

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET*
SEBELUM TIDUR DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 2
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
DWI RATNA PURNAMASARI
1610201170

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET*
SEBELUM TIDUR DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 2
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:

DWI RATNA PURNAMASARI
1610201170

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET SEBELUM TIDUR
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA
MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
DWI RATNA PURNAMASARI
1610201170**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Dr. MAMNU'AH, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.Kep.J
18 Januari 2021 20:15:02



Checksum: SHA-256: 84B14714BEDB31378BFBAE48FB194E49888F707D93FD5CCD9BC026BED400F00 | MD5: F12F4E9CE5B64A3135F3F60C2430BB82

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* SEBELUM TIDUR DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA¹

Dwi Ratna Purnamasari², Mamnuah³

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja berusia 10-19 tahun banyak yang mengalami masalah kurang tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%, yang berarti 28 juta orang dari total 237 juta penduduk menderita insomnia. Salah satu faktor yang menyebabkan insomnia adalah penggunaan *gadget* sebelum tidur.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Metode: penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *deskriptif korelasi*, dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, jumlah responden sebanyak 66 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur dan *KSPBJ Insomnia Rating Scale*. Teknik analisis data menggunakan *Kendall Tau*.

Hasil: Adanya hubungan yang signifikan intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, karena didapatkan nilai *P-value* 0,002, dengan tingkat keeratan hubungan 0,365 tingkat hubungan rendah.

Simpulan dan Saran: Ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Disarankan remaja dapat mengurangi penggunaan *gadget* sebelum tidur pada malam hari agar waktu istirahat tidur malam dapat tercukupi sehingga tidak berdampak buruk untuk kesehatan dan gangguan tidur.

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan *Gadget*, Insomnia, Remaja

Kepustakaan : 31 buku, 25 jurnal, 18 skripsi, 8 website

Jumlah Halaman : 67 halaman, 13 Tabel, 2 gambar, 23 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN INTENSITY OF GADGET USAGE BEFORE BEDTIME AND THE INCIDENCE OF INSOMNIA IN ADOLESCENTS AT MUHAMMADIYAH 2 SENIOR HIGH SCHOOL, YOGYAKARTA¹

Dwi Ratna Purnamasari², Mamnuah³

ABSTRACT

Background: Many adolescents aged 10-19 years old experience lack of sleep. The prevalence of insomnia in Indonesia is around 10%, which means that 28 million people out of 237 million people suffer from insomnia. One of the factors that cause insomnia is the use of gadgets before bedtime.

Objective: This research aims to determine the correlation between the intensity of gadget usage before bedtime and the incidence of insomnia in adolescents at Muhammadiyah 2 Senior High School, Yogyakarta.

Methods: This research was a quantitative study using descriptive correlation method, with a cross sectional approach. The sample technique used purposive sampling. The respondents were 66 respondents. The instruments applied the intensity questionnaire of gadget use before bedtime and the KSPBJ Insomnia Rating Scale. The data analysis technique used Kendall Tau.

Results: There was a significant correlation between the intensity of gadget usage before bedtime and the incidence of insomnia in adolescents at Muhammadiyah 2 Senior High School, Yogyakarta since the P-value was 0.002, with a close relationship of 0.365 with a low level of relationship.

Conclusion and Suggestion: There is a significant correlation between the intensity of gadget usage before bedtime and the incidence of insomnia in adolescents at Muhammadiyah 2 Senior High School, Yogyakarta. Adolescents are advised to reduce the use of gadgets before bedtime at night. Thus, the rest time for sleep at night can be fulfilled and does not have a bad impact on health and sleep disorders.

Keywords : Intensity of Gadget Usage, Insomnia, Adolescent

References : 31 Books, 25 Journals, 18 Undergraduate Theses, 8 Websites

Pages : 67 Pages, 13 Tables, 2 Pictures, 23 Appendices

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu masa peralihan individu yang mengalami perubahan dari masa kanak-kanan menuju dewasa, dimulai dari usia 10-19 tahun (Herlina, 2013). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2018) jumlah remaja yang ada di Indonesia yang berusia 10-14 tahun sebanyak 22.878 jiwa dan remaja yang berusia 15-19 tahun sebanyak 22.242 jiwa. Jumlah remaja yang ada di DIY sebanyak 22.447 jiwa.

