

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi internet memberi banyak kemudahan bagi penggunanya, baik tua maupun muda dalam hal pekerjaan, pendidikan maupun komunikasi. Indonesia merupakan salah satu negara dengan pengguna internet terbanyak (M.Kom, 2018). Salah satu produk teknologi internet adalah media sosial. Sekitar 75% pengguna internet di Indonesia mengakses media sosial setiap kali terhubung dengan internet (Januarti, Pratiknjo and Mulianti, 2018). Sebagian besar masyarakat di berbagai belahan dunia memiliki akun media sosial, bahkan masyarakat Indonesia menduduki peringkat kelima dunia sebagai pengguna salah satu akun media sosial. Beberapa media sosial, seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan *Path* merupakan contoh akun yang paling sering diakses jutaan pengguna setiap harinya. Pengguna internet di Indonesia rata-rata memiliki lebih dari satu akun media sosial dan mengaksesnya sekitar 1-3 jam per hari (Lawalata, Sety and Tina, 2018).

Menurut *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Fernando *et al.*, 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2014), sekitar 86 juta penduduk Indonesia aktif menggunakan internet dan mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 18-25 tahun (Ahmad. Z, Maifita. Y, 2020). Berdasarkan hasil riset *We Are Sosial Hoot Suite* (2019) menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta yaitu 56% dari total populasi. Hal ini terdapat kenaikan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya. Sedangkan untuk pengguna media sosial pada gadget sebanyak 130 juta yaitu sekitar 48% dari populasi. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat (Ahmad. Z, Maifita. Y, 2020).

Media sosial membawa dampak positif bagi mahasiswa yaitu memudahkan untuk saling tukar menukar informasi dan mudah untuk mendapatkan literatur online. Disamping dampak positif, media sosial juga membawa dampak negatif, yaitu dapat menimbulkan kecanduan terhadap penggunaan media sosial sehingga hal ini dapat merubah cara berpikir serta perilaku seseorang. Perubahan perilaku seseorang salah satunya adalah terganggunya pola tidur (Andiarna *et al.*, 2020).

Tidur merupakan salah satu komponen penting untuk menjaga kesehatan individu. Tanpa tidur, manusia akan mengalami gangguan dalam kualitas hidup. Manusia tidur selama sepertiga dari kehidupan mereka (Nesyia, 2017). Bagi sebagian besar orang, tidur adalah hal yang mudah, namun bagi beberapa orang tidur merupakan suatu hal yang sangat sulit dilakukan. Kondisi sulit tidur yang demikian disebut sebagai insomnia (Maramis *et al.*, 2019). Adanya perkembangan zaman membuat faktor penyebab insomnia seperti gaya hidup semakin bervariasi, penggunaan media elektronik seperti televisi, komputer dan *handphone*, cukup sering dikaitkan dengan durasi tidur yang berkurang (Nurdin, Arsin and Thaha, 2018). Kondisi mahasiswa fakultas kedokteran dianggap berbeda dengan mahasiswa di fakultas lainnya. Hal ini karena pendidikan kedokteran dikenal dengan lingkungan yang penuh stresor dan seringkali menimbulkan efek negatif pada prestasi akademik, kesehatan fisik dan juga psikologis mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk selalu mengikuti perkembangan ilmu kedokteran dan tugas-tugas kuliah yang diberikan juga menuntut adanya literatur terkini sebagai sumber pustaka (Sathivel and Setyawati, 2017).

Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara peneliti sudah melakukan survey dan observasi awal. Peneliti mendapati bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara banyak menggunakan media sosial hingga larut malam. Sebagian besar pengguna media sosial yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut antara lain sebagai akses interaksi sosial pada teman dan sahabat hingga wadah mencari ilmu hingga informasi terkini hingga larut malam. Hal ini dapat menyebabkan terganggunya kualitas tidur dan berdampak pada aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ini tertarik melakukan

penelitian dengan judul hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa FK UISU angkatan 2018.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka yang menjadi permasalahan pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa FK UISU angkatan 2018.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa FK UISU angkatan 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui jumlah penggunaan media sosial pada Mahasiswa FK UISU angkatan 2018.
2. Mengetahui durasi penggunaan media sosial pada Mahasiswa FK UISU angkatan 2018.
3. Mengetahui tingkat kejadian insomnia pada Mahasiswa FK UISU angkatan 2018.
4. Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kejadian insomnia pada Mahasiswa FK UISU angkatan 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Melatih peneliti bagaimana membuat penelitian sesuai standar yang berlaku serta menambah wawasan, informasi tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia.

1.4.2 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan dapat menjadi bahan dalam perkuliahan tentang hubungan penggunaan media

sosialdengan kejadian insomnia.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Dapat menjadi referensi oleh peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Media Sosial

2.1.1 Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah satu bentuk komunikasi melalui komputer (*computer mediated communication*). Jejaring sosial, seperti *facebook*, adalah bentuk media sosial yang sangat populer pada saat ini. Jejaring sosial melalui internet ini dapat membuat individu untuk:

1. Membentuk profil dari sebuah publik atau semi-publik di dalam sebuah sistem yang terbatas,
2. Mengetahui daftar dari pengguna-pengguna yang lain dengan siapa individu akan berbagai sebuah hubungan
3. Melihat dan melewati daftar koneksi dan dibuat oleh orang lain yang ada dalam sistem.

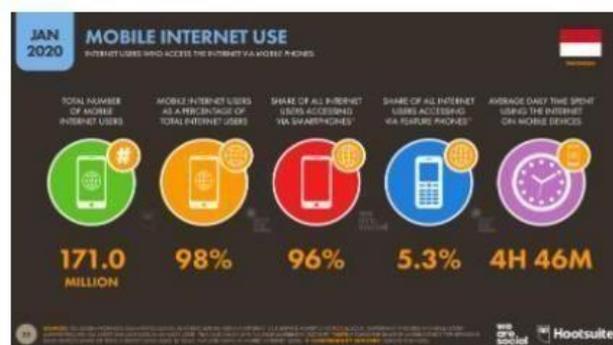
Penelitian yang dilakukan Maryani dan Arifin (2012) dapat diketahui bahwa ada keberagaman makna tentang keberadaan media sosial ini, yaitu:

- a. Media sosial dapat menjadi sarana untuk eksistensi diri, menampung pemikiran, melepaskan pikiran, hiburan atau kepuasan, dan membangun jejaring sosial.
- b. Selain itu media sosial juga menjadi sarana yang sangat efektif untuk berbagi (*sharing*), publikasi karya, membentuk komunitas, dan sarana edukasi pemikiran alternatif (kritis).
- c. Terkait kebebasan, media sosial dimaknai lebih memberikan kebebasan dan melepaskan nara sumber dari ikatan nilai atau norma budaya
- d. Dialogis dan mempertajam pemikiran atau terbiasa menerima kritik, itu dapat terjadi karena media sosial dimaknai sebagai tempat berdebat, berargumen, memermalukan atau mendapatkan respon atau apresiasi dari pengguna lain (Maryani, Eni dan Arifin, 2012).

Menurut Shirky (2008) pada buku *here comes everybody the power of organizing without organization* : Penguin Press media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (*to share*), bekerja sama (*to co-operate*) diantara pengguna dan melakukan

tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional meupun organisasi. Dalam penggunaannya media sosial dapat diakses melalui jejaring internet serta aktivitas-aktivitas online terus terjadi berdasarkan perdetik. Hal ini dapat dilihat hampir 80% penggunaninternet di sebuah ponsel pintar yang digunakan oleh seseorang untuk sosial media. Dalam hal ini maka durasi penggunaan internet indonesia mencapai 4 jam 46 menit dan ternyata yang mengejutkan sekali bahwa 3 jam 46 menit hanya dihabiskan untkbermedia sosial. Data 2020 menyebutkan bahwa ada peingkatan dalam penggunaan media sosial melalui internet diantaranya : (Junawan & Laugu, 2020).

