomnia.

2. Kebiasaan. Penggunaan kafein, mengonsumsi alkohol berlebihan, tidur yang berlebihan, merokok sebelum tidur serta stres kronik bisa mengakibatkan insomnia.
3. Faktor lingkungan contohnya bising, suhu yang ekstrim, serta perubahan lingkungan atau jet lag bisa mengakibatkan insomnia sementara dan berulang.
4. Usia di atas 50 tahun
5. Jenis kelamin. Insomnia lebih banyak menyerang perempuan (20-50% lebih tinggi daripada laki-laki). Perempuan lebih sering menderita insomnia karena siklus menstruasinya. 50% perempuan dilaporkan menderita kembung yang mengganggu tidurnya 2 - 3 hari di setiap siklusnya. Peningkatan kadar progesteron mengakibatkan rasa lelah pada awal siklus.
6. Episode insomnia sebelumnya.
7. Penyakit kronis yang mengakibatkan nyeri (contohnya arthritis), terbatasnya pergerakan (contohnya Parkinson), atau kesulitan bernapas (misalnya COPD/PPOK).

2.1.4 Jenis-jenis Insomnia

Penderita insomnia berbeda dengan orang yang memang waktu tidurnya pendek (short sleepers), dimana pada short sleepers meskipun waktu tidur mereka pendek, mereka tetap merasa bugar sewaktu bangun tidur, berfungsi secara normal di siang hari, dan mereka tidak mengeluh tentang tidur mereka di malam hari. Berdasarkan waktu terjadinya, insomnia dibagi menjadi 3 tipe, yaitu:

- a. Transient insomnia : insomnia yang berhubungan dengan kejadian-kejadian tertentu yang berlangsung sementara dan biasanya menimbulkan stres dan dapat dikenali dengan mudah oleh pasien sendiri. Diagnosis transient insomnia biasanya dibuat setelah keluhan pasien sudah hilang. Keluhan ini kurang lebih ditemukan sama pada pria dan wanita dan episode berulang juga cukup sering ditemukan, faktor yang memicu antara lain akibat lingkungan tidur yang berbeda, gangguan irama sirkadian

sementara akibat jet lag atau rotasi waktu kerja, stres situasional akibat lingkungan kerja baru, dan lain-lainnya. Transient insomnia biasanya tidak memerlukan terapi khusus dan jarang membawa pasien ke dokter.

- b. Short-term insomnia: Berlangsung kurang dari 3 minggu dan biasanya disebabkan oleh kejadian-kejadian stres yang lebih persisten, seperti kematian salah satu anggota keluarga.
- c. Cyclical insomnia (recurrent insomnia): Kondisi ini lebih jarang daripada transient insomnia. Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara tidur dan bangun. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi sementara ataupun seumur hidup. Kejadian berulang ini bisa terjadi akibat perubahan fisiologis seperti siklus premenstrual ataupun perubahan psikologi seperti manik depresif, anorexia nervosa, atau kambuhnya perubahan perilaku tertentu seperti kecanduan obat, dan lain sebagainya.
- d. Chronic insomnia (persistent insomnia) : Berlangsung lebih dari 3 malam setiap minggunya yang terus berlangsung selama lebih dari satu bulan. Dibagi menjadi 2, yaitu insomnia primer dan sekunder

2.1.5 Tingkat Insomnia

Akoso dalam Erliana (2013) menyatakan ada 3 tingkatan insomnia yaitu :

- a) Insomnia akut/ ringan. Insomnia yang berlangsung beberapa malam hingga beberapa hari.
 - b) Insomnia sedang. Insomnia yang biasanya berlangsung kurang dari tiga minggu.
 - c) Insomnia berat/ kronik. Insomnia yang terjadi setiap saat, menimbulkan penderitaan dan berlangsung sebulan atau lebih (kadang bertahun-tahun).
-
- a) Insomnia Akut / Ringan Insomnia akut sering dijumpai dan sebagian besar individu sering mengalami insomnia akut ini, dimana insomnia ini ditandai dengan keadaan stres terhadap pekerjaan maupun masalah hidup atau gagal ujian, tetapi tidak disertai komplikasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari – hari.
 - b) Insomnia Sedang Insomnia yang biasanya berlangsung kurang dari tiga

minggu.

