

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM  
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA DI MA MA'ARIF  
SIDOHARJO LAMPUNG SELATAN  
TAHUN 2021**



**SKRIPSI**

Oleh :

**FITRIANA IDA KURNIASIH**

NIM. 142012017066

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
PRINGSEWULAMPUNG  
TAHUN 2020-2021**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM  
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA DI MA MA'ARIF  
SIDOHARJO LAMPUNG SELATAN  
TAHUN 2021**



**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan  
Pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

**OLEH :**

**FITRIANA IDA KURNIASIH**

**NIM. 142012017066**

**PROGRAM STUDI STRATA I KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
PRINGSEWU LAMPUNG  
2021**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN  
KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA DI MA MA'ARIF SIDOHARJO LAMPUNG  
SELATAN TAHUN 2021**

**Fitriana Ida Kurniasih**  
**xvii + 58 Hal + 5 Tabel + 2 Gambar + 16 Lampiran**

**ABSTRAK**

Media sosial yang begitu pesat, ini membawa dampak yang cukup signifikan bagi seluruh masyarakat diseluruh belahan dunia, tidak terkecuali para remaja. Dampak dari menggunakan media sosial dalam waktu yang lama dan berlebihan dapat memicu terjadinya insomnia (susah tidur), rentan mengalami sakit kepala, kesulitan dalam berkonsentrasi, saat waktu pelajaran berlangsung siswa selalu menguap, dan mudah tidur saat jam pelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas X dan XI dengan jumlah sebanyak 84 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total sampling*.

Hasil penelitian didapatkan dari 84 responden, karakteristik responden berdasarkan usia lebih dari sebagian besar berusia 17-18 tahun sebanyak 48 responden (57,1%). Ada hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021, dengan nilai  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  dan nilai *Spearman Correlation* 0,701. Responden mampu memberikan informasi tentang durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia agar dapat mengurangi dalam menggunakan media sosial, jikat tidak dikurangi akan berdampak buruk bagi kesehatan, dan psikologis seseorang.

Kata Kunci : Media Sosial Instagram, insomnia  
Daftar Bacaan : 47 (2011 - 2020)

**RELATIONSHIP DURATION OF INSTAGRAM SOCIAL MEDIA USE WITH  
INSOMNIA EVENTS IN STUDENTS IN MA'ARIF  
SIDOHARJO, SELATAN LAMPUNG, 2021**

**Fitriana Ida Kurniasih**

**ABSTRACT**

This fast-paced social media has a significant impact on all people in all parts of the world, including teenagers. The impact of using social media for a long time and excessively can trigger insomnia (difficulty sleeping), prone to headaches, difficulty in concentrating, during class time students always yawn, and sleep easily during class hours. The purpose of this study was to determine the relationship between the duration of using Instagram social media with the incidence of insomnia in students at MA Ma'arif Sidoharjo, South Lampung in 2021.

This research is a descriptive analytic study with a cross sectional approach. The population in this study were students of class X and XI with a total of 84 students. The sampling technique used in this research is total sampling.

The results of the study were obtained from 84 respondents, the characteristics of respondents based on age more than most aged 17-18 years were 48 respondents (57.1%). There is a relationship between the duration of using Instagram social media with the incidence of insomnia in students at MA Ma'arif Sidoharjo, South Lampung in 2021, with a p-value =  $0.000 < 0.05$  and a Spearman Correlation value of 0.701. Respondents were able to provide information about the duration of social media use with the incidence of insomnia in order to reduce the use of social media, if not reduced it would have a negative impact on one's health and psychology.

Keywords : Instagram Social Media, insomnia  
Reference : 47 (2011 - 2020)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

Telah diperiksa dan disetujui di hadapan TIM penguji

Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram  
Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di MA Ma'arif  
Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021.  
Mahasiswa : Fitriana Ida Kurniasih  
NIM : 142012017066

Telah disetujui tanggal : .....



Pembimbing II

Ns. Yeti Septiasari, S.Kep., M.Kes  
NBM : 1194195

HALAMAN PENGESAHAN

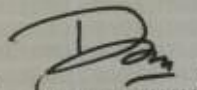
HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM  
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA DI MA MA'ARIF  
SIDOHARJO LAMPUNG SELATAN TAHUN 2021

Skripsi oleh Fitriana Ida Kurniasih ini telah diperiksa dan dipertahankan  
dihadapan Tim Penguji Skripsi dan dinyatakan Lulus pada 2021

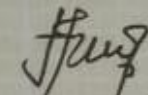
MENGESAHKAN

Tim Penguji:

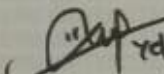
Penguji Utama : Ns. Desi Kurniawati, M.Kep.Sp.Kep.An  
NBM. 1073799

  
(.....)

Penguji Anggota I : Ns. Rita Sari, M.Kep  
NBM. 927