Berdasarkan durasi mengakses internet, diketahui bahwa rata-rata durasi penggunaan internet adalah 3,4 jam per minggu dengan durasi paling lama adalah menggunakan HP, diikuti sekolah (4,2 jam), di rumah selama 3 jam, dan warnet (2,25 jam) (Jayawinangun, 2018).



Gambar 2.1. Durasi Penggunaan Internet di Indonesia (Junawan & Laugu, 2020).

Peningkatan yang signifikan dari pengguna internet dengan dominasi penggunaan media sosial menunjukkan bahwa masyarakat telah semakin melek media atau yang lebih sering disebut literasi digital. Literasi digital diartikan para pakar menjadi “*the ability to access and process information from any form of transmission*”. Definisi ini memperlihatkan bahwa orang mempunyai kemampuan dalam mengakses dan memproses transmisi data dan informasi dalam berbagai macam platform media. Hal ini bertujuan untuk menyebarkan dan menerima informasi dari berbagai pihak. Sehingga dalam realita sekarang, media sosial menjadi sangat marak dan berhubungan langsung dengan aspek kehidupan masyarakat dalam mendapatkan dan menyebarkan informasi (Harahap &

Adeni,2020).

2.1.2 Sejarah Media Sosial

Sosial media mengalami perkembangan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun, Jika pada tahun 2002 Friendster merajai sosial media karena hanya Friendster yang mendominasi sosial media di era tersebut, kini telah banyak bermunculan sosial media dengan keunikan dan karakteristik masing-masing. Sejarah sosial media diawali pada era 70-an, yaitu ditemukannya sistem papan buletin yang memungkinkan untuk dapat berhubungan dengan orang lain menggunakan suratelepon ataupun mengunggah dan mengunduh perangkat lunak, semua ini dilakukan masih dengan menggunakan saluran telepon yang terhubung dengan modem (Cahyono, 2016).

Pada tahun 1995 lahirlah situs *GeoCities*, *GeoCities* melayani web hosting (layanan penyewaan penyimpanan data-data website agar website dapat diakses dari manapun). *GeoCities* merupakan tonggak awal berdirinya *website- website*. Pada tahun 1997 sampai tahun 1999 munculah sosial media pertama yaitu *Sixdegree.com* dan *Classmates.com*. Pada tahun tersebut muncul juga situs untuk membuat blog pribadi, yaitu Blogger. situs ini menawarkan penggunaanya untuk bisa membuat halaman situsnya sendiri. sehingga pengguna dari Blogger ini bisa memuat hal tentang apapun. Pada tahun 2002 Friendster menjadi sosial media yang sangat booming dan kehadirannya sempat menjadi fenomenal (Cahyono, 2016).

Setelah itu pada tahun 2003 sampai saat ini bermunculan berbagai sosial media dengan berbagai karakter dan kelebihan masing-masing, seperti *LinkedIn*, *MySpace*, *Facebook*, *Twitter*, *Wiser*, *Google+* dan lain sebagainya. Sosial Media juga kini menjadi sarana atau aktivitas digital marketing, seperti *Social Media Maintenance*, *Social Media Endorsement* dan *Social Media Activation*. Oleh karena itu, Sosial Media kini menjadi salah satu servis yang ditawarkan oleh *Digital Agency* (Cahyono,2016).

