

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA ANAK USIA 12 SAMPAI 14 TAHUN DI SMP NEGERI 1 LANGKE REMBONG

Yohana Hepilita, Agripina Aprililian Gantas

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Santu Paulus Ruteng, Jl.Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng-Flores
86508

Email: hepilita88@gmail.com

Abstract: Relationship Duration Of Use Of Social Media With Interference Sleep Patterns In Children Age 12 To 14 Years In SMP Negeri 1 Langke Rembong. The purpose of this research is to knowing analyze the relationship of duration of social media use to sleep disorder disorder in children aged 12 to 14 years in SMP Negeri 1 Langke Rembong. This research uses analytical survey design with cross sectionals study approach. The sampling technique in this study is purposive sampling with 91 samples. The result of statistic test by using rank spearman, got value $p = 0,023$. As has been explained that said there is a relationship if the value $p = <0.1$ with 0,1% confidence level so it can be concluded that the hypothesis accepted or there is a relationship between the duration of social media use with sleep disorders in children aged 12-14 years in SMPN 1 Langke Rembong.

Keywords: duration of social media use, sleep patterns.

Abstrak: Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di SMP Negeri 1 Langke Rembong. Penelitian ini bertujuan untuk Untuk menganalisa hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap gangguan pola tidur pada anak usia 12 sampai 14 tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. Penelitian ini menggunakan desain analisis survey dengan metode pendekatan *cross sectionals study*. Subyek penelitian adalah 91 sampel. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *chisquare*, didapatkan nilai $p = 0,023$. Seperti yang telah dijelaskan bahwa dikatakan ada hubungan jika nilai $p = <0,1$ dengan tingkat kepercayaan 90% sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 – 14 tahun di SMPN 1 Langke Rembong

Kata Kunci : durasi penggunaan media sosial, pola tidur.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan informasi dan teknologi menyebabkan peningkatan terhadap penggunaan internet. Menurut Turban, dkk yang dikutip dalam Sherlyanita & Rakhmawati (2016), internet adalah sebuah jaringan besar yang menghubungkan jaringan komputer baik dari organisasi bisnis, organisasi pemerintahan, dan sekolah-sekolah dari seluruh dunia secara langsung dan cepat. Penggunaanya dapat mencakup semua usia, dari kalangan kanak-kanak sampai dewasa.

Media Sosial adalah sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun

di atas dasar ideologi dan teknologi *Web 2.0*, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran “*user-generated content*”, juga memungkinkan penggunaanya untuk berpartisipasi, berbagi dalam komunikasi dan dikemas dalam bentuk yang beragam baik blog, jejaring sosial, forum, wiki dan lain – lain, (Syamsuedin dkk, 2015).

Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) tahun 2013 (Kominfo,2013), mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses media sosial.

Rata – rata durasi penggunaan media sosial orang Indonesia menurut Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII), adalah enam jam perhari dan 76,67% orang Indonesia mengakses internet 3 kali dalam 1 jam perhari. (Henrawan, 2017). Menurut Penelitian *University of Oxford* yang dikutip dalam Sativa, (2017) mengenai durasi ideal untuk melakukan aktivitas *online* dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika di atas 4 jam 17 menit, maka *gadget* dianggap mampu mengganggu kinerja otak.

Di Indonesia sendiri berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika yang bekerjasama dengan *United Nations International Children's Emergency Foundation* (UNICEF) pada tahun 2014 dengan judul penelitian “*Digital Citizenship Safety among Children and Adolescents in Indonesia*” (Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia), dengan jumlah responden 400 anak-anak dan remaja daerah perkotaan dan perdesaan di 11 provinsi, dari hasil penelitian mengungkapkan bahwa alasan remaja menggunakan internet 80% untuk mencari data dan informasi dan 70% untuk penggunaan media social, (Unicef, 2014).

Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (2016), menyatakan bahwa kelompok usia terbesar pengguna internet adalah usia 25 – 38 tahun dengan jumlah presentasi 75,8% yang kemudian di urutan kedua penggunaan internet adalah remaja usia 10 - 20 tahun dengan total persentasi sebesar 75,5%. Dari angka tersebut 87,5% remaja menggunakan internet untuk mengakses media sosial.