Aktivitas padat dan kompleks yang dilakukan oleh remaja mengakibatkan kelompok usia ini rentan mengalami gejala gangguan tidur salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan suatu kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga remaja tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik secara kualitas maupun kuantitas (Berman & Snyder, 2012).

Insomnia pada remaja jika diremehkan dan dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan dampak yaitu menurunnya prestasi akademis sekolah, meningkatkan angka ketidakhadiran di sekolah, depresi, dan kecelakaan lalu lintas pada remaja (Natalita dkk, 2011). Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Gryglewska (2010), yang menyatakan bahwa dampak dari kurang tidur pada seseorang yang dapat menyebabkan menurunnya fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan berat badan, meningkatkan tekanan darah, menurunkan fungsi kognitif, serta adanya gangguan emosi pada seseorang.

Berdasarkan survei dari 11.400 orang Australia yang berusia 11-17 tahun, banyak remaja yang mengalami masalah kurang tidur. Hal ini disebabkan karena penggunaan komputer, ponsel pintar atau televisi di dalam kamarnya. Para remaja pengguna *gadget*, tidur

dalam waktu yang singkat dan terbangun dimalam hari (Auliya, 2019).

Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%, yang berarti 28 juta orang dari total 237 juta penduduk menderita insomnia (Amir, 2010). Berdasarkan penelitian Ohida dkk (2009), menunjukkan prevalensi gangguan tidur pada siswa SLTP dan SMU yaitu 15,3% hingga 39,2% dengan jenis gangguan tidur yang dialami.

Pemerintah kota Yogyakarta mengeluarkan peraturan Wali kota nomor 53 tahun 2014 tentang penyelenggaraan jam belajar masyarakat untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif di lingkungan masyarakat minimal 2 jam per hari antara pukul 19.00-21.00 WIB, setelah belajar mereka bisa beristirahat dan tidur (Atttamami, 2014).

Utaminingsih (dalam Triastuti, 2019) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan *gadget* tahun 2016 mencapai 65,52 juta. Tahun 2017 akan ada 74,9 juta. Tahun 2018 dan 2019 akan terus berkembang mulai dari 83,5 juta hingga 92 juta pengguna *gadget*. Jika dilihat dari kota dan desa pada lima pulau (Jawa, Sumatera, Kalimantan, dan Bali), penggunaan *gadget* di kota lebih besar 55% pada masing-masing pulau, sedangkan untuk perbandingan masing-masing pulau tersebut paling besar di pulau Jawa sebesar 71%. Berdasarkan usia, pengguna *gadget* terbanyak adalah usia 12-24 tahun yaitu sebanyak 31% khususnya pada remaja. Intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur merupakan salah satu penyebab munculnya berbagai penyakit diantaranya insomnia.

Berdasarkan Studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada tanggal 12 November 2019 di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Diperoleh data melalui wawancara dengan guru BK, didapatkan jumlah remaja kelas XI di SMA

Muhammadiyah 2 Yogyakarta sebanyak 281 siswa. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 siswa kelas XI, diperoleh data yaitu delapan siswa pernah mengalami insomnia dan dua siswa yang tidak mengalami insomnia.

Siswa yang mengalami insomnia terdiri dari empat siswa menikmati menggunakan *gadget* hingga larut malam, dua siswa terbangun tengah malam untuk menjawab pesan teks dan dua siswa terbangun tengah malam sehingga susah untuk kembali tertidur. Dua siswa yang tidak mengalami insomnia dikarenakan jam tidur mereka sudah dijadwalkan, sehingga waktu untuk tidur tiba mereka segera memberhentikan semua aktifitas dan segera beristirahat atau tidur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif*. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan *cross-sectional*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *deskriptif korelasi*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta yang berjumlah 217 orang dari data siswa dan siswi. Sampel pada penelitian ini remaja kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Kendall Tau*.