2.1.3 Klasifikasi Media Sosial

Media sosial teknologi mengambil berbagai bentuk termasuk majalah, forum internet, weblog, blog sosial, microblogging, wiki, podcast, foto atau

gambar, video, peringkat dan bookmark sosial. Dengan menerapkan satu set teori-teori dalam bidang media penelitian (kehadiran sosial, media kekayaan) dan proses sosial (*self- presentasi, self-disclosure*) Kaplan dan Haenlein menciptakan skema klasifikasi untuk berbagai jenis media sosial dalam artikel Horizons Bisnis mereka diterbitkan dalam 2010. Menurut Kaplan dan Haenlein ada enam jenis media sosial:

a. Proyek Kolaborasi

Website mengizinkan usernya untuk dapat mengubah, menambah, ataupun me-remove konten – konten yang ada di website ini. contohnya Wikipedia

b. Blog dan microblog

User lebih bebas dalam mengekspresikan sesuatu di blog ini seperti curhat ataupun mengkritik kebijakan pemerintah. contohnya twitter

c. Konten

Para user dari pengguna website ini saling meng-share konten – konten media, baik seperti video, ebook, gambar, dan lain – lain. contohnya youtube.

d. Situs jejaring sosial

Aplikasi yang mengizinkan user untuk dapat terhubung dengan cara membuat informasi pribadi sehingga dapat terhubung dengan orang lain. Informasi pribadi itu bisa seperti foto – foto. contoh facebook

e. *Virtual game world*

Dunia virtual, dimana mengreplikasikan lingkungan 3D, dimana user bisa muncul dalam bentuk avatar – avatar yang diinginkan serta berinteraksi dengan orang lain selayaknya di dunia nyata. contohnya game online.

f. *Vitual social world*

Dunia virtual yang dimana penggunaanya merasa hidup di dunia virtual, sama seperti virtual game world, berinteraksi dengan yang lain. Namun, *Virtual Social World* lebih bebas, dan lebih ke arah kehidupan, contohnya *second life* (Cahyono, 2016)

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan pada media sosial tentunya dapat disebabkan oleh beberapa faktor.

Ada faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu :

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan alasan mengapa orang-orang ini menderita kecanduan media sosial. Sebagai contoh seseorang pria pada umumnya mereka akan kecanduan *game online*, perjudian ataupun situs porno, sedangkan seseorang wanita akan lebih kecanduan dalam belanja *media sosial* atau *chatting online*.

2. Kondisi Psikologis

Kecanduan media sosial juga berasal dari masalah emosional seperti depresi dan kecemasan, dan sering kali menggunakan dunia fantasi di Internet sebagai pengalihan gangguan psikologis dari perasaan tidak menyenangkan atau situasi stres. Sebagai contoh terkadang seseorang ketika mengalami sebuah kecemasan dan masalah tentunya mereka akan mengalihkannya dalam media *online* atau bermain *game online*.

3. Kondisi Sosial Ekonomi

Dibandingkan dengan orang yang belum bekerja, orang yang pernah bekerja lebih cenderung menderita kecanduan media sosial. Fakta membuktikan hal ini, yaitu para pekerja memiliki fasilitas internet di kantornya, dan mereka juga memiliki gaji tertentu yang memungkinkan mereka memiliki komputer dan sebagainya.

4. Tujuan dan Waktu Penggunaan

Tujuan penggunaan media sosial akan menentukan sejauh mana seseorang menderita kecanduan media sosial, terutama yang berkaitan dengan waktu yang dihabiskannya sendirian di depan ponsel cerdas atau komputer (mereka menghabiskan waktu untuk mengakses internet, terutama media sosial). Ini karena tujuan penggunaan media sosial bukanlah untuk mengatasi atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi dalam kehidupan nyata atau hanya untuk tujuan hiburan (Hariadi, 2018).

2.2 Insomnia

2.2.1 Definisi

Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak, sering terjaga saat tidur, sulit memulai tidur, dan bahkan tidak bisa mencapai kualitas tidur yang normal. Dampak ringan insomnia ini dapat menimbulkan kelelahan. Sedangkan dampak berat insomnia menyebabkan kerentanan terhadap penyakit jantung 6.9% dalam 10 tahun serta resiko terkena kanker (Kurniawan et al., 2020).

