

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGETDENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SISWI KELAS X SMA NEGERI 9 KOTA TANGERANG SELATAN

Lela Kania, Sigit Probowani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kharisma Persada

Tangerang Selatan, 15417

E-mail : lila.kania@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu penyebab terjadinya insomnia pada remaja yang paling sering disebabkan oleh faktor kebiasaan seperti gaya hidup remaja yang haus akan teknologi terutama dalam penggunaan gadget. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja kelas X di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Responden penelitian adalah 103 responden seluruh siswa siswi kelas X SMA Negeri 9 Tangerang Selatan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Intensitas penggunaan gadget diukur dengan kuesioner nilai reliabilitas 0,862 dan insomnia diukur dengan kuesioner nilai reliabilitas 0,769. Analisa data menggunakan *Chi Square* . Hasil analisa data dengan *Chi Square* dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan.

Kata kunci : Gadget, Insomnia, Siswa kelas X

ABSTRACT

One of the causes of insomnia in adolescents is most often caused by habit factors such as adolescent lifestyles who are hungry for technology especially use of gadgets. This study aims to determine the relationship of use of gadgets with the incidence of insomnia in adolescents class X in SMA Negeri 9 Tangerang Selatan. This study used correlation study with cross sectional time approach. Research respondents are 103 respondents of all students of grade X SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan using proportional stratified random sampling technique. The intensity of gadget usage was measured by the reliability value questionnaire of 0.862 and insomnia was measured by the reliability value questionnaire of 0.769. Data analysis using Chi Square . Result of data analysis with Chi Square with p value of 0.000 ($p < 0,05$), showed that there was no correlation between intensity of use of gadgets with insomnia in adolescent in SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan.

Keywords: *Gadget, Insomnia, Student Grade X*

PENDAHULUAN

Gadget juga menjadi salah satu kebutuhan utama untuk menunjang aktifitas sehari-hari. Citra merek dan kualitas pada produk-produk *gadget* juga menjadi pertimbangan bagi masyarakat untuk membelinya. Penggunaan *gadget* berjam-jam dapat melupakan aktifitas lainnya (Fadilah, 2011).

Terkait pengguna *gadget*, Indonesia termasuk 5 besar Negara konsumen *gadget* aktif setelah China, India dan Amerika Serikat, Brazil dan Indonesia. Hampir setiap orang sekarang memegang *gadget* setiap waktunya dan memiliki *gadget* lebih dari satu, *gadget* yang dimiliki hampir seluruhnya tersambung internet dan aktif tiap waktu (Internet world stats, 2018).

Menurut *Direktur* Jendral Aplikasi Informatika Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), pada tahun 2015 pengguna ponsel di tanah air diperkirakan ada 270 juta *gadget* digunakan oleh penduduk Indonesia yang sudah melebihi penduduk Indonesia yang hanya sekitar 250 juta jiwa. Sedangkan penggunaan *gadget* di Indonesia di dominasi oleh remaja berusia 15-19 tahun sebesar 80% (Siaran Pers Kominfo, 2014). Studi yang dilakukan oleh UNICEF dan bekerja sama dengan Indonesia melalui Kominfo menyebutkan bahwa setidaknya 30 juta

anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet. Hasil studi menemukan bahwa 80 persen responden merupakan pengguna internet (Kominfo, 2014).

Menurut *Direktur* Jendral Aplikasi Informatika Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), pada tahun 2015 pengguna ponsel di tanah air diperkirakan ada 270 juta *gadget* digunakan oleh penduduk Indonesia yang sudah melebihi penduduk Indonesia yang hanya sekitar 250 juta jiwa. Sedangkan penggunaan *gadget* di Indonesia di dominasi oleh remaja berusia 15-19 tahun sebesar 80% (Siaran Pers Kominfo, 2014). Studi yang dilakukan oleh UNICEF dan bekerja sama dengan Indonesia melalui Kominfo menyebutkan bahwa setidaknya 30 juta

Orang tidak *selamanya* dapat menikmati tidur dengan baik. Rata-rata waktu tidur yang dibutuhkan manusia perhari pada usia remaja 12-18 tahun jumlah kebutuhan tidur 8,5 jam perhari. Untuk menjelajah internet sekedar mengakses jejaring sosial seringkali remaja begadang sehingga menyebabkan

remaja mengalami kurang tidur, walaupun hanya sekedar mengakses atau berinteraksi dengan pengguna lainnya sebelum jam tidur dapat mengganggu pola tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan konsentrasi (Rafknowledge, 2004).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross-sectional* dengan rancangan penelitian *Chi-Square*. Jumlah sampel sebanyak 103 responden, cara pengambilan sampel

digolongkan dalam *probability sampling* dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

1. Hasil Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMAN 9 Kota Tangerang Selatan didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Intens (< 4jam/hari)	16	15,5
Intens (> 4jam/hari)	87	84,5
Total	103	100,0

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan persentase penggunaan gadget dengan intensitas > 4jam/hari

yaitu sebesar 87 (84,5%), dari total sampel yaitu 103 siswa.