Berdasarkan pengumpulan data penggunaan media sosial remaja Indonesia, 90% remaja setiap harinya selalu melakukan pembaharuan pada media sosial, 71% remaja indonesia memiliki 3 sampai 5 akun sosial seperti *facebook, twitter, path, instagram dan line*. 85% remaja mengakses *youtube* (Sygma

Innovation, 2016).

Menurut Maentiningasih (2008), remaja merupakan kelompok usia yang dalam perlembangannya memiliki kebutuhan akan kasih sayang atau *secure attachment* dan kebutuhan berprestasi. Kebutuhan *secure attachment* adalah kebutuhan yang meliputi sikap hangat dalam interaksi dengan orang lain, memiliki orang yang disayang, sikap nyaman terhadap orang lain, empati dan kepercayaan yang tinggi terhadap orang yang disayangi. Jika kebutuhan *secure attachment* ini tidak diterima melalui interaksi langsung biasanya remaja akan melakukan aktivitas untuk menarik perhatian, menjalin komunikasi dan keakraban dengan orang lain. Salah satu aktivitas tersebut adalah penggunaan media social. Penggunaan media sosial ini memiliki dampak yang positif dan negatif bagi remaja. Dampak positif penggunaan media sosial bagi remaja adalah terpenuhi kebutuhan akan kasih sayang atau *secure attachment* sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan salah satunya adalah terganggunya pola tidur, (Syamsuedin dkk, 2015)

Kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu disebut dengan gangguan tidur. Gangguan tidur pada remaja di pengaruhi oleh factor medis maupun non-medis yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Seseorang, (Haryono dikutip dalam Lumantow & Onibala, 2016).

Gangguan pola tidur pada remaja bukan lagi menjadi perhatian orang tua dan remaja sendiri pun tidak mengeluhkan adanya gangguan tidur sehingga diagnosis gangguan tidur pada remaja sulit ditegakkan dan tidak dapat diobati atupun ditangani dengan baik, (Haryono, dkk, dikutip dalam Lumantow, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian dari *Associated Chamber of Commerce and Industry of India* (ASSOCHAM) tahun 2012, pada remaja di India dengan rentang usia 12-20

tahun membuktikan bahwa mayoritas remaja menyatakan bahwa kecanduan penggunaan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata, (Firman & Ngasis, dikutip dalam Syamsoedin, dkk 2015,).

Dalam penelitian Syamsoedin, dkk (Universitas Sam Ratulangi Manado, 2015) yang melakukan penelitian tentang “hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja Di SMA Negeri 9 Manado” menunjukkan adanya hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja, berdasarkan hasil penelitiannya, didapatkan 30 sampel siswa usia 15 tahun di SMA Negeri 9 Manado 48, 4 % dan 32 siswa usia 16 tahun 51,6% menggunakan internet. Dari 62 sample tersebut mengeluh insomnia ringan 71,0% dan insomnia berat 29.0%. Dari paparan survey diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam tetapi dengan tingkat umur yang berbeda yaitu usia 12 – 14 tahun.

Dari hasil pengambilan data awal yang dilakukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Langke Rembong karena jumlah siswa – siswi yang banyak, asal siswa – siswi beragam ada yang dari kota dan ada yang dari kampung, intensitas penggunaan *handphone* lebih lama karena kebanyakan siswa – siswi tinggal bersama orang tua yang tidak memiliki aturan untuk penggunaan *handphone* dan dari hasil wawancara pada 10 orang siswa di SMP Negeri 1 Langke Rembong diperoleh hasil bahwa setiap seorang siswa memiliki dua aplikasi media sosial dan mengaku dapat menghabiskan waktu berjamsjam untuk mengakses media social. Berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai penelitian terkait dan dari hasil pengambilan data awal yang telah di paparkan diatas, penulis memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan durasi penggunaan sosial media dan gangguan pola tidur pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analisis survey dengan metode pendekatan *cross sectionals study*. Rancangan penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial sebagai variabel bebas dan gangguan pola tidur anak usia 12 - 14 tahun adalah variabel terikat. Penelitian telah dilakukan di SMP Negeri 1 Langke Rembong. Waktu penelitian, telah dilakukan pada 23 April – 17 Mei 2018.