Insomnia merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Fakta tersebut menunjukkan besarnya kemungkinan masalah akademis, emosional, kesehatan, dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau diperbaiki secara signifikan melalui intervensi, yaitu memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur. Gangguan pola tidur merupakan kondisi seseorang yang mengalami risiko perubahan jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan (Nurdin et al., 2018).

2.2.2 Etiologi

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia (Fernando et al., 2020).

2.2.3 Epidemiologi

Menurut *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Fernando et al., 2020).

Berdasarkan hasil riset We Are Sosial Hoot suite yang dirilis pada Januari 2019 menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta (56% dari total populasi). Hal ini terdapat kenaikan 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 (Ahmad et al., 2020).

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 persentasinya mencapai 23%, angka ini terbilang cukup tinggi, jika dibandingkan dengan penggunaan internet di kawasan Asia Tenggara ataupun Australia (Ahmad et al., 2020).

2.2.4 Patofisiologi

Mekanisme pasti yang menyebabkan insomnia jangka pendek masih belum diketahui, meskipun ada banyak model yang diusulkan. Ada konsensus yang muncul bahwa insomnia jangka pendek adalah gangguan hyperarousal. Hyperarousal adalah keadaan peningkatan somatik, kortikal, dan aktivasi kognitif. Diukur dalam istilah fisiologis, ini berarti bahwa pasien dengan insomnia jangka pendek akan menunjukkan peningkatan kadar kortisol, suhu tubuh, tingkat metabolisme 24 jam, dan denyut jantung (Kay & Buysse, 2017).

Ada juga semakin banyak pengetahuan yang menghubungkan insomnia jangka pendek dengan peningkatan regulasi bahan kimia yang memicu bangun dari orexin (juga dikenal sebagai hypocretin), histamin, dan katekolamin. Kehadiran bahan kimia ini berpasangan dengan downregulasi bahan kimia yang meningkatkan tidur adenosin, serotonin, melatonin, dan GABA. Penelitian lebih lanjut diperlukan mengenai mekanisme molekuler yang tepat yang bertanggung jawab untuk hyperarousal (Kay & Buysse, 2017; Levenson et al., 2015).

2.2.5 Manifestasi Klinis

DSM-5 mengklasifikasikan gangguan insomnia sebagai ketidakpuasan dengan kuantitas/kualitas tidur karena kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau ketidakmampuan untuk kembali tidur meskipun ada kesempatan yang cukup untuk tidur. Kondisi ini menyebabkan kesusahan dan gangguan fungsi siang hari seperti kelelahan/energi rendah, kantuk di siang hari, gangguan perhatian/konsentrasi, gangguan mood, dan gangguan lainnya. Gangguan dengan tidur ini tidak terkait dengan gangguan medis lainnya, penggunaan zat, atau penggunaan resep, dan gejalanya harus ada setidaknya tiga malam per minggu selama setidaknya tiga bulan (Araújo et al., 2017; Sadock & Kaplan, 2015).

Aspek penting lain dari riwayat pasien adalah bahwa masalah tidur malam hari dengan tidur berkontribusi pada konsekuensi siang hari seperti:

- a. Penurunan fungsi/produktivitas dalam lingkungan akademik atau kerja.
- b. Kelelahan atau energi rendah
- c. Sering tidur siang
- d. Sulit berkonsentrasi
- e. Kerentanan terhadap kesalahan dan kecelakaan
- f. Gangguan perhatian, konsentrasi, atau memori
- g. Gangguan suasana hati atau lekas marah
- h. Gangguan fungsi interpersonal atau sosial
- i. Perasaan umum tentang kualitas hidup yang buruk (Momin & Ketvertis, 2021).

Evaluasi juga harus melakukan pertanyaan untuk menyingkirkan gangguan terkait tidur seperti sleep apnea, narkolepsi, atau *restless leg syndrome*. Penelitian baru juga menunjukkan bahwa mungkin ada hubungan independen dari insomnia

yang terhadap depresi berat, dan pasien mungkin datang dengan suasana hati yang tertekan dan keluhan anhedonia (Hein et al., 2017).