- c) **Insomnia Berat / Kronik** Insomnia kronik yaitu insomnia yang dapat mengganggu kualitas hidup, gangguan mental maupun fisik. Dimana penderita insomnia kronik ini rawan mengalami kecelakaan akibat dari insomnia yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Komplikasi akibat dari insomnia dapat mempengaruhi fungsi otak yang tepat. Otak menggunakan tidur sebagai proses aktif dimana pada saat seseorang tidur otak akan melatih semua sel saraf dengan melewati sinyal aktivitas listrik melalui semua sel saraf. Ketika sel saraf otak tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup maka kerja fungsi otak dalam hal menyimpan atau mengambil informasi dan kemampuan untuk mentoleransi situasi stres dan berfungsi pada tingkat yang lebih tinggi dapat terganggu dan tidak optimal. Tanda dan Gejala Insomnia

Berdasarkan penelitian (Iwan, 2009) ada beberapa tanda dan gejala insomnia, diantaranya :

1. Kesulitan untuk memulai tidur pada malam hari
2. Tiba-tiba terbangun di malam hari
3. Terbangun lebih awal/dini hari
4. Merasa mengantuk di siang hari
5. Sakit kepala pada siang hari
6. Merasa kurang puas dengan tidurnya
7. Merasa kurang nyaman/gelisah ketika tidur
8. Mendapat mimpi buruk
9. Badan terasa lemas, letih, kurang energi setelah tidur
10. Jadwal jam tidur sampai bangun tak teratur
11. Tidur selama 6 jam dalam semalam

2.1.6 Alat Ukur Insomnia

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur insomnia dari subjek adalah menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating scale*). Alat ukur ini mengukur insomnia secara terperinci. Berikut merupakan butir-

butir dari KSPBJ *Insomnia Rating Scale* yang telah di modifikasi dan nilai scoring dari tiap item yang dipilih oleh subjek adalah lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tidur kembali, lamanya tidur setelah terbangun, lamanya gangguan tidur terbangun pada malam hari, terbangun dini hari, lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi (Iwan, 2009).

Setelah semua nilai terkumpul kemudian di hitung dan digolongkan kedalam beberapa tingkat yaitu :

- Tidak ada keluhan insomnia : 11 - 19
- Insomnia ringan : 20 - 27
- Insomnia berat : 28 - 36
- Insomnia sangat berat : 37 - 44

2.2 Tidur

2.2.1 Definisi tidur

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang memiliki fungsi penting bagi tubuh. Tidur sendiri didefinisikan sebagai keadaan bawah sadar, dimana seorang individu masih dapat dibangunkan dengan pemberian suatu rangsangan, yang dibedakan dengan keadaan koma yang mana individu tidak dapat dibangunkan dengan adanya rangsang.

Fungsi dan tujuan masih belum diketahui secara jelas. Meskipun demikian, tidur diharapkan bermanfaat untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan. Selain itu, stres pada paru, sistem kardiovaskuler, sistem endokrin, dan lain-lainnya juga menurun aktivitasnya. Energi yang tersimpan selama dari tidur diarahkan untuk fungsi-fungsi seluler yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologis tidur, pertama efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf. Kedua, efek pada struktur tubuh dengan mengembalikan kebugaran dan fungsi organ dalam tubuh, mengingat kejadian penurunan aktivitas organ-organ tubuh tersebut selama tidur. Selama tidur seseorang akan mengulang kembali kejadian-kejadian sehari-hari, memproses dan menggunakan untuk masa depan.