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari objek penelitian sesuai dengan karakteristik yang diharapkan peneliti (Arikunto, 2010). Berdasarkan pernyataan diatas populasi pada penelitian ini adalah. Siswa – siswi SMP Negeri 1 Langke Rembong kelas VII dan kelas IX dengan jumlah 740 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili karakteristik populasi tersebut (Arikunto, 2010). Untuk itu peneliti perlu melakukan pertimbangan terhadap karakteristik populasi berdasarkan kriteria inklusi yakni bersedia menjadi responden; responden merupakan siswa dan siswi SMP Negeri 1 Langke Rembong; usia 12 – 14 tahun; memiliki akun 1 atau lebih media sosial. Jumlah sampel yang diperoleh dengan memakai rumus tersebut adalah 88 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana peneliti telah mempertimbangkan hal – hal tertentu dari populasi untuk dijadikan sampel (Notoatmodjo, 2010).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Anak di SMPN 1 Langke Rembong

(N: 88)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
laki – laki	41	46.6
perempuan	47	53.3
Total	88	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dengan jumlah persentase 53,6% atau 47 orang dibandingkan dengan jumlah responden laki – laki yaitu 46,6 % atau 41 orang.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur

Tabel 4.2. Distribusi Berdasarkan kelompok umur Pada Anak di SMPN 1 Langke Rembong

(N: 88)

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
12 tahun	27	30.7
13 tahun	32	36.3
14 tahun	29	33.0
Total	88	100

Sumber : Data primer, 2018

Pada table 4. 2 menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah responden dengan umur 13 tahun (36,3%), dan respon yang paling sedikit adalah responden dengan umur 12 tahun (30.7%).

Karakteristik Responden Penggunaan Media Sosial

1) Lama Penggunaan Media Sosial

Tabel 4.3. Distribusi Berdasarkan Lama Penggunaan Media Sosial Pada Anak di SMPN 1 Langke Rembong

(N: 88)

Lama Penggunaan	Frekuensi	Persentase (%)
1 Tahun	38	43.2
2 Tahun	27	30.7
3 Tahun	15	17.0
4 Tahun	8	9.1
Total	88	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas lama penggunaan media sosial untuk anak – anak usia 12 – 13 adalah 1

tahun yang lalu dengan jumlah persentase 43, 2%.

2) Jumlah Akun Yang Dimiliki

Tabel 4.4. Distribusi Berdasarkan Jumlah Akun Media Sosial Yang dimiliki Oleh Anak di SMPN 1 Langke Rembong

(N: 88)

Jumlah Akun yang Dimiliki	Frekuensi	Persentase (%)
1	6	6.8
2	26	29.5
3	25	28.4
> 4	31	35.2
Total	88	100

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa anak – anak usia 12 - 14 tahun di SMPN 1 Langke Rembong mayoritas telah memiliki > 4 akun media sosial dengan persentase 35,2%.

3) Durasi Penggunaan Media Sosial

Tabel 4.5. Distribusi Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Anak di SMPN 1 Langke Rembong

(N: 88)

Durasi Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	19	21.6
Tinggi	48	54.5
Sedang	21	23.9
Rendah	0	0
Sangat Rendah	0	0
Total	88	100

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4. 5 menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial pada anak usia 12 – 14 tahun paling banyak adalah tinggi dengan persentase 54.5%, dan paling sedikit adalah sangat tinggi dengan persentase 23.9 %.

Gangguan Pola Tidur

Tabel 4.6. Distribusi Berdasarkan Gangguan Pola Tidur Pada Anak di SMPN 1 Langke Rembong

(N: 88)

Gangguan Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Ada gangguan	0	0
Ringan	0	0
Sedang	35	39.8
Berat	53	60.2
Total	88	100

Sumber : Data primer, 2018

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa anak usia 12 – 14 tahun di SMPN 1 Langke Rembong mengalami gangguan pola tidur berat dengan persentase 60.2% dan gangguan pola tidur sedang 39.8%.