Hasil dari perhitungan *slovin* didapatkan 141 sampel, pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *google form* yang dibagikan melalui grup masing-masing kelas oleh guru di sekolah tersebut. Responden yang mengisi kuesioner penelitian diambil sebagai sampel penelitian, karena kuesioner dibagikan melalui *google form* tidak

semua responden langsung mengisi kuesioner yang dibagikan.

Pada tanggal 22 Agustus 2020 data yang didapatkan hanya 68 responden dari 141 responden yang dibutuhkan. Setelah mendapat 68 responden yang mengisi kuesioner, kemudian peneliti menginklusi dan didapatkan 2 responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi, sehingga dalam penelitian ini sample yang didapatkan sebanyak 66 responden.

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur yang dibuat peneliti dilakukan uji validitas menggunakan (*expert judgement*) dengan 3 orang ahli. Hasil dari uji validitas kuesioner didapatkan nilai CVI adalah 1,00. Sehingga valid berdasarkan *expert judgement*, maka tidak perlu dilakukan uji reliabilitas. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur insomnia adalah kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta) insomnia rating scale yang telah baku.

HASIL

1. Analisis Univariat

Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut;

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	6	9,1
16 tahun	39	59,1
17 tahun	20	30,3
18 tahun	1	1,5
Jumlah	66	100,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	36	54,5
Laki-laki	30	45,5
Jumlah	66	100,0
Kelas		
XI IPA	31	47,0
XI IPS	35	53,0
Total	66	100,0

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 1 tentang karakteristik responden di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta didapatkan bahwa (9,1%) responden berusia 15 tahun, (59,1%) responden berusia 16 tahun, (30,3%) berusia 17 tahun dan (1,5%) berusia 18 tahun.

Jenis kelamin responden yang didapatkan bahwa (54,5%) responden berjenis kelamin perempuan dan (45,5%) responden berjenis kelamin laki-laki. Responden kelas XI IPA (47,0%) dan kelas XI IPS (53,0%).

2. Analisis Bivariat

- a. Intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur

Tabel 2
Intensitas Penggunaan *Gadget* Sebelum Tidur

No	Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Intensitas rendah	4	6,1
2	intensitas sedang	16	24,2
3	intensitas tinggi	46	69,7
Total		66	100,0

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta mengalami intensitas rendah sebanyak 4 responden (6,1%), intensitas sedang 16 responden (24,2%) dan mayoritas mengalami intensitas tinggi sebanyak 46 responden (69,7%).

- b. Kejadian Insomnia

Tabel 3
Kejadian Insomnia

No	Kejadian Insomnia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	tidak mengalami insomnia	5	7,6
2	insomnia ringan	25	37,9
3	insomnia berat	34	51,5
4	insomnia sangat berat	2	3,0
Total		66	100,0

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa responden yang tidak mengalami insomnia 5 responden (7,6%), mengalami insomnia ringan 25 responden (37,9%), mengalami insomnia berat 34 responden (51,5) dan insomnia sangat berat 2 responden (3,0%). Distribusi frekuensi kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta mayoritas mengalami insomnia berat.

- c. Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Tabel 4
Hasil Uji Korelasi *Kendall Tau*

Variabel	Koefisien Korelasi	Nilai Signifikan
Hubungan intensitas penggunaan <i>gadget</i> sebelum tidur dengan kejadian insomnia	0,365	0,002

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh hasil uji statistik korelasi *Kendall Tau sig* (2-tailed) = 0,002 dan nilai $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta dengan tingkat hubungan rendah.

PEMBAHASAN

a. Intensitas Penggunaan *Gadget* Sebelum Tidur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta mengalami intensitas tinggi sebanyak 46 responden (69,7%), hal ini sesuai dengan penelitian Jarmi & Rahayuningsih (2017) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* pada kategori lama sebanyak 56 responden (60,9%) yang menggunakan *gadget* pada malam hari untuk mengerjakan tugas dan mengakses sosial media.