2.2.2 Tahapan Tidur

a. Fisiologi Tidur

Tahapan tidur manusia didefinisikan berdasarkan pola karakteristik pada elektroensefalografi (EEG), elektrookulografi (EOG), serta elektromiografi (EMG). Rekaman terus menerus dari elektrofisiologi ini merupakan parameter polisomnografi. Profil polisomnografi mendefinisikan keadaan dasar tidur: (1) tidur dengan gerakan mata cepat (REM) serta (2) tidur dengan gerakan mata tidak cepat (NREM) (Hauser et al., 2017).

Sebagian besar waktu tidur setiap malam merupakan gelombang lambat (NREM), ini adalah tidur nyenyak yang dialami seseorang di satu jam pertama tidur setelah terjaga berjam-jam. Disisi lain, tidur REM terjadi kurang lebih 25% pada waktu tidur orang dewasa muda. Jenis tidur ini tidak begitu menyenangkan, dan umumnya dikaitkan dengan mimpi yang buruk (Guyton & Hall, 2011).

b. Tahapan Tidur

Tahapan tidur normal dapat diklasifikasikan menjadi 2 bagian yaitu *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM).

1. Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

Tidur REM adalah tidur pada kondisi aktif atau tidur paradoksial yang ditandai dengan mimpi yang bermacam-macam, otot-otot yang meregang, kecepatan jantung serta pernafasan tidak teratur (sering kali lebih cepat), perubahan tekanan darah, gerakan otot tidak teratur, gerakan mata cepat, pembebasan steroid, sekresi lambung meningkat serta ereksi penis pada pria. Saraf-saraf simpatik bekerja selama tidur REM, diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan jadi pelajaran, adaptasi psikologis serta memori (Lehmann et al. 2016).

2. Tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM)

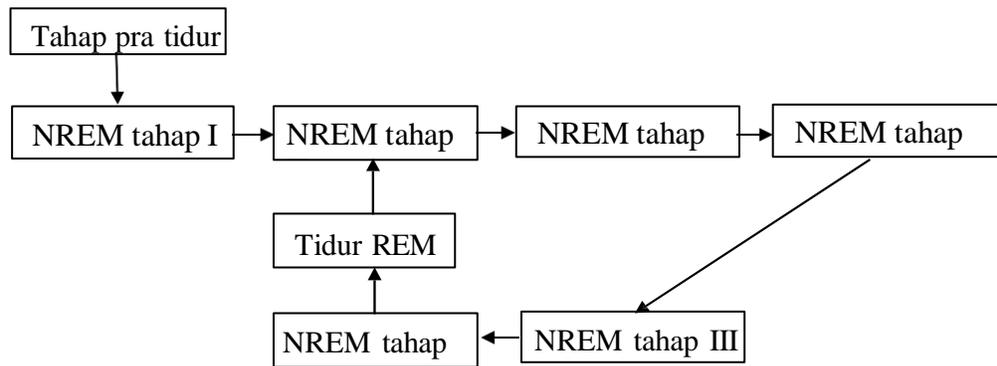
Ketika tidur NREM gelombang otak dan pernafasan menjadi lambat serta

teratur. Mendengkur terjadi pada waktu tidur NREM. Terdapat 4 tahapan dalam NREM yang dikenal dengan tahap I,II, III dan IV. Tidur yang paling dalam ialah pada tahap IV, serta aktivitas listrik paling dalam (W., 2010).

Tahap I adalah tahap transisi dimana seseorang akan mengalami tidur yang dangkal dan bisa terbangun dengan mudah karena bunyi atau gangguan lain. Selama tahap pertama tidur, mata akan bergerak peralihan-lahan, dan gerakan otot melambat (Patlak, 2011). Tahap II adalah tahap tidur ringan serta proses tubuh menurun. Pada tahap ini dihasilkan gerakan bola mata berhenti (Patlak, 2011). Tahap III, individu sulit untuk dibangunkan, dan bila terbangun, seseorang tidak dapat segera beradaptasi serta sering merasa bingung selama beberapa menit (Smith & Segal, 2010). Gelombang otak menjadi lebih teratur serta terdapat penambahan gelombang delta yang lambat. Terakhir tahap IV adalah tahap tidur yang paling dalam. Gelombang otak sangat lambat. Aliran darah diarahkan jauh dari otak dan menuju otot, untuk memulihkan energi fisik (Smith & Segal, 2010). Tahap tiga dan empat disebut sebagai tidur dalam atau *deep sleep*, serta sangat *restorative* bagian dari tidur yang diperlukan untuk merasa cukup istirahat dan energik di siang hari (Patlak, 2011).