Analisa Bivariat

Hasil uji *chisquare* untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 – 14 tahun disajikan dalam tabel 4. 7 sebagai berikut :

Tabel 4.7. hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 – 14 tahun Anak di SMPN 1 Langke Rembong

(N: 88)

Durasi Penggunaan Media Sosial	Gangguan Pola Tidur				Total		p - value
	Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	
Sangat Tinggi	4	21.1	15	79.9	19	21.6	0,002
Tinggi	16	33.3	32	66.7	48	54.5	
Sedang	15	71.4	6	28.6	21	23.9	
Total	35	39.8	53	60.2	88	100	

Sumber : Data primer, 2018; Uji Statistik, *chisquare*

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa anak – anak pengguna media sosial dengan durasi penggunaan yang sangat tinggi ada 19 orang (21.6%) dimana yang mengalami gangguan pola tidur berat terdapat 15 orang (79.9%) dan yang mengalami gangguan tidur sedang ada 4 orang (21.1). Dari hasil uji statistik juga diketahui bahwa penggunaan media sosial dengan durasi tinggi ada 48 orang (54.5%) dimana 32 orang (66,7%) mengalami gangguan pola tidur berat dan 16 orang (33,3%) mengalami gangguan pola tidur sedang. Dari hasil uji statistik juga diketahui bahwa pengguna media sosial dengan durasi sedang ada 21 orang (23.9%), dimana 6 orang (28,6%) mengalami gangguan pola tidur berat dan 15 orang (71.4%) mengalami gangguan pola tidur sedang.

Hasil statistik dengan menggunakan uji *chisquare*, didapatkan nilai $= 0,002 < = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 – 14 tahun di SMPN 1 Langke Rembong.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan jumlah responden perempuan lebih banyak dengan jumlah persentase 53,6% atau 47 orang dibandingkan dengan jumlah responden laki – laki yaitu 46,6 % atau 41 orang. Menurut peneliti, remaja perempuan lebih cenderung menggemari interaksi melalui media sosial

dikarenakan remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial di bandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan cenderung memiliki tingkat keakraban yang dalam dengan orang-orang sekitarnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian *Finances Online* menemukan bahwa perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial dibanding pria (Telekomunitas yang dikutip dalam Syamsuedin, 2015).

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur

Pada table 4. 2 menunjukkan bahwa bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dengan jumlah persentase 53,6% atau 47 orang dibandingkan dengan jumlah responden laki – laki yaitu 46,6 % atau 41 orang. Menurut peneliti, karakteristik remaja pada umur tersebut mendorong mereka untuk saling bersosialisasi dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain, untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi pada masa kini remaja dimudahkan dengan adanya perkembangan teknologi di bidang telekomunikasi yang dapat dimanfaatkan oleh remaja yaitu media sosial. Dengan memanfaatkan media sosial remaja dapat menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman, bahkan mengeksplorasi hal – hal baru yang belum diketahui dengan cara *chatting, browsing, downloading* dan *sharring* di media sosial melalui akun-akun yang mereka miliki. Selain itu remaja pada umur tersebut sering di hadapkan dengan tugas-tugas sekolah, dan untuk mempermudah dalam tugas tersebut banyak remaja yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana penunjang intelektual. Hal ini sejalan dengan Survey nasional yang digelar *Pew Internet & American Life Project* pada 17 juta remaja berumur 12 sampai dengan 17 tahun di Amerika menyatakan bahwa 94% remaja Amerika melakukan aktivitas *online* di media sosial untuk mencari sumber atau bahan untuk menyelesaikan penelitian sekolah (Syamsuedin, 2015).

Durasi Penggunaan Media Sosial

Media sosial saat ini sangat diminati oleh khalayak umum termasuk anak – anak untuk berbagi informasi. Pengertian media sosial sendiri mengacu pada media atau interaksi antar manusia yang berbasis komputerisasi dimana orang dapat menciptakan, membagikan dan bertukar informasi didalamnya melalui internet. (Salonen dalam Setyawa, 2016 hal 29).

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 – 14 Tahun Di SMPN 1 Langke Rembong, dari 88 responden anak – anak ini mayoritas anak – anak memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi (7 – 9 jam perhari) sebanyak 48 atau 54.5%, kemudian diikuti oleh durasi penggunaan media sosial sedang (4 - 6) sebanyak 23.9% atau 21 respon. Berdasarkan asumsi peneliti, durasi penggunaan media sosial yang tinggi ini didukung dengan data kepemilikan akun media sosial yang mayoritas memiliki > 4 akun media sosial dengan jumlah persentase 35,2% atau 31 orang. Anak usia 12 – 14 tahun cenderung memiliki keinginan untuk mengakses internet melalui setiap akun yang dimiliki mereka sehingga menyebabkan durasi aktivitas *online* yang tinggi. Lama penggunaan media sosial untuk anak – anak usia 12 – 13 adalah 1 tahun yang lalu dengan jumlah persentase 43, 2%.

Dari keseluruhan hasil penelitian mengenai media sosial, fenomena ini menyimpang dengan teori yang disampaikan oleh *University of Oxford* mengenai durasi ideal untuk melakukan aktivitas *online* dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. (Sativa, 2017).

Hasil penelitian Durasi penggunaan media sosial dominan tinggi atau 7 – 9 jam perhari, sehingga penggunaan media sosial hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsuedin, (2015) dengan judul penelitian hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja Di SMA Negeri 9 Manado didapatkan

hasil bahwa durasi penggunaan internet remaja dominan dalam waktu sedang atau 4 – 8 jam perhari.

Gangguan Pola Tidur

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat diketahui bahwa anak usia 12 – 14 tahun di SMPN 1 Langke Rembong mengalami gangguan pola tidur berat dengan persentase 60.2% atau 53 responden dan gangguan pola tidur sedang 37% atau 34 responden. Potter & Perry, dikutip dalam wulandari, 2014 menjelaskan bahwa tidur pada dasarnya adalah kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Anak usia 12 tahun sampai dengan 14 tahun membutuhkan tidur rata – rata 9 jam perhari, (Sekartini, 2015). Pada usia ini anak usia 12 – 14 tahun memiliki perubahan pola tidur, seperti tidur lebih lama saat pagi hari dan kadang – kadang tidur siang dan tidur lebih lama saat malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian anak – anak usia 12 – 14 tahun tidak memenuhi kebutuhan tidur yang ideal atau yang sesuai dengan kebutuhan tidur rata – rata 9 jam perhari. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrina, (2009) didapatkan bahwa 48,34% remaja yang mengakses media sosial lebih 6 jam sehari mengalami gangguan pola tidur sedang.

Menurut asumsi peneliti dominannya durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu tinggi pada remaja dikarenakan remaja harus menyesuaikan waktu mereka antara durasi penggunaan media sosial dengan aktivitas belajar di sekolah, keinginan untuk bersosialisasi dan mengenal sesama, maupun mengerjakan tugas-tugas sekolah sehingga mengabaikan waktu tidur yang ideal bagi kesehatan tubuh mereka.

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 – 14 Tahun

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui bahwa anak – anak pengguna media sosial dengan durasi penggunaan yang sangat tinggi ada 19 orang (21.6%) dimana yang mengalami

gangguan pola tidur berat terdapat 15 orang (79.9%). Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena durasi penggunaan media sosial yang tinggi atau > 9 jam dan paparan sinar biru dari *gadget* yang memaparkan sinar biru sehingga menyebabkan terganggunya ritme sirkadian tubuh dalam pengaturan aktivitas tubuh sehingga menyebabkan gangguan pola tidur berat. Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh *University of Oxford* dalam Sativa, (2017) mengenai durasi ideal untuk melakukan aktivitas *online* dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika di atas 4 jam 17 menit, maka *gadget* dianggap mampu mengganggu kinerja otak remaja.

Sejalan juga dengan yang dijelaskan oleh Syamsedin, (2015) bahwa gaya hidup seseorang memiliki jadwal keseharian yang padat, penggunaan media elektronik sebelum tidur dan menggunakan *gadget* untuk melakukan aktivitas tertentu pada malam hari akan mempengaruhi pola tidur seseorang.

Selain itu dari 19 responden dengan durasi penggunaan media sosial yang sangat tinggi terdapat 4 orang (21.1%) yang mengalami gangguan tidur sedang. Menurut asumsi peneliti, tingginya durasi penggunaan media sosial menyebabkan gangguan pola tidur sedang pada pengguna media sosial dipengaruhi oleh lingkungan tidur seseorang yang cukup nyaman, tenang dan kurangnya penggunaan cahaya listrik pada malam hari, selain itu dapat dipengaruhi dengan olahraga yang cukup sehingga menyebabkan seseorang yang walaupun penggunaan media sosial dengan durasi sangat tinggi atau > 9 jam perhari yang seharusnya menyebabkan gangguan pola tidur berat namun pada 4 orang responden (21.1%) hanya mengalami gangguan pola tidur sedang. Gangguan pola tidur sedang yang dialami oleh responden memiliki ciri - ciri seperti waktu tidur dan terjaga lebih lambat dari yang biasa dilakukan, waktu tidur kurang dari 9 jam, kantong mata menghitam, tubuh terasa tidak segar, mengantuk, peningkatan suhu tubuh, rasa kelelahan tetapi aktivitas tetap dilakukan dengan baik dengan keluhan

mengantuk, kelelahan. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Kozier. et al, 2010 hal, 673 bahwa lingkungan, olahraga, dan gaya hidup baik dan terkontrol akan mempengaruhi pola tidur seseorang.