2.2.6 Diagnosis

Mengevaluasi untuk insomnia jangka pendek bergantung pada perolehan riwayat tidur yang kuat saat diagnosis dibuat secara klinis. Penting juga untuk menyingkirkan penyebab insomnia lainnya, termasuk namun tidak terbatas pada penggunaan obat atau zat, atau gangguan medis atau mental. Tes polisomnografi memainkan peran yang sangat terbatas, tetapi dapat membantu membedakan sleep apnea dan gangguan tidur lainnya dari insomnia jangka pendek. Penggunaan buku harian tidur dan catatan tidur memiliki peran penting dalam membantu mendiagnosis insomnia jangka pendek. Pasien umumnya diminta untuk mencatat pola tidur mereka seperti waktu di tempat tidur, bangun malam hari, kepuasan tidur, latensi onset tidur, dan total waktu tidur. Ini diukur dari dua hingga empat minggu dan dibawa untuk diperiksa oleh dokter. (Winkelman, 2015)

Dua sistem klasifikasi utama yang mendefinisikan gangguan insomnia adalah *International Classification of Sleep Disorders, 3rd edition (ICSD-III)*, dan *Diagnostic and Statistical Manual-5 (DSM-5)*. ICSD-III mengklasifikasikan insomnia menjadi tiga kategori: Gangguan Insomnia Kronis, Gangguan Insomnia Jangka Pendek, dan Gangguan Insomnia Lainnya. Kriteria DSM-5 mengambil pendekatan deskriptif berdasarkan frekuensi dan durasi gejala (Winkelman, 2015). 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 dimodifikasi dan nilai scoring dari tiap item yang dipilih oleh subjek adalah lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur setelah terbangun, lamanya gangguan tidur terbangun pada malam hari, terbangun dini hari, lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi.

Setelah semua nilai terkumpul kemudian dihitung dan digolongkan kedalam tingkat tidak ada keluhan insomnia: 11-19, insomnia ringan: 20-27, insomnia berat: 28-36, insomnia sangat berat : 37-44.

Saat ini, dua modalitas membantu mengukur aktivitas tidur secara objektif: *actigraphy* dan *polysomnography*. *Actigraphy* adalah teknik untuk mengukur aktivitas gerakan anggota tubuh dengan perangkat actigraphic yang dapat dikenakan di pergelangan tangan atau pergelangan kaki. Data untuk aktivitas gerakan kemudian dikumpulkan selama satu periode, yang pada akhirnya memberi kita pola untuk terjaga dan tidur. Dengan pola tersebut, parameter tidur umum, termasuk latensi tidur, efisiensi tidur, total waktu tidur, dan bangun setelah onset tidur, dapat diperoleh. Parameter ini akan sangat membantu dalam mengevaluasi insomnia. Siklus tidur non-REM dan REM, bagaimanapun, tidak dapat dikumpulkan dan membutuhkan polisomnografi untuk menilai. (Smith et al., 2018).

Meskipun polisomnografi merupakan standar emas dalam mengukur gangguan terkait tidur, polisomnografi tidak boleh digunakan secara rutin untuk mendiagnosis insomnia. Dalam kasus insomnia, biasanya diindikasikan ketika ada kecurigaan bahwa gangguan terkait tidur lainnya mungkin terjadi. Kondisi tersebut akan mencakup gangguan pernapasan seperti apnea tidur obstruktif, apnea tidur sentral, atau gangguan gerakan terkait tidur (yaitu, gangguan gerakan tungkai periodik). (Momin & Ketvertis, 2021).