Tabel 2. Distribusi Lama Penggunaan Jejaring Media Sosial

Lama Penggunaan Jejaring Media Sosial	Jumlah	Persentase (%)
Singkat	28	27,1
Sedang	39	37,9
Lama	36	35,0
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan persentase tertinggi lama penggunaan jejaring media sosial yaitu sebesar 39 responden (37,9%) dengan kategori sedang, sedangkan persentase

terendah lama penggunaan jejaring media sosial yaitu sebesar 28 responden (27,1%) dengan kategori singkat dari total sampel yaitu 103 siswa.

Tabel 3. Distribusi Konsumsi Kafein

Konsumsi Kafein	Jumlah	Persentase (%)
Baik	86	83,5
Kurang Baik	17	16,5
Total	103	100,0

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi konsumsi kafein lebih dari 1 gelas/hari (240ml) didapatkan persentase konsumsi kafein lebih dari

1 gelas/hari yaitu sebesar 17 siswa (16,5%), dari total sampel yaitu 103 siswa.

Tabel 4. Distribusi Perilaku Menonton TV

Perilaku Menonton TV	Jumlah	Persentase (%)
Baik	55	53,4
Kurang Baik	48	46,6
Total	103	100,0

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi perilaku menonton tv kurang baik (minimal ± 5 menit) sebelum tidur

didapatkan persentase sebesar 55 siswa (53,4%) dari total sampel yaitu 103 siswa.

Tabel 5. Distribusi Kejadian Insomnia

Kejadian Insomnia	Jumlah	Persentase (%)
Tidak	3	2,9
Ya	100	97,1
Total	103	100,0

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi siswa siswi yang mengalami insomnia didapatkan persentase tertinggi sebesar 100 siswa (97,1%) dari total sampel yaitu 103 siswa.

2. Hasil Analisis Bivariat

Berdasarkan pengolahan data dengan perhitungan statistik melalui komputer diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 6. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia

Lama Penggunaan Gadget	Kejadian Insomnia				Total		<i>P value</i>
	Tidak		Ya		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Intens	1	6,2	15	93,8	16	100	0,388
Intens	2	2,3	85	97,7	87	100	

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa responden dengan penggunaan gadget yang intens dan mengalami insomnia sebesar 97,7%, sedangkan responden dengan penggunaan gadget yang tidak intens dan mengalami insomnia sebesar 93,8%.

Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,388 pada $\alpha = 0,05$ dan nilai dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.

Tabel 7. Hubungan Lama Penggunaan Jejaring Media Sosial dengan Kejadian Insomnia

Lama Penggunaan Jejaring Media Sosial	Kejadian Insomnia				Total		<i>P value</i>
	Tidak		Ya		N	%	
	N	%	N	%			
Singkat	1	3,6	27	96,4	28	100	0,350
Sedang	0	0	39	100,0	39	100	
Lama	2	5,6	34	94,4	36	100	

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa responden dengan intensitas singkat terhadap penggunaan media sosial dan mengalami insomnia sebanyak 96,4%, responden dengan intensitas sedang terhadap penggunaan media sosial dan mengalami insomnia sebanyak 100% dan responden dengan intensitas lama terhadap penggunaan media sosial dan mengalami insomnia

sebanyak 94,4%. Hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil dengan nilai *p* sebesar 0,350 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan intensitas penggunaan jejaring media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.

Tabel 8. Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kejadian Insomnia

Konsumsi Kafein	Kejadian Insomnia				Total		<i>P value</i>
	Tidak		Ya		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	3	3,5	83	96,5	86	100	0,434
Kurang Baik	0	0	17	100	17	100	

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa responden yang mengkonsumsi kafein

kurang baik dan mengalami insomnia sebesar 100%, sedangkan responden

yang mengkonsumsi kafein dengan baik dan mengalami insomnia sebesar 96,5%. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,434 pada $\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada

hubungan yang bermakna antara konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.