Tingkat penggunaan *gadget* pada remaja diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang berkaitan dengan diri sendiri (internal) maupun lingkungannya (eksternal), (Lioni, 2014).

Pernyataan intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur pada nomor lima dengan hasil jawaban “ya” sebanyak 40 responden (60.6%), responden yang mengalami lupa waktu tidur jika sudah menggunakan *gadget* berkaitan dengan faktor diri sendiri (internal). Menurut Fishbein dan Ajzein (2011), bahwa intensitas terdiri dari empat elemen yang membentuknya yaitu perilaku yang diulang-ulang, pemahaman terhadap apa yang dilakukan, batasan waktu, dan adanya subyek. Sehingga berdampak intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur pada remaja.

Kehadiran *gadget* yang semakin canggih dan modern menciptakan berbagai macam aplikasi didalamnya antara lain sosial media, musik, kamera, dan game. Aplikasi di dalam *gadget* juga berpengaruh terhadap kualitas interaksi sosial remaja. Hal ini sesuai dengan Tabel 3 pernyataan nomor satu dengan jawaban “ya” sebanyak 66 responden (100%) responden menggunakan *gadget* untuk bermain game, bersosial media dan mengerjakan tugas sekolah setiap sebelum tidur malam yang berpengaruh terhadap interaksi sosial remaja.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Baudrillard, 2004 dalam Sari 2016), memiliki *gadget* tidak hanya digunakan sebagaimana fungsinya, namun kehadiran *gadget* yang merupakan benda multifungsi menggeserkan fungsi yang sebenarnya. Dari yang awalnya remaja saling bermain dan mengobrol bersama, saat ini semakin jarang karena masing-masing orang mulai tertarik dengan benda modern berupa *gadget*.

Pada saat akan tidur seseorang membutuhkan waktu untuk pre-sleep selama 10 sampai 30 menit (Potter & Perry, 2009) jika waktu pre-sleep digunakan untuk aktivitas menggunakan *gadget* maka waktu untuk pre-sleep akan lebih dari 30 menit. Berdampak remaja lebih intens dalam menggunakan *gadget* sebelum tidur.

Hal ini sesuai dengan Tabel 3 pernyataan nomor dua dengan hasil 58 responden (87,9%) menggunakan *gadget* lebih dari 35 menit pada saat sebelum tidur, serupa juga dengan pernyataan nomor tiga dengan hasil 49 responden (74,2%) menggunakan *gadget* pada saat jam 21.00 hingga tertidur. Meskipun *gadget* memiliki dampak positif untuk mencari tugas sekolah dimalam hari saat perpustakaan dan sarana di sekolah telah

tutup, namun hal tersebut dapat mengganggu kualitas tidur remaja jika remaja menggunakan *gadget* lebih dari batas durasi penggunaan *gadget* yang normal.

b. Kejadian Insomnia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan Tabel 5 kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta mengalami insomnia berat yaitu 34 responden (51,5%).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Keswara, Syuhada dan Wahyudi (2019), responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta merasa kurang puas dengan tidur sesuai dengan pertanyaan nomor lima dengan hasil 31 responden (47,0%) kadang-kadang merasa sakit kepala di siang hari, pertanyaan nomor sembilan dengan hasil 27 responden (40,%) merasa badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hablaini, Lestari dan Niriayah (2020) dengan hasil 150 responden pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 139 (92,7%) responden.

Hasil ini menunjukkan bahwa berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui pada pertanyaan nomor satu didapatkan hasil

36 responden (54,5%) kadang-kadang kesulitan untuk memulai tidur dan pertanyaan nomor 10 didapatkan hasil 21 responden (31,8%) mengalami jadwal jam tidur sampai bangun tidur yang tidak beraturan. Menurut Saifullah (2017) bahwa insomnia sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan motivasi saat memasuki jam istirahat malam, dengan tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan otak untuk berfikir sehingga membuat terjaga dan jam tidur berubah, begitu juga saat keinginan tetap terjaga dengan bermain *gadget* saat masuk jam tidur dapat mempengaruhi otak.

c. Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil analisa *Kendall Tau* didapatkan bahwa nilai hasil *P-value* $0,002 < 0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur termasuk faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Keswara, Syuhada, dan Wahyudi (2019) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa ada hubungan yang signifikan perilaku penggunaan *gadget* dalam akses media social dengan kualitas tidur pada remaja, bahkan perilaku yang tidak baik dalam penggunaan *gadget* berisiko empat kali lebih besar menyebabkan gangguan kualitas tidur ($p = 0,000$ dan OR 4,696)

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Permadi (2017)

bahwa ada hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur, yaitu semakin sering dalam penggunaan *gadget* maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya, dan semakin tidak pernah atau jarang dalam penggunaan *gadget* maka semakin tercukupi kualitas tidurnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syamsoedin, Bidjuni & Wowiling (2015), pada 62 responden yang meneliti fenomena insomnia yang terjadi pada remaja didapatkan hasil bahwa 44 siswa mengalami insomnia ringan dan 18 siswa mengalami insomnia berat.

Menurut peneliti remaja mengalami insomnia ringan karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, *chatting* dengan teman di media sosial pada malam hari, *browsing*, dan *downloading* hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan, serta aktivitas bermain game online pada malam hari.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa penggunaan *gadget* sudah menjadi gaya hidup remaja sehari-hari, bahkan sulit terlepas dari *gadget*. Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang, hal ini dikarenakan rutinitas seseorang disiang hari akan mempengaruhi istirahatnya pada malam hari (Huda, 2016).

Dikarenakan adanya pandemi *covid-19* di semua negara, tak terkecuali Indonesia mengalami perubahan terutama dibidang pendidikan. Indonesia menerapkan sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) agar siswa tetap memperoleh ilmu pengetahuan yang diperoleh dari guru sekolahnya. Akan tetapi pembelajaran daring ini mengharuskan siswa berhadapan dengan

elektronik berlayar sentuh seperti *gadget* setiap harinya.

Penggunaan *gadget* sering kali di luar kendali orang tua dikarenakan tugas yang dikerjakan menggunakan *gadget* dan fitur-fitur menarik yang ada di dalam *gadget* membuat siswa lupa waktu tertidur ketika menggunakan *gadget* miliknya di malam hari.

Dikarenakan dalam keadaan masa pandemi ini siswa akan terus menggunakan *gadget* setiap harinya, apalagi masa pandemi ini sudah hampir 8 bulan terjadi. Ketika siswa menggunakan *gadget* untuk mengerjakan tugas hingga larut malam dan lupa waktu istirahat/tidur, siswa akan mengalami gangguan tidur/insomnia, apabila insomnia terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berdampak buruk terhadap kesehatan, ini menjadi salah satu alasan mengapa intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur mempengaruhi kejadian insomnia pada remaja.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain, pembagian kuesioner melalui *google form* bagi responden kurang efektif karena tidak semua responden langsung bersedia untuk mengisi. Membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat mencapai target responden yang dibutuhkan, hadiah yang diberikan secara acak tidak akan menarik responden untuk dapat segera mengisi kuesioner yang dibagikan, namun apabila semua responden akan diberikan hadiah berupa voucher internet secara keseluruhan hal tersebut tentunya akan memberatkan peneliti mengingat voucher internet cukup mahal. Pengisian kuesioner melalui *google form* juga membatasi interaksi dengan responden,

apabila terdapat responden yang kurang mengerti dalam mengisi kuesioner.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta didapatkan (69,7) masuk dalam kategori insomnia intensitas tinggi, (24,2%) kategori intensitas sedang dan (6,1%) kategori intensitas rendah.

Kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta didapatkan bahwa (3,0) masuk dalam kategori insomnia sangat berat, (51,5%) kategori insomnia berat, (37,9%) kategori insomnia ringan, dan (7,6%) tidak mengalami insomnia. Ada hubungan intensitas penggunaan *gadget* sebelum tidur dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, karena didapatkan nilai *P-value* 0,002.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Remaja tetap dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin dalam menggunakan *gadget* sebelum tidur pada malam hari agar waktu istirahat tidur malam dapat tercukupi sehingga tidak berdampak buruk untuk kesehatan dan gangguan tidur karena selalu terjaga.