2.2.7 Penatalaksanaan

Metode nonfarmakologis meliputi terapi kognitif, pembatasan tidur, kontrol stimulus, dan pengetahuan kebersihan tidur. (Williams et al., 2013)

- a. Terapi kognitif membantu pasien menghubungkan ide/sikap mereka, seperti kekhawatiran berlebihan, tekanan emosional, dan pikiran disfungsional sebagai penyebab insomnia jangka pendek. Hal ini membantu pertukaran keyakinan seperti
- b. melebih-lebihkan jam tidur yang dibutuhkan untuk merasa beristirahat, cemas tentang kehilangan waktu tidur dan khawatir tentang efek insomnia pada fungsisiang hari dengan keyakinan dan sikap yang lebih meyakinkan.
- c. Terapi pembatasan tidur persis seperti kedengarannya. Tujuan sederhana dari terapi ini adalah untuk membatasi jumlah waktu tidur hingga total waktu tidur aktual (berasal dari catatan tidur/buku harian), yang biasanya kurang dari waktu yang biasa digunakan pasien. Pendekatan ini membantu meningkatkan

dorongan untuk tidur dan menciptakan inersia tidur yang membantu efisiensi tidur, mengurangi bangun pagi, dan mengurangi latensi onset tidur. Sebagai catatan, pembatasan tidur tidak boleh kurang dari 5 hingga 6 jam per hari.

- d. Terapi kontrol stimulus adalah di mana pasien mencoba untuk mengasosiasikan tempat tidur dengan tidur. Waktu yang dihabiskan di tempat tidur seharusnya hanya untuk tidur dan aktivitas seksual. Untuk menerapkan terapi ini, pasien hanya boleh tidur saat mengantuk, tidak berbaring di tempat tidur lebih dari 15 menit sebelum tertidur, dan memiliki waktu bangun dan tidur yang kaku.
- e. Pendidikan higiene tidur mendukung pasien dalam memahami perilaku tertentu yang menyebabkan masalah tidur. Faktor-faktor ini termasuk membatasi penggunaan kafein di siang hari, mengurangi tidur siang, dan menghindari makan, olahraga berat, alkohol, dan merokok menjelang waktu tidur (Momin & Ketvertis, 2021; Williams et al., 2013).
- f. Penggunaan bahan herbal telah digunakan selama berabad-abad untuk menginduksi tidur dan membantu relaksasi. Beberapa herbal populer yang digunakan termasuk akar valerian, kava-kava, chamomile, dan lavender. Akar Valerian adalah ramuan terkenal yang bekerja pada reseptor GABA-A untuk membantu mengatasi insomnia. Kava-kava adalah ekstrak dari ramuan *Piper methysticum* yang digunakan di Pasifik Selatan untuk insomnia dan kecemasan. Ia juga bekerja pada reseptor GABA (Shi et al., 2014).
- g. Ramuan populer lainnya yang memiliki efek dengan memodulasi reseptor GABA adalah chamomile, bunga asli Eropa dan Asia Barat. Data terbaru menunjukkan bahwa itu memiliki dampak sederhana pada fungsi siang hari pada pasien yang menderita insomnia. Lavender adalah bunga familiar yang minyak esensialnya sering digunakan dalam aromaterapi. Penelitian tentang efek aromaterapi dengan lavender menunjukkan bahwa hal itu meningkatkan kadar serum melatonin dalam darah, sehingga meningkatkan kualitas tidur. (Momin & Ketvertis, 2021)

Mengenai obat yang diresepkan, meskipun tidak ada pedoman yang disepakati untuk meresepkan, *American Academy for Sleep Medicine (AASM)* menugaskan gugus tugas empat ahli dalam obat tidur. Ini menerbitkan pedoman

praktik untuk insomnia kronis pada tahun 2017. Pedoman ini memberikan rekomendasi untuk setiap obat resep. Di bawah ini adalah daftar singkat obat-obatan bersama dengan dosis awal yang digunakan dalam gangguan insomnia. Jika satu obat tidak bekerja atau memiliki profil efek samping yang tidak kondusif untuk gaya hidup atau fisiologi pasien, dokter selalu dapat beralih ke obat lain. (Sateia et al., 2017)