Hasil uji analisis juga diketahui bahwa penggunaan media sosial dengan durasi tinggi ada 48 orang (54.5%) dimana 32 orang (66,7%) mengalami gangguan pola tidur berat. Menurut peneliti hal ini dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang tinggi atau sekitar 6 – 8 jam perhari sehingga mengurangi waktu tidur yang ideal (sekitar 9 jam/hari) untuk remaja Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Febrina, (2009) didapatkan 25,02% remaja yang mengakses media sosial lebih 5 – 8 jam sehari mengalami gangguan pola tidur berat. Selain itu dari 48 orang (54.5%) responden yang menggunakan media sosial dengan durasi yang tinggi ada 16 orang (33,3%) mengalami gangguan pola tidur sedang. Menurut peneliti hal ini terjadi dipengaruhi oleh lingkungan tidur responden yang nyaman, kurangnya penggunaan listrik saat tidur, olahraga yang cukup sehingga menyebabkan seseorang yang menggunakan media sosial dengan durasi tinggi hanya mengalami gangguan pola tidur sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrina, (2009) didapatkan bahwa 48,34% remaja yang mengakses media sosial lebih 6 jam sehari mengalami gangguan pola tidur sedang.

Dari hasil penelitian juga diketahui bahwa pengguna media sosial dengan durasi sedang ada 21 orang (23.9%), dimana 6 orang (28,6%) mengalami gangguan pola tidur berat. Menurut asumsi peneliti durasi penggunaan media sosial yang sedang menyebabkan gangguan pola tidur berat oleh responden dengan ini terjadi karena dipengaruhi oleh gaya hidup responden seperti penggunaan *gadget* ditempat tidur, lingkungan tidur yang tidak nyaman, konsumsi stimulan seperti minuman yang mengandung kafein sehingga mempengaruhi seseorang untuk tetap terjaga ataupun dikarenakan oleh stres emosional atau kecemasan seseorang akan

hal tertentu yang menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsuedin, (2015) dengan judul penelitian hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja Di SMA Negeri 9 Manado didapatkan hasil bahwa 12,24% responden dengan durasi penggunaan media sosial sedang mengalami insomnia berat karena responden tidak dapat mengatur waktu interaksi dan kegiatan sekolah dengan penggunaan media sosial, juga dipengaruhi oleh faktor – faktor penyebab gangguan tidur lain seperti lingkungan, stress emosional, kelelahan dan lain – lain sehingga memperburuk pola tidur responden. Selain itu dari 21 orang (23.9%) yang merupakan pengguna media sosial durasi sedang ada 15 orang (71.4%) mengalami gangguan pola tidur sedang. Menurut peneliti hal ini terjadi karena penggunaan durasi yang sedang atau sekitar 4 – 6 jam perhari mempengaruhi waktu tidur remaja karena ketidak mampuan mengatur waktu sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur sedang. Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Menurut *University of Oxford* dalam Sativa, (2017) mengenai durasi ideal untuk melakukan aktivitas *online* dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika di atas 4 jam 17 menit, maka *gadget* dianggap mampu mengganggu kinerja otak remaja. penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrina, (2009) didapatkan bahwa 48,34% remaja yang mengakses media sosial lebih 6 jam sehari mengalami gangguan pola tidur sedang.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chisquare*, didapatkan nilai yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 – 14 tahun di SMPN 1 Langke Rembong, sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi durasi yang digunakan oleh pengguna media sosial maka semakin tinggi peluang terjadinya gangguan pola tidur.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMPN 1 Langke Rembong tentang hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 – 14 tahun disimpulkan bahwa: Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan berjumlah 47 orang (53,6%) dan paling sedikit laki – laki berjumlah 41 orang (46,6%). Karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak 13 tahun berjumlah 32 orang (36,3%) dan paling sedikit umur 12 tahun berjumlah 27 orang (30,7%). Gambaran durasi penggunaan media sosial durasi sangat sebanyak 19 orang (21,6%), durasi tinggi sebanyak 48 orang (54,5%) dan durasi sedang sebanyak 21 orang (23,9%) Gambaran gangguan pola tidur responden, paling banyak mengalami gangguan pola tidur berat yaitu 53 orang (60,2%) dan paling sedikit yang mengalami gangguan pola tidur sedang yaitu 35 responden (39,8%). ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan gangguan pola tidur pada anak usia 12 – 14 tahun di SMPN 1 Langke Rembong dengan $p = 0,002 < \alpha = 0,005$

