



**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020**

Renaldo Fernando¹, Ridha Hidayat²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

renaldofernando@gmail.com

hidayat22131120@gmail.com

Abstrak

Salah satu dampak dari lama penggunaan media sosial adalah terjadinya gangguan tidur (insomnia). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan desain rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1262 orang dengan sampel sebanyak 93 mahasiswa yang diambil dengan teknik simple random sampling. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial > 5 jam yaitu 64,5%, kejadian insomnia terbanyak pada kategori insomnia sedang yaitu 30,1%. Terdapat hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020 dengan p value 0,000. Diharapkan kepada Mahasiswa diharapkan untuk mengontrol tingkat penggunaan situs jejaring sosial sehingga dapat meminimalisir penggunaan yang berlebihan yang dapat mengurangi jumlah jam tidur yang akan berdampak negatif dan Mahasiswa diharapkan tidak berlebihan dalam menyikapi kemajuan teknologi yang dapat menyebabkan kecanduan jejaring sosial

Kata Kunci: Media Sosial, Insomnia

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2020

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : hidayat22131120@gmail.com

Phone : 081365317266

PENDAHULUAN

Manusia mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui proses homeostasis, baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan merupakan suatu hal yang sangat penting, bermanfaat, atau diperlukan untuk menjaga homeostatis dan kehidupan itu sendiri. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam hirarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur (Wahid, 2018).

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 (Ulumuddin, 2011).

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 (Suastari, 2018).

Di Provinsi Riau kejadian insomnia pada remaja yaitu berjumlah 45,6%, yang disebabkan dari beberapa faktor yaitu penggunaan media sosial, pekerjaan dan melaksanakan kegiatan dalam menjalani perkuliahan (Widya, 2019)s;

Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologik misalnya terjadinya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya

ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat. Salah satu dampak dari lamapenggunaan media sosial adalah terjadinya gangguan tidur Amir (2018).

Insomnia adalah ketidak mampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. 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)

Kejadian insomnia sangat erat kaitannya dengan penggunaan sosial. Studi yang dilakukan oleh Wydia Khristianty, dkk (2015) yang berjudul Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. Durasi penggunaan media sosial tertinggi pada responden adalah pada durasi sedang (3-4 jam), kejadian insomnia pada responden terbanyak adalah insomnia ringan, dan terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, bahwa semakin lama waktu penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia.

Media Sosial semakin beragam jenisnya. Semenjak pertama kali dikenalkan istilah Sosial Media di ruang publik pada tahun 1978, kini jumlah penggunanya telah mencapai angka ratusan juta. Di Indonesia sendiri, berdasarkan rilis dari Kementerian Komunikasi dan Informasi (Kemkominfo) pada tahun 2014, jumlah pengguna telah mencapai 82 juta lebih serta menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia. Angka penetrasinya mencapai 24,23%, angka ini terbilang cukup tinggi, jika dibandingkan dengan pengguna internet di kawasan Asia Tenggara ataupun Australia. Situs yang paling sering dikunjungi yaitu situs jejaring sosial. Jejaring Sosial yang paling sering digunakan yaitu Facebook, Instagram, Path, dan Twitter. Pengguna Facebook di Indonesia menduduki peringkat empat terbesar setelah Amerika Serikat, Brasil, dan India. Sementara pengguna Twitter di Indonesia menduduki peringkat ke lima setelah Amerika Serikat, Brasil, India, dan Jepang. (Restuti, 2016)

Mander dalam rilis penelitian oleh Global Web Index (GWI) pada tahun 2015 juga menguatkan dengan mengatakan bahwa media sosial yang paling sering diakses oleh masyarakat Indonesia secara spesifik adalah situs media sosial seperti Facebook, Twitter, Path, Google+, Line, Whatssapp, Pinterest, LinkedIn, Instagram, dan Skype. (Restuti, 2016)

Berdasarkan laporan *We Are Social* (2018) terdapat beberapa fakta bahwa jumlah pengguna media sosial di dunia telah mencapai 4,021 miliar orang yang artinya sudah lebih separuh jumlah manusia di dunia. Sedangkan di Indonesia memiliki penggunaan media sosial sekitar 143.26 juta orang sepanjang tahun 2018 yaitu sekitar 54.68% penduduk Indonesia dengan mayoritas penggunaannya sebanyak 72.41% dari kalangan remaja.