Diharapkan bagian kurikulum prodi keperawatan mengembangkan praktek keperawatan di sekolah2 untuk memberikan edukasi mengenai dampak negatif penggunaan *gadget* sebelum tidur

kepada remaja agar mereka tetap dapat mengendalikan diri dan tidak mengalami insomnia berat.

Guru dapat memberikan arahan agar siswanya tetap bijak dalam penggunaan *gadget* untuk kegiatan belajar mengajar dan mengingatkan kepada siswa waktunya untuk tidur malam sebaiknya *gadget* dидiamkan (*silent*) dan diletakan jauh dari tempat tidur agar tidak selalu terjaga.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan pengambilan data menggunakan *google form* pada remaja, karena remaja tidak langsung mengisi kuesioner dan membutuhkan waktu yang cukup lama. Peneliti selanjutnya memberikan hadiah pada semua responden agar responden lebih termotivasi dalam mengisi kuesioner dan prinsip keadilannya terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Attamani, M. (2014, Oktober 12). *Pemkot Yogyakarta Keluarkan Perwal Jam Belajar Masyarakat*. Retrieved November 2019, 14, From <http://www.antarayogya.com>
- Auliya, F. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Search, Solve, Create And Share (Sscs) Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Pada Konsep Sistem Endokrin Di Man 13 Jakarta. *Skripsi*, Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Ilmu Tasbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id>
- Berman, A & Snyder, S, J. (2012). *Fundamentals Of Nursing : Concepts, Process And Practice (9th.Ed)*. Boston : Pearson.
- Fishbein, Martin dan Ajzen, Icek. 2011. *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Philippines copyright: Addison-Wesley Publishing Company, Inc
- Gryglewska, J. (2010). *Consequences Of Sleep Deprivation. International Journal Of Jom Fkp*, Vol. 5 No. 2
- Hablaini., Lestari., Nijriyah. (2020) Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) Di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Univrab*, Vol 4 No 1.
- Herlina. (2013). Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Huda, N. (2016). 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Diakses dari: <http://elexmedia.id/users/978602028240>
- 4 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu/
- Kementrian Kesehatan RI. (2018) Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Retrived Januari 18, 2020, From www.depkes.go.id
- Keswara, U. R., Syuhada, N., Wahyudi, W.T. (2019). Perilaku Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan* Vol. 13 No. 3, p.233-239.
- Lioni, Tara, 2013. Pengaruh Penggunaan *Gadget* Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial. *Jurnal Kultur Demokrasi*, Volume 3. Nomor 2.
- Natalita, C., Sekartini, R., & Poesponegoro, H. (2011). Skala Gangguan Tidur Untuk Anak (SDSC) Sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 12(6), 365–372.
- Ohida T, Osaki Y, Doi Y, Tanihata T, Minowa M, Suzuki K, Dkk. An Epidemiologic Study Of Self-Reported Sleep Problems Among Japanese Adolescents. *Sleep*. 2004;27:978-85. Didapat Dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15453558> . Diunduh Pada Tanggal 30 Desember 2019
- Permadi, A. (2017). Hubungan perilaku penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. *Skripsi*, Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta. <https://eprints.stikes-aisyiyah.ac.id>
- Potter, & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Rahayuningsih, S.I & Jarmi, A. (2017). Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Skripsi*, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Saifullah, M. (2018). Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di Upt Sdn Gadingrejo Ii Pasuruan. *Skripsi*, Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan, Univeritas Airlangga Surabaya. <https://repository.unair.ac.id>
- Sari, D. K., (2016) Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 8 Surakarta, *Skripsi*, Fakultas Psikologo Universitas Setia Budi Surakarta.
- Syamsoedin, W. K., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadia Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, Vol 3, No 1.
- Triastuti , N. (2019). Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* Dengan Ketajaman Penglihatan Pada Siswa Di Smk Batik 2 Surakarta. *Skripsi*, Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta. <https://eprints.stikes-aisyiyah.ac.id>



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta