

ABSTRAK

Media sosial ialah suatu sarana komunikasi berbasis online yang dipakai oleh suatu individu/kelompok untuk saling berkomunikasi. Penggunaan media sosial bisa menyebabkan efek yang negative bagi kesehatan, diantaranya gangguan tidur atau bisa di kenal dengan insomnia. Insomnia yaitu ketidak mampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tidur baik kualitas ataupun kuantitas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa sarjana keperawatan di universitas bandung.

Metode penelitian menggunakan deskriptif korelasional, dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian seluruh mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana sebanyak 617 orang, sampel sebanyak 86 orang, dengan tekhnik *stratified random sampling*. Instrument penelitian menggunakan alat ukur Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) dan kuesioner media sosial yang disebarakan menggunakan google form kepada responden. Analisa data menggunakan uji statistik *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Sarjana keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Saran untuk mahasiswa agar lebih bisa mengontrol dalam menggunakan media sosial dengan tidak berlebihan menggunakannya sehingga tidak menyebabkan insomnia.

Penggunaan media sosial yang berlebihan akan berdampak pada tidur sehingga bisa menyebabkan insomnia. Karna adanya suatu aktivitas yang sering menggunakn benda elektronik dengan cahaya yang cukup terang serta cahaya yang terpancar langsung pada mata sehingga cahaya tersebut bisa menstimulasi otak agar tetap terjaga dan berkeinginan untuk menunda istirahat dan tidur.

Kata kunci : Insomnia, , Mahasiswa Keperawatan, Media Sosial.

Daftar pustka : 22 Jurnal (2013-2021)

12 Buku (2011-2020)

1 Artikel (2020)

ABSTRACT

Social media is an online-based communication tool that is used by an individual/group to communicate with each other. The use of social media can cause negative effects on health, including sleep disturbances or can be known as insomnia. Insomnia is an individual's inability to meet the needs of sleep, both quality and quantity. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in undergraduate nursing students at the University of Bandung.

The research method uses correlational descriptive, with a design cross sectional. The research population of all undergraduate Nursing students at Bhakti Kencana University was 617 people, a sample of 86 people, using stratified random sampling technique. The research instrument used a measuring instrument for the Jakarta Biology Psychiatry Insomnia Rating Scale Study-(KSPBJ-IRS) and a social media questionnaire distributed using a google form to respondents. Data analysis used statistical test chi square.

The results showed that there was a relationship between the use of social media and the incidence of insomnia in undergraduate nursing students at Bhakti Kencana University Bandung with $p = 0.000 < 0.05$. Suggestions for students to be more able to control in using social media by not using it excessively so that it does not cause insomnia.

Excessive use of social media will have an impact on sleep so that it can cause insomnia. Because there is an activity that often uses electronic objects with bright enough light and light that radiates directly to the eyes so that the light can stimulate the brain to stay awake and want to delay rest and sleep.

Keywords : Insomnia, Nursing Students, Social Media.

Bibliography : 22 Journals (2013-2021)

12 Books (2011-2020)

1 Article (2020)