Durasi akses media sosial masyarakat Indonesia sendiri terbilang cukup tinggi perharinya. Berdasarkan survey Global Web Index (GWI) pada Januari 2015, pengguna internet mengakses melalui tablet atau PC yaitu 5 jam 6 menit, sedang melalui mobile phone mencapai 3 jam 52 menit per hari. Pengguna media sosial mengakses akun mereka melalui berbagai media durasinya mencapai 2 jam 52 menit perhari. (Restuti, 2016)

Keuntungan dari penggunaan media sosial pada kalangan remaja yaitu tempat mencari informasi yang bermanfaat, media komunikasi yang mudah, memperluas jaringan pertemanan, tempat berbagi foto, informasi, tempat promosi yang baik dan murah. Selain dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif seperti kecanduan internet misal sosial media, mengganggu kegiatan belajar remaja, insomnia (gangguan tidur), hacking, spamming, cracking, merusak kemampuan interaksi sosial, timbulnya sikap hedonisme dan konsumtif, mengakses pornografi (Chang & Hung, 2012).

Di Kampus Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah menyediakan layanan Teknologi Informasi (TI) untuk memudahkan civitas akademika (mahasiswa dan dosen) mengakses seluruh spektrum sumber daya informasi dan pengetahuan berbasis elektronik baik yang disediakan oleh Universitas maupun yang tersedia secara global untuk mendukung proses pembelajaran dan penelitian sebagai program utama Universitas. Hal ini menunjang mahasiswa, dosen dan para staff yang bekerja di setiap bidang kampus Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dalam kegiatannya.

Selain itu, infrastruktur TI juga digunakan untuk mendukung Sistem Informasi Manajemen (SIM) Universitas. Seluruh civitas akademika dan staf Universitas dapat menggunakan layanan akses jaringan di dalam kampus secara gratis baik melalui jaringan kabel dengan terminal PC maupun jaringan tanpa kabel (wireless) yang telah tersedia di dalam kampus. Penyediaan fasilitas jaringan tanpa kabel atau wi-fi ditujukan bagi mereka yang memiliki *laptop*, *smartphone*, maupun *i-pad*. Adapun jumlah Mahasiswa di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai adalah sebagai Berikut:

Tabel 1.1 Jumlah Mahasiswa Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

No	Nama prodi	Jumlah Siswa
1	D3 Keperawatan	73
2	D3 Kebidanan	61
3	D4 Kebidanan	239
4	S1 Keperawatan	520
5	S1 Kesehatan Masyarakat	105
6	S1 Gizi	194
7	Prodi Ners	70
Jumlah		1262

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat bahwa jumlah mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan tertinggi berada pada prodi S1 Keperawatan. Berdasarkan survei awal yang saya lakukan pada 10 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, 9 orang mahasiswa yang menggunakan media sosial > 5 jam, seperti mengupdate status di *facebook*, *instagram*, *whatsapp* dan *youtube*. Hanya 1 orang mahasiswa yang sering menggunakan media sosial < 5 jam yang digunakan untuk mencari informasi yang berguna untuk perkuliahan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa mengenai penggunaan media sosial dan kejadian insomnia, maka peneliti tertarik untuk meneliti “hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang di atas, maka peneliti ingin mengangkat masalah “ Apakah ada hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020?

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *analitik* dengan rancangan *cross sectional*, yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan saat bersamaan (Hidayat, 2014).

Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai pada tanggal 15-22 Juni 2020

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan di teliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Ilmu Kesehatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang berjumlah 1262 orang.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi (Hidayat, 2014). Sampel pada penelitian ini adalah sebagian Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Teknik Pengambilan Sampel

Adapun Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak.

Analisa Data

Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Analisa bivariat digunakan untuk Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa bivariat akan menggunakan uji Chi-Square.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2019. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-21 Juni 2020. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 93 orang.

A. Analisa Univariat

1. Penggunaan Media Sosial

Tabel 4.1: Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

No	Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lama (> 5 Jam)	60	64,5
2	Singkat (≤ 5 Jam)	33	35,5
Jumlah		93	100

Sumber: Kuesioner

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial > 5 jam yaitu 60 orang (64,5%).

2. Kejadian Insomnia

Tabel 4.2: Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

No	Kejadian Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	33	35,5
2	Sedang	27	29,0
3	Ringan	13	14,0
4	Tidak insomnia	20	21,5
Jumlah		93	100

Sumber: Kuesioner

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa hampir sebagian responden mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 33 orang (35,3%).

B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini menggambarkan hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. Hasil analisis disajikan pada tabel berikut:

1. Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020.

Tabel 4.3 : Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020.

Lama Penggunaan Media Sosial	Insomnia								Total		P value
	Berat		Sedang		Ringan		Tidak Insomnia		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Lama, > 5 jam	29	48,3	16	26,7	6	10,0	9	15,0	60	100	0,002
Singkat, ≤ 5 jam	4	12,1	11	33,3	7	21,2	11	33,3	33	100	
Jumlah	33	35,5	27	29,0	13	14,0	20	21,5	93	100	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 60 responden yang menggunakan media sosial > 5 jam, terdapat 29 responden (48,3%) yang mengalami insomnia berat, sedangkan dari 33 responden yang menggunakan media sosial ≤ 5 jam/hariterdapat 11 responden (33,3%) tidak mengalami insomnia. Berdasarkan *uji statistik* diperoleh nilai p value= 0,002 ($p < 0,05$), dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020

PEMBAHASAN

Hubungan Lama Penggunaan Media Sisial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitiandapat dilihat bahwa dari 60 responden yang menggunakan media sosial > 5 jam, terdapat 29 responden (48,3%) yang mengalami insomnia berat, sedangkan dari 33 responden yang menggunakan media sosial ≤ 5 jam/hariterdapat 11 responden (33,3%) tidak mengalami insomnia. Berdasarkan *uji statistik* diperoleh nilai p value= 0,002 ($p < 0,05$), dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lamanya penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020

Menurut asumsi peneliti responden yang menggunakan media sosial yang lama (> 5 jam) tetapi tidak mengalami insomnia disebabkan karena ada 29 responden aktif melakukan kegiatan di siang hari seperti mengerjakan pekerjaan kampus sehingga responden merasa lelah dan tidak terjadi insomnia pada mahasiswa. Sedangkan responden yang menggunakan media sosial ≤ 5 jam tetapi mengalami insomnia karena 23 responden memiliki kebiasaan tidur yang tidak konsisten, 41 memiliki waktu tidur pada siang hari yang cukup lama sehingga menjadi kebiasaan.

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.

Durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja. Fenomena insomnia yang terjadi pada mahasiswa yang dikarenakan penggunaan media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, laptop, tablet, dan telepon seluler atau yang lebih populer di kalangan remaja dengan sebutan gadget, dimana gadget tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan media sosial melalui gadget tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunanya (Yudha, 2018)

Insomnia adalah ketidak mampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. 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)

Penyebab terjadinya insomnia lebih dominannya durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu sedang pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa harus menyesuaikan waktu mereka antara durasi penggunaan mediasosial dengan aktivitas akademik di kampus, keinginan untuk bersosialisasi dan mengenal sesama, maupun mengerjakan tugas-tugas kuliah dan aktivitas organisasi (Rahmat, 2016)

Insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis mahasiswa, dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Selain itu, insomnia juga dapat menyebabkan ketidakteraturan menejemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup (Beni, 2016).