c. Siklus Tidur

Selama tidur malam yang berlangsung rata-rata 7 jam, REM serta NREM terjadi berselingan sebanyak 4-6 kali. Apabila seseorang kurang cukup mengalami REM, maka esok harinya ia akan menunjukkan kecenderungan untuk menjadi hiperaktif, kurang bisa mengendalikan emosi dan nafsu makan meningkat. Sedangkan jika NREM kurang cukup, keadaan fisik menjadi kurang cekatan (Mardjono, 2008). Siklus tidur normal dapat dilihat pada skema berikut: (Lehmann *et al.* 2016)



Skema 2. 1 Tahap-tahap Siklus Tidur

Siklus ini adalah salah satu dari irama sirkadian yang merupakan siklus dari 24 jam kehidupan manusia. Keteraturan irama sirkadian ini juga merupakan keteraturan tidur seseorang. Jika terganggu, maka fungsi fisiologis dan psikologis dapat terganggu (Hysing *et al.* 2015).

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur sebagai berikut:

- **Efek cahaya**
Salah satu faktor eksternal terpenting yang dapat mempengaruhi tidur. Cahaya mempengaruhi seseorang secara langsung, dengan membuat orang tersebut sulit untuk tertidur, dan dapat secara tidak langsung dengan mempengaruhi jam internal tubuh. Paparan cahaya di malam hari cenderung menunda fase jam internal tubuh untuk memilih waktu tidur yang lebih lama. Paparan cahaya di tengah malam dapat memiliki efek yang lebih tidak terduga, tetapi tentu saja cukup untuk menyebabkan jam internal tubuh diatur ulang, dan bisa membuat sulit untuk kembali tidur.
- **Jet lag dan kerja shift**
- **Rasa sakit, kecemasan, stres, dan kondisi kesehatan lainnya**
Berbagai kondisi medis dan psikologis dapat berdampak pada struktur dan distribusi tidur. Kondisi ini termasuk nyeri kronis akibat artritis, rasa tidak

nyaman akibat penyakit gastroesofageal refluks, sindrom pramenstruasi dan lainnya dapat membatasi kedalaman tidur dan 13 Universitas Sumatera Utara memungkinkan hanya episode singkat tidur diantara terbangun. Seseorang dari segala usia yang mengalami stres, kecemasan, dan depresi cenderung merasa lebih sulit untuk tertidur.

- **Obat-obatan dan zat lain**

Banyak bahan kimia yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur. Seperti kafein, alkohol, nikotin, dan anti histamin serta penggunaan obat alfa bloker, beta bloker, dan anti depresan. Obat ini dapat menyebabkan terputus-putusnya fase tidur REM.

- **Lingkungan tidur**

Lingkungan kamar tidur dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas dan kuantitas tidur. (Harvard, 2007 ; Japardi, 2002).

2.3 Media Sosial

2.3.1 Definisi Media Sosial

Media sosial adalah suatu alat interaksi antar manusia yang berbasis komputerisasi dimana setiap orang atau individu dapat bertukar informasi di dalamnya melalui internet, media sosial merupakan wadah yang mampu memuatkan teknologi, manusia dan informasi yang di butuhkan oleh individu, sehingga merupakan suatu produk hasil dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang lagi tren di masa kini. Dalam penciptaannya, media sosial bertujuan untuk mempermudah semua orang atau individu yang berkomunikasi, berpartisipasi, dalam menyebarkan segala informasi, (Nasrullah 2015)

2.3.2 Macam-macam Media Sosial

Media sosial yaitu sebuah teknologi informasi yang berbasis internet sebagai alat untuk komunikasi maupun sebagai media promosi dan bisnis. Media sosial merupakan media Online, dikatakan media Online karena para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jaringan sosial, Wiki, forum

dan dunia virtual lainnya. Adapun media sosial yang ada saat ini yaitu:

1. Facebook

Facebook merupakan media sosial yang paling banyak diteliti karena sebagai sarana dalam penggunaan media sosial untuk komunikasi kesehatan (thirumalai & ramaprasad, 2015). Penggunaan Facebook dalam komunikasi kesehatan merupakan perkembangan dari penggunaan forum diskusi Online di internet.

2. Twitter

Twitter adalah Online jaringan sosial dan microblogging yaitu layanan memungkinkan penggunaan untuk mengirim dan membaca 140 karakter dari pesan teks, yang di sebut “tweet”. Pengguna yang sudah terdaftar dapat membaca dan memposting tweet, pengguna dapat mengakses twitter melalui antarmuka website, sms, atau perangkat mobile app.

3. Tiktok

Tik Tok adalah aplikasi yang memberikan special effects unik dan menarik yang dapat digunakan oleh penggunanya dengan mudah sehingga dapat membuat video pendek dengan hasil yang keren serta dapat dipamerkan kepada teman-teman atau pengguna lainnya (Adhitya,2018). Aplikasi sosial video pendek ini memiliki dukungan musik yang banyak sehingga penggunanya dapat melakukan performanya dengan tarian, gaya bebas, dan masih banyak lagi sehingga mendorong kreativitas penggunanya menjadi content creatore (Adhitya,2018).

4. Instagram

Instagram adalah sebuah aplikasi yang dapat digunakan untuk berbagi atau mengambil foto, Instagram juga menerapkan filter digital, untuk dibagikan ke berbagai layanan jejaringan sosial, termasuk milik Instagram sendiri. Adapun suatu fitur yang unik di Instagram adalah kita bisa memotong foto menjadi bentuk persegi, sehingga terlihat seperti hasil kamera kodak instamic dan polaroid.

2.3.3 Dampak positif dan negatif Media Sosial

Menurut (arfianingrum, 2013),dampak positif dan negatif sosial media seperti perangkat teknologi yang ada di era sekarang ini. Dibuat sangat mudah untuk para

penggunanya, sehingga dapat menikmati fitur – fitur aplikasi yang berkaitan dengan sosial media, adapun beberapa dampaknya yaitu:

1. Dampak positif sosial media

- 1) Sebagai media dalam penyebaran informasi

Informasi yang *up to date* dapat sangat mudah menyebar melalui situs jejaring sosial. Individu Hanya membutuhkan tempo beberapa menit setelah kejadian, sehingga kita dengan cepat mengetahui berbagai informasi.

- 2) Sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan dan sosial

Dalam mengasah keterampilan teknis dan sosial merupakan kebutuhan yang wajib dan penting dimiliki agar bisa bertahan hidup dan berada dalam sebuah persaingan daerah modern seperti sekarang ini

- 3) Memperluas jaringan pertemanan

Dengan menggunakan sosial media kita bisa berinteraksi dan berkomunikasi dengan siapa saja, atau bahkan dengan orang yang belum kita kenal sekalipun dari berbagai penjuru dunia. Media sosial bermanfaat untuk menambah wawasan, saling mengenal budaya, dan bertukar pikiran.