- a. Obat agonis reseptor benzodiazepin (tidak boleh digunakan lebih dari 2 sampai 4 minggu)
- b. Reseptor GABA-A- temazepam (7,5 mg), triazolam (0,125 mg)
- c. Reseptor GABA-A alpha1- zolpidem (5 mg), zaleplon (5 mg), eszopiclone (2 mg)
- d. Obat antihistamin- diphenhydramine (25 mg)
- e. Obat antidepresan trisiklik
- f. (TCA)- doxepin (3 mg), amitriptyline (10 mg)
- g. Agonis reseptor melatonin-ramelteon (8 mg)
- h. Antipsikotik penenang - quetiapine (25 mg)
- i. Antikonvulsan- gabapentin (100 mg)
- j. Antidepresan - trazodone (25 mg)
- k. Orexin (hypocretin)-antagonis-suvorexant (10 mg)

Pada orang tua, menjadi penting untuk mempertimbangkan kriteria Bir untuk peresepan yang tepat. Obat-obatan yang harus dihindari termasuk benzodiazepin, obat antihistamin, TCA, di antara obat-obatan lainnya (Momin & Ketvertis, 2021).

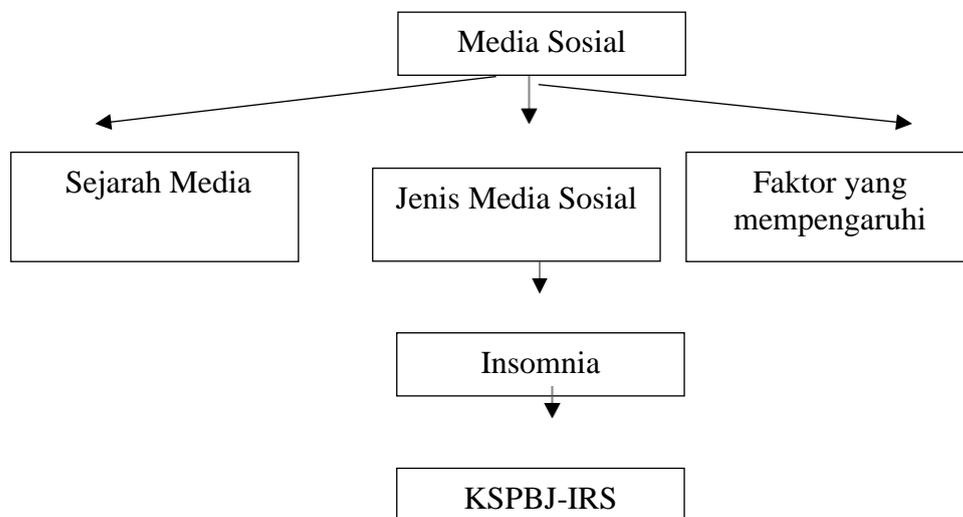
2.3 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia

Penggunaan media sosial yang intens melalui gadget ataupun smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan remaja merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses media sosial sehingga menyebabkan mereka kecanduan dapat memicu mereka menjadi lebih intens dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial setiap hari serta kebiasaan membawa ponsel atau gadget ke tempat tidur dan semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya. (Lisa Puspita Dewi, 2017)

Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya (Qimy, 2014).

Penelitian selanjutnya adalah Funsu Andiarna et all (2020) dengan judul penelitian Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 194 responden dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia ($p=0,028$) dengan kuat hubungan sangat lemah ($R=0,158$) (Funsu, 2020).

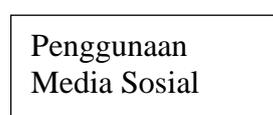
2.4 Kerangka Teori



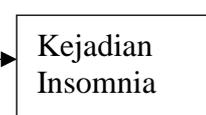
Gambar 2. Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep

Variabel Independen



Variabel Dependen



Gambar 3. Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FK UISU angkatan 2018