Hartati (2012) mengatakam insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis remaja, seperti mudah

mengantuk disiang hari, hal ini, sejalan dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Selain itu, insomnia juga dapat menyebabkan ketidakteraturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup.

Semakin tinggi waktu penggunaan media sosial melalui komputer, laptop, tablet, dan ponsel seluler cenderung semakin mengganggu pengaturan hormon alami manusia untuk tidur yang disebut hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan semakin tingginya kejadian insomnia (Kasni, 2011).

Ketidakkampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik dan benar ketika berada sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja sehingga dapat memicu terjadinya insomnia. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam semalam, sehingga semakin rendahnya waktu bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, akan menyebabkan remaja mengalami insomnia sehingga membuat semakin tingginya dampak negatif yang diakibatkan oleh insomnia tersebut (Widya, 2015).

Jumlah gadget yang dimiliki dan durasi penggunaan gadget dalam sehari yang dilakukan oleh mahasiswa didasarkan atas kebutuhan mengakses internet untuk mencari materi dan referensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Terlebih lagi bagi mahasiswa angkatan akhir yang lebih banyak memfokuskan diri mengerjakan skripsi dengan lebih sering menggunakan gadget dan laptop (Rahma, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widya (2015) dengan judul hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado dengan p value 0,001.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska (2015) dengan judul hubungan antara frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Lancang Kuning. Hasil penelitian ini adalah nilai signifikansi sebesar 0,094. Jadi, hasil nilai P Value < nilai $\alpha = 0,05$, dengan demikian dapat diberikan kesimpulan menerima H1 dan menolak Ho atau ada hubungan antara frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Lancang Kuning

DAFTAR PUSTAKA

Aditya.(2015). *Sejarah Perkembangan Teknologi Komunikasi*, online,

(<http://www.aingindra.com/teknologi-komunikasi.html>). Diakses pada 28 Maret 2020

Amir.(2018). *Pengaruh media sosial instagram terhadap minat fotografi pada komunitas fotografi pekanbaru*. *Jurnal Fisip*, 2, 1-14. Diakses pada 28 Maret 2020

Beni.(2016). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kegiatan Insomnia pada Remaja di SMA N 9 Manado*. Skripsi. Diakses tanggal 2 Juni 2020

Chang & Hung. (2012). *Problematic Internet Use*. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*

Dewi. (2013). *Hubungan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi universitas riauw*. *Jurnal Fisib*, 2, 2. Diakses tanggal 10 Maret 2020

Erliana. (2013). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap insomnia pada remaja*. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5, 11.

Heny.(2013). *Insomnia pada Remaja*. *Jurnal Edukasi*, 2(1), 183–200. Diakses pada 28 Maret 2020

Kasni. (2011). *Hubungan Intensitas Mengakses Sosial Media Terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Produktif pada Siswa Kelas*

XI Jasa Boga di SMK N 3 Klaten. Diakses tanggal 12 Juni 2020

Nasrullah. (2016). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap peer acceptance siswa kelas v sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5, 11.

Notoatmodjo. (2015). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Qimy.(2014). *Hubungan Interaksi Sosial Dalam Kelompok Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 1 Pegandon Tahun Pelajaran*. Diakses tanggal 12 Maret 2020

Rahma.(2016). *Persepsi remaja dan orang tua terhadap penggunaan facebook*. *Jurnal Ilmiah Maharemaja Universitas Surabaya*, 2(1), 1–20. Diakses pada 28 Maret 2020

Rahmat. (2016). *Potensimedia sosial dalam kejadian insomnia sains islam*. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*, 2, 1.