2. Dampak negatif sosial media

- 1) Kejahatan dunia maya (cyber crime). Seiring perkembangan teknologi, maka berkembang pula kejahatan didunia internet, seperti membagikan berita yang tidak betul sehingga kejahatan ini dikenal dengan nama cyber crime
- 2) Melemahkan dan menurunkan sensitivitas Penurunan sensitivitas dimana menurunnya sifat simpati dan empati seseorang terhadap dunia nyata. Selalu mengabaikan hal –hal yang terjadi di sekitarnya dan lebih memilih untuk memperhatikan sesuatu yang terjadi didunia maya.
- 3) Berkurangnya waktu belajar oleh setiap mahasiswa/pengguna menjadi kurang bersosialisasi, karena dengan mengakses internet dan membuka situs jejaring sosial mahasiswa akan lupa waktu dalam belajar, sehingga yang di kerjakan hanya itu –itu saja.
- 4) Tingkat kriminalis yang sangat meningkat, seperti kasus penculikan, penipuan, pornografi, dan lain – lain yang selalu meresahkan masyarakat Indonesia.

2.3.4 Fungsi Media Sosial

Adapun fungsi dari media sosial yaitu salah satu tempat untuk membangun citra diri seseorang di depan orang lain. Selain itu media sosial juga merupakan sarana yang sangat tepat dan penting untuk pemasaran. Karena segala kemudahan mengakses berbagai penjuruan tempat hanya dengan melalui berbagai jenis gadget sehingga memudahkan pemasar untuk berkomunikasi dan lebih dekat dengan konsumen. Segala kenyamanan yang bisa didapatkan melalui media sosial inilah yang memicu perkembangan pesat pemakainya (Puntoadi, 2011).

2.4 Hubungan Antara Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia

Tingginya penggunaan media sosial salah satunya disebabkan faktor gaya hidup dimana kepemilikan media sosial yang sudah menjadi kebutuhan aktualisasi diri dikalangan remaja ditambah lagi tuntutan pembelajaran secara daring saat ini yang mengakibatkan adanya ketergantungan yang berdampak pada tertundanya waktu tidur. Saat proses ini terjadi secara berulang yang kemudian dapat menjadi suatu kebiasaan menunda waktu sehingga terjadi gangguan tidur yaitu insomnia. Manajemen waktu dalam penggunaan media sosial sangat diperlukan oleh mahasiswa dimana dapat mengatur waktu secara ideal dengan kebutuhan istirahat dan tidur. Lebih lanjut cahaya yang dihasil oleh perangkat untuk mengakses media sosial tersebut juga merupakan faktor yang dapat menyebabkan insomnia. Cahaya tersebut dapat mempengaruhi produksi hormon melatonin. Melatonin dibangkitkan oleh kelenjar pineal, yang puncaknya berada pada malam hari, sehingga menyebabkan perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan rasa kantuk, seperti penurunan suhu tubuh dan tingkat respirasi. Hormon ini juga sensitif terhadap cahaya. Pada siang hari, tingkat melatonin rendah karena jumlah besar cahaya yang terdeteksi oleh retina (Fatriansari & Afriyani, 2021).

Penggunaan media sosial saat akan tidur akan mengganggu produksi melatonin melalui paparan layar digital pada waktu tidur. Levenson *et al.* (2016) mengungkapkan beberapa kemungkinan prinsip yang mendasari hubungan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia. Pertama, penggunaan media sosial akan menggantikan tidur,

misalnya seseorang tetap berkebutuhan dengan Instagram, dengan begitu waktu tidur akan berkurang. Kedua, penggunaan media sosial dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif, dan fisiologis. Ketiga, cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat sosial media dapat menunda ritme sirkadian.

Pada saat tidur malam tanpa adanya cahaya, tubuh akan memproduksi hormon melatonin yang berfungsi untuk mencegah pertumbuhan sel kanker. Selain itu, hormon melatonin berperan penting dalam menjaga kualitas tidur seseorang termasuk menurunkan temperatur tubuh dan menjaga kondisi tubuh selama tidur. Adanya gangguan pengaturan hormon melatonin akan menyebabkan seseorang mengalami gangguan berupa kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya.