Tabel 9. Hubungan Perilaku Menonton TV Sebelum Tidur dengan Kejadian Insomnia

Perilaku Menonton TV Sebelum Tidur	Kejadian Insomnia				Total		<i>P value</i>
	Tidak		Ya		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	1	1,8	54	98,2	55	100	0,480
Kurang Baik	2	4,4	46	95,6	48	100	

Dari tabel 9 tersebut, diketahui responden yang melakukan perilaku menonton tv kurang baik dan mengalami insomnia sebesar 95,6%, dan responden yang melakukan perilaku menonton tv yang baik dan mengalami insomnia sebesar 98,2%. Hasil uji statistik didapatkan *p-value*

0,480 pada $\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku menonton tv dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan, responden dengan penggunaan gadget yang intens dan mengalami insomnia sebesar 97,7%, sedangkan responden dengan penggunaan gadget yang tidak intens dan mengalami insomnia sebesar 93,8%. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,388 pada $\alpha = 0,05$ dan nilai

dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyani (2012) pada mahasiswa semester 2 di FKM Universitas Diponegoro yang memiliki *p-value* 0,460 ($\alpha = 0,05$) dimana tidak ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia, maka dengan demikian dapat dikatakan

bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia.

Peneliti menyebutkan bahwa kemungkinan adanya faktor lain yang menyebabkan insomnia salah satunya adalah lingkungan, salah satu diantaranya lingkungan fisik seperti pencahayaan dan kebisingan disekitar kamar tidur. Hal ini juga sesuai apa yang dikemukakan menurut Nugroho (2010) tentang lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk tertidur. Suara, tingkat pencahayaan, suhu ruangan kamar dapat mempengaruhi kualitas tidur. Perbedaan terjadi mungkin karena hanya ada beberapa faktor lingkungan yang digunakan dalam instrumen penelitian seperti kebisingan, cahaya dan teman tidur. Faktor lingkungan tidak hanya didapat dari tiga komponen yang disebutkan sebelumnya namun juga bisa didapat dari suhu ruangan, ventilasi kamar, ukuran, kekerasan dan posisi tempat tidur.

2. Hubungan Lama Penggunaan Jejaring Media Sosial dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA

Negeri 9 Kota Tangerang Selatan, responden dengan intensitas singkat terhadap penggunaan media sosial dan mengalami insomnia sebanyak 96,4%, responden dengan intensitas sedang terhadap penggunaan media sosial dan mengalami insomnia sebanyak 100% dan responden dengan intensitas lama terhadap penggunaan media sosial dan mengalami insomnia sebanyak 94,4%. Hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil dengan nilai p sebesar 0,350 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan intensitas penggunaan jejaring media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariani pada pelajar SMAN 3 Siak Hulu, Riau dengan kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden, 13 responden (31%) sebagai pengguna jejaring sosial yang rendah dan 15 responden (34,9%) sebagai pengguna jejaring sosial yang tinggi. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan p value = 0,700 $>$ (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur.

Akses jejaring sosial menurut Buente dan Robbin (2008)

dibagi menjadi 4 dimensi berdasarkan kepentingannya. Dimensi pertama adalah informasi (*information utility*), yaitu untuk memperoleh informasi atau berita secara online. Yang kedua adalah kesenangan (*leisure/fun activities*) adalah online dengan alasan yang tidak istimewa, hanya untuk kesenangan atau untuk menghabiskan waktu. Yang ketiga adalah komunikasi (*communication*), yaitu untuk mengirim dan menerima pesan seperti email. Dan yang ke empat adalah transaksi (*transactions*), yaitu untuk membeli produk secara online misalnya buku, pakaian dan lain sebagainya.

Menurut peneliti, kemungkinan faktor lain penyebab gangguan tidur selain menggunakan jejaring media sosial, juga cenderung mempunyai keinginan untuk tidur siang yang lebih besar dibandingkan untuk tidur malam. Seorang remaja sering terbangun di malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tertidur pola tidur mengalami perubahan yang khas bagi kalangan remaja. Faktor ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2010) sebelumnya

Meini (2016) berpendapat bahwa, sebagian besar responden remaja berada pada insomnia jangka pendek

yang berlangsung selama 1-4 minggu disebabkan karena rokok yang dikonsumsi dalam sehari dapat mencapai 5-14 batang rokok, dimana kebanyakan remaja-remaja tersebut merokok pada malam hari saat sedang bersama dengan teman-teman sebayanya sebelum mereka beristirahat untuk tidur. Hal ini menyebabkan mereka mengalami gejala-gejala insomnia seperti kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur dengan jam tidur yang maksimal atau sering terbangun pada malam hari. Karena pada dasarnya nikotin pada otak akan hilang dalam waktu 30 menit namun reseptor otak seorang perokok yang dapat menghabiskan 5-14 batang rokok dalam sehari seolah akan menagih nikotin itu lagi dan lagi hingga mampu mengganggu proses tidur itu sendiri.

3. Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan, responden yang mengkonsumsi kafein kurang baik dan mengalami insomnia sebesar 100%, sedangkan responden yang mengkonsumsi kafein dengan baik dan mengalami insomnia sebesar 96,5%. Hasil uji statistik didapatkan *p*-

value 0,434 pada $\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.

Penelitian ini sejalan dengan Monica Purdiani (2014) terhadap pola tidur di Universitas Surabaya dimana memiliki *p-value* 41,7 dengan perbandingan nilai *Chi-Square* tabel ($df\ 6 = 5,991$) dimana tidak ada hubungan konsumsi kafein dengan kejadian insomnia.

Menurut peneliti, faktor lain dari konsumsi kafein adalah dari kerentanan responden terhadap konsumsi kafein sendiri, setiap orang mempunyai kerentanan terhadap efek kafein yang berbeda-beda, faktor ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh Adelina Haryono (2009) dimana setiap orang punya kerentanan terhadap kafein yang berbeda-beda terhadap gangguan tidur.

Selain faktor kerentanan responden, status gizi juga bisa mempengaruhi gangguan tidur pada remaja, berdasarkan hasil penelitian 30 responden obesitas didapati bahwa, 26 reponden (86,7%) memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan dampak yang ditimbulkan akibat

obesitas adalah dapat menyebabkan gangguan pernafasan sleep apnea, diabetes melitus, penyakit kardiovaskuler, hipertensi. Sleep apnea yang ditandai dengan mendengkur dan kantuk berlebih merupakan gangguan tidur yang paling berbahaya saat ini sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur anak usia remaja, gangguan tidur yang terjadi pada anak dan remaja sering diabaikan oleh orang tua, padahal dampak dari gangguan tidur yang terjadi dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan perilaku sehari hari, mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan dan penurunan tingkat perhatian di siang hari sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur anak (Budianti, 2011).

Penelitian Rahman (2012) juga mengemukakan bahwa hubungan obesitas dengan risiko obstructive sleep apnea (OSA) pada remaja di SMAN 1 Purwokerto, terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas pada remaja dengan risiko Obstructive Sleep Apnea (OSA) di SMAN 1 Purwokerto dengan hasil *p-value* $0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini disebabkan hampir sebagian besar responden Remaja obesitas sewaktu tidur cenderung mengalami gangguan tidur mendengkur. Keadaan mendengkur saat tidur tentunya belum

bias dikatakan sebagai akibat dari OSA semata, masih mungkin ada faktor kelelahan ataupun kondisi medis lainnya, meski demikian gangguan tidur mendengkur pada remaja.

4. Hubungan Perilaku Menonton TV Sebelum Tidur dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa siswi kelas X di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan, responden yang melakukan perilaku menonton tv kurang baik dan mengalami insomnia sebesar 95,6%, dan responden yang melakukan perilaku menonton tv yang baik dan mengalami insomnia sebesar 98,2%. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,480 pada $\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku menonton tv dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adelina Haryono (2009) dimana memiliki *p-value* 0,371 ($\alpha = 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara kegiatan menonton TV sebelum tidur dengan kejadian insomnia.

Menurut peneliti, faktor lain yang menyebabkan kualitas tidur seperti tekanan darah yang dimiliki responden juga berpengaruh pada gangguan tidur, faktor tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Luthfi (2017) yang dilakukan pada pelajar SMA Negeri 10 Padang didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur yang baik maupun buruk dengan tekanan darah sistolik maupun diastolic ($p < 0,05$).

Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik antara kualitas tidur baik dengan kualitas tidur buruk sebesar 8,32 mmHg, dimana tekanan sistolik dengan kualitas tidur buruk cenderung lebih tinggi.

Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik antara kualitas tidur baik dengan kualitas tidur buruk sebesar 6,06 mmHg dimana kualitas tidur buruk cenderung lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian Javaheri et al (2008), dimana remaja dengan kualitas tidur yang buruk mengalami peningkatan tekanan darah sistolik sebesar $4 \pm 1,2$ mmHg dan diastolik sebesar $1,7 \pm 1,2$ mmHg.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa kelas X SMA Negeri

9 Kota Tangerang Selatan, maka dapat diambil kesimpulan antara lain sebagai berikut:

1. Distribusi responden dengan penggunaan gadget yang intens dan mengalami insomnia sebesar 97,7%, sedangkan responden dengan penggunaan gadget yang tidak intens dan mengalami insomnia sebesar 93,8%. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,388 pada $\alpha = 0,05$ dan nilai dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.
2. Distribusi responden dengan intensitas singkat terhadap penggunaan media sosial dan mengalami insomnia sebanyak 96,4%, responden dengan intensitas sedang terhadap penggunaan media sosial dan mengalami insomnia sebanyak 100% dan responden dengan intensitas lama terhadap penggunaan media sosial dan mengalami insomnia sebanyak 94,4%. Hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil dengan nilai *p* sebesar 0,350 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan intensitas penggunaan jejaring media sosial dengan kejadian insomnia pada

siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.

3. Distribusi responden yang mengkonsumsi kafein kurang baik dan mengalami insomnia sebesar 100%, sedangkan responden yang mengkonsumsi kafein dengan baik dan mengalami insomnia sebesar 96,5%. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,434 pada $\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.
4. Distribusi responden yang melakukan perilaku menonton tv kurang baik dan mengalami insomnia sebesar 95,6%, dan responden yang melakukan perilaku menonton tv yang baik dan mengalami insomnia sebesar 98,2%. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,480 pada $\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku menonton tv dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Tahun 2018.
5. Penggunaan gadget pada responden siswa siswi SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan dengan kejadian insomnia tidak terjadi hubungan yang

signifikan karena *p-value* yang didapatkan dari hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai 0,388 ($\alpha=0,05$) dimana H_0 diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Mutia. *Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Sman 3 Siak. Univaersitas Riau*. [E-Journal]. Available from URL: <https://repository.unri.ac.id/xmlu/bitstream/handle/123456789/4298/Manuskrip%20HUBUNGAN%20INTENSITAS%20PENGGUNAAN%20JEJARING%20SOSIAL.pdf?sequence=1>
- Budianti. (2011). *Analisis Faktor Penyebab Obesitas Pada Anak Usia Sekolah*. Skripsi Universitas Indonesia. Available from URL: <http://lontar.ui.ac.id/file=digital/20280289-T%20Budianti.pdf>
- Fadilah, A. (2011). *Pengaruh Penggunaan Alat Komunikasi Handphone (HP) terhadap Aktivitas Belajar Siswa SMP Negeri 66 Jakarta Selatan* (skripsi). Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Haryono, Adelina. (2009). *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. (serial online). E-jurnal form URL: <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/585>
- Kominfo. (2014). *Siaran Pers Kominfo*. https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3980/Kemkominfo%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+Capai+82+Juta/0/berita_satker
- Kominfo. (2014). *Available from URL:https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/12640/siaran-pers-no-53hmkominfo022018-tentang-jumlah-pengguna-internet-2017-meningkat-kominfoterus-lakukan-percepatan-pembangunan-broadband/0/siaran_pers*
- Luthfi, Muhammad. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang*. FKM Andalas: Padang. [E- Journal]. Available from URL: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/698>
- Nugroho, (2010), *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Purdiani, Monica. (2014). *Hubungan Penggunaan Minuman berkafein terhadap pola tidur dan pengaruhnya pada tingkah laku mahasiswa universitas Surabaya*. Fakultas Farmasi: Universitas Surabaya. [E-Journal]. Available from URL: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=175563&val=5455&title=HUBUNGAN%20PENGGUNAAN%20MINUMAN%20BERKAFEIN%20TERHADAP%20POLA%20TIDUR%20DAN%20PENGARUHNYA%20PADA%20TINGKAHN%20LAKU%20MAHASISWA/I%20UNIVERSITAS%20SURABAYA>
- Rafknowledge .(2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT.Elex. Media Komputindo.

Rahman. (2012). *Hubungan Obesitas Dengan Risiko Obstructive Sleep Apnea (Osa) Pada Remaja*. Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang.<http://www.download.portalgaruda.org/article.php?article=65821&val=4792&title=44>
HUBUNGAN OBESITAS
DENGAN RISIKO
OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA
(OSA) PADA REMAJA.pdf

Robbin, A & Buente, Wayne., (2008). *Trends in Internet Information Behavior: 2000-2004*. Journal of the America Society for Information Science. Available from URL:<http://palimpsest.fisip.unair.ac.id/images/pdf/astutik.pdf>.

Sulistiyani, Cicik. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. FKM Undip. [E-Journal]. Available from URL:
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=73879&val=4700&title>