DAFTAR RUJUKAN

- Acep Syaripudin, 2010. *Internet Sehat*: Jakarta; Rineka Cipta
- Alimun, Aziz Hidayat, 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*; Jakarta; Medika Salemba
- Ana, Musfirotn, 2014. Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VI Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojoketro, *Channel*, Vol. 1, hal. 19-25
- Arikunto, Suharsini, 2010. *Prosedur Penelitian*: Jakarta; Rineka Cipta
- Ayun, P.Q. (2015). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk identitas, *Channel*, Vol. 3, hal. 1-16
- Barbara koezier et al, 2010, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*; Jakarta; EGC
- Brockopp, Dorothy Young, 2000. *Dasar – Dasar Riset Keperawatan*; Jakarta; EGC
- Bulletin APJII (2016). Saatnya Jadi Pokok Perhatian Pemerintah dan Industri, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia; Jakarta
- infografis data dan fakta terbaru sosial media tahun. diakses tanggal 10 juni 2017 URL <sygmainnovation.com/2016/11/28/infografis-data-dan-fakta-terbaru-sosial-media-tahun-2016/>
- <https://inet.detik.com/cyberlife/d-3398914/berapa-lama-waktu-ideal-gunakan-gadget> diakses pada tanggal 11 November 2017, jam 16.00
- Lumantow, I., Rompas, S., Onibala. F. (2016) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat, *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, Vol 4 (1).
- Lumantow, I., Rompas, S., Onibala. F. (2016) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat, *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, Vol 4 (1).
- Mulyati, A (2014). Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI, [E –Book], Diakses Tanggal 10 Juni 2017, Dari < [Http://Www.Kemendag.Go.Id](http://Www.Kemendag.Go.Id)>
- Notoadmodjo, S. 2010. *Metodelogi penelitian Kesehatan*: Jakarta; Rineka Cipta
- Purbasari, T.A.P. (2016) Gambaran Gangguan Tidur Pada Remaja Awal Usia 12 – 15 Tahun Ditangerang Selatan.,

- Putri, Tiara . (2016). 3 Bahaya Akibat Paparan Cahaya Biru dari Layar Gadget Diakses tanggal 26 Februari 2018 URL < <https://helogether.com/hidup-sehat/fakta-unik/3-bahaya-akibat-paparan-cahaya-biru-dari-layar-gadget/>>
- Quamila, Ajeng. (2017). Main HP sebelum Tidur Menyebabkan Anda Sakit, Diakses tanggal 26 Februari 2018 URL < <https://helogether.com/hidup-sehat/tips-sehat/main-hp-sebelum-tidur-mudah-sakit/>>
- Sari, Febrina (2009). *Pola Penggunaan Media Sosial oleh Remaja*. (<http://repository.unand.ac.id/11093/1/Skripsi.pdf>). Diakses pada tanggal 28 Mei 2018.
- Setyawan, M.2016, Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Penggunaan Media Sosial Usia Dewasa Awal,
- Sinulingga, Ira. 2013, Gadget Ganggu Kualitas Tidur Remaja, Diakses pada Tanggal 26 Februari 2018, URL < <http://www.sehatfresh.com/gadget-ganggu-kualitas-tidur-remaja/> >
- Suharsimi Arikunto.2010, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta
- Sujarweni, V.Wiratna.2014, Metodologi Penelitian Keperawatan, Yogyakarta: Gava Media
- Syamsuudin, W.P., Wowiling, B.J.2015, Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado., *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 3. Nomor 1
- Wulandari, R.P.(2014) hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa, *Rumpun Science-Technology*.
www.unicef.org/indonesia/id.media_221696.html, diakses pada tanggal 11 November 2017.