Penggunaan media sosial yang terlalu lama mengakibatkan adanya kecanduan sehingga seseorang cenderung untuk menunda waktu tidur. Kebiasaan menunda waktu tidur yang terjadi secara terus menerus akan merubah pola tidur seseorang sehingga terjadi gangguan insomnia. Manajemen waktu dalam penggunaan media sosial sangat diperlukan oleh mahasiswa dimana dapat mengatur waktu secara ideal dengan kebutuhan istirahat dan tidur (Andiarna, F et al., 2020).

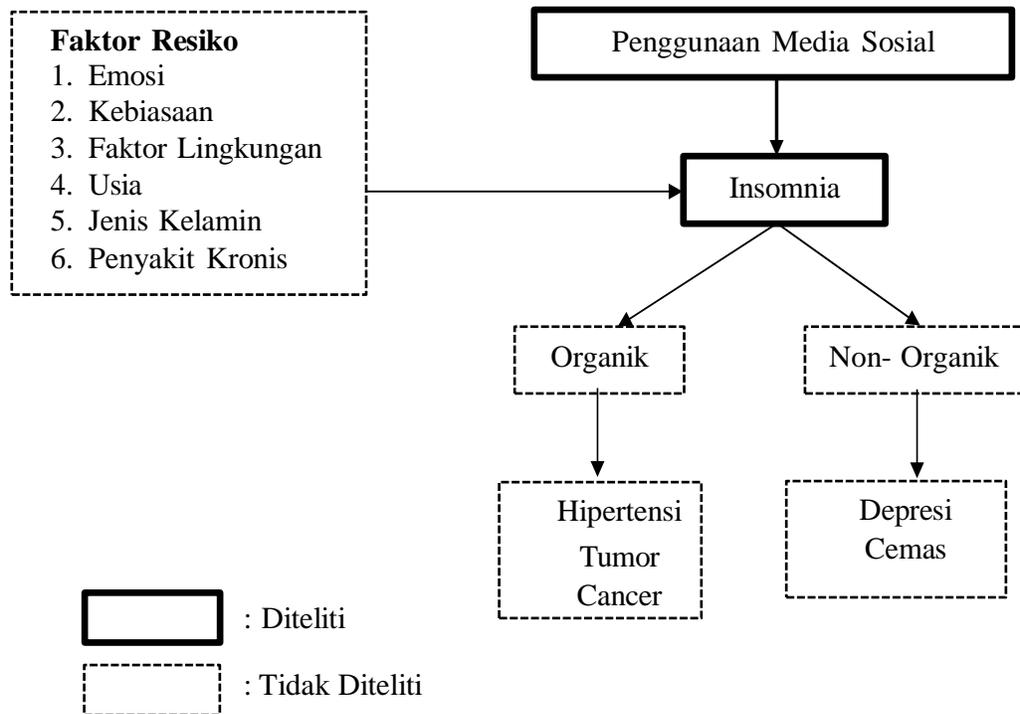
Sesuai dengan teori sebelumnya salah satu penyebab insomnia adalah kebiasaan mengakses sosial media. Menurut Jalonen (2018), mengakses media sosial melalui *gadget/smartphone* atau *laptop/computer* yang bersinar terang dan menyorot pada mata dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur (Jalonen, 2018). Di sisi lain gelombang *electromagnetic* dari cahaya yang dikeluarkan media elektronik dapat menurunkan produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur dan memelihara irama sirkadian yang berperan penting dalam menentukan waktu tidur dan bangun (Kiayi, 2015; Lin *et al.*, 2021). Semakin lama penggunaan media sosial melalui *gadget* atau media elektronik yang lain akan mengganggu dari hormon melatonin yang mana ini akan memberikan stimulasi seseorang untuk selalu terjaga (Iswari & Wahyuni, 2013; Lin *et al.*, 2021).