Restuti. (2016). *Analisis penggunaan media sosial instagram terhadap sikap konsumerisme remaja di sma 3 samarinda*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Diakses pada 28 Maret 2020

Suastari. (2018). *Karakteristik media sosial dalam membentuk budaya populer korean pop di kalangan komunitas samarinda dan balikpapan*. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 2, 3. Diakses tanggal 12 Maret 2020

- Tenia. (2017). *Hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di sma muhammadiyah 7 yogyakarta.* Jurnal Kesehatan, 2, 121-129. Diakses tanggal 12 Maret 2020
- Ulumaddin.(2011). *Korelasi media sosial instagram dengan presentasi diri mahasiswa jurusan ilmu komunikasi universitas riau.* jurnal Fisib, 2, 2. Diakses tanggal 12 Maret 2020
- Wahid. (2018). *Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas xi sma N 9 yogyakarta.* E Journal Bimbingan Konseling, 5, 1-12. Diakses tanggal 12 Maret 2020
- Widya.(2015). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMAN 9 Manado.* Diakses tanggal 12 Juni 2019
- Yudha (2018). *Pengaruh lama penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Riau.* Thesis. Ekonomi S-1, Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro. Diakses tanggal 12 Juni 2020
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Dirjen Bina Gizi dan KIA. (2015). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil.* Jakarta : Kemenkes RI.
- Disnakes. (2018). *Permen RI No.4 Tahun 1987 tentang P2K3 serta tata cara penunjukan Ahli K3,* Bandung
- Departemen Kesehatan RI. (2015). *Sistem Kesehatan Nasional.* Jakarta: DepKes RI.
- Depkes RI. (2017). *Pedoman Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) dengan Stiker dalam Rangka Mempercepat Penurunan AKI.* Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Dinkes Riau. (2018). *Jumlah AKI dan AKB di Povinsi Riau.* Diakses tanggal 18 Maret 2020
- Dinkes Kabupaten Kampar. (2019). *Jumlah Angka Kematian ibu di Kabupaten Kampar.*
- Hartati. (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi ibu hamil dalam mengikuti kelas ibu hamil di Desa Jatiwate Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang.* [Skripsi Ilmiah]. Mojokerto. Diakses tanggal 10 Maret 2020
- Khasni.(2015). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Motivasi dalam Menjaga Kesehatan Selama Kehamilan.* Jurnal Psikologi, Vol. 8, No. diakses tanggal 13 Maret 2020
- Impartina.(2017). *Hubungan hubungan paritas dengan partisipasi mengikuti senam hamil Di Desa Kertak Hanyar Ii Wilayah Puskesmas Kertak Hanyar Kabupaten Banjar Tahun 2016.*AKBID Sari Mulia Banjarmasin.
- Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil.* Jakarta: Direktorat Kementerian Kesehatan RI.
- Ningsih.(2018). *Pengaruh Keluarga, Dukungan Bidan/Tenaga Kesehatan terhadap Partisipasi Ibu Dalam Kelas Ibu Hamil di Kabupaten Magelang.* Jurnal Kebidanan, Vol 3 No. 8 April 2017. Diakses tanggal 10 Maret 2020
- Notoatmodjo. (2015). *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursito.(2017). *Hubungan Karakteristik Ibu dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Kelas Ibu Hamil Kota Denpasar,* Tesis, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Udayana Denpasar. Diakses tanggal 10 Maret 2020
- Prawirohardjo.(2014). *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: EGC
- Rahmi.(2017). *Dukungan Sosial Suami dan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Bantul.* Universitas Gadjah Mada. Diakses tanggal 10 Maret 2020
- Ratih. (2017). *.Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Mengikuti Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Candiroti Kabupaten Temanggung.* Diakses tanggal 20 Maret 2020
- Rosady.(2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan partisipasi ibu mengikuti kelas ibu hamil di Kapubaten Pati Kota Denpasar.* Diakses tanggal 10 Desember 2019
- Sarwono.(2011). *Penilaian Status Gizi dalam Gizi terapan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Tantri. (2014). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu Hamil Dan Dukungan Keluarga Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Metro Lampung.* Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.