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Teori

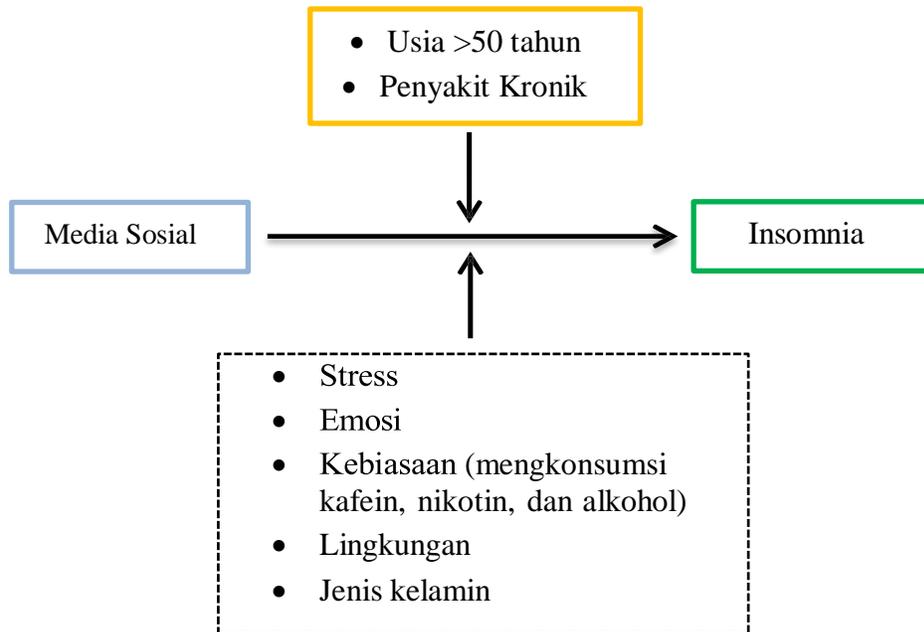
Skema 3. 1 Kerangka Teori



3.2 Kerangka Konsep

Berdasarkan pada masalah dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka kerangka konsep dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut.

Skema 3. 2 Kerangka Konsep



Keterangan :



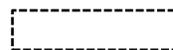
: Variabel Independen



: Variabel Dependen



: Variabel Terkendali



: Variabel Perancu

3.3 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala
Variabel Independen: Media sosial	Media sosial adalah suatu alat interaksi antar manusia yang berbasis komputerisasi dimana setiap orang atau individu dapat bertukar informasi di dalamnya melalui internet.	Lembar kuesioner, skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan <i>rating scale</i> dengan nilai total yang diperoleh merupakan jumlah nilai atau skor yang akan digunakan untuk menentukan bagaimana pengaruh sosial media, yaitu <ul style="list-style-type: none"> • Tidak aktif menggunakan media sosial bila skor : < 15 • Aktif menggunakan media sosial bila skor : ≥ 15 	Nominal
Variabel Dependen : Insomnia	DSM-5 mendefinisikan insomnia gangguan dengan “keluhan utama tidak puas dengan kuantitas atau kualitas tidur” setidaknya terkait salah satu dari: kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, dan bangun terlalu pagi; gejalanya harus menyebabkan tekanan yang signifikan atau penurunan fungsi dan harus terjadi setidaknya 3 malam per minggu untuk pada minimal 3 bulan; serta semua etiologi yang memungkinkan (misalnya, gangguan tidur primer, komorbiditas kondisi medis atau kejiwaan) harus dipertimbangkan sebelum membuat diagnosis ini.	Kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur derajat insomnia adalah KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale). Kuesioner ini mencakup 11 pertanyaan pada insomnia. Kuesioner ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 1, 2, 3, 4. Dimana jumlah total dapat dikategorikan sebagai berikut : <ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada keluhan insomnia: bila skor 11-19 • Insomnia ringan : bila skor 20-27 • Insomnia berat : bila skor 28-36 • Insomnia sangat berat : bila skor 37- 44. 	Ordinal

3.4 Hipotesis Penelitian

3.4.1 Hipotesis Alternative (Ha)

Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.

3.4.2 Hipotesis Null (H0)

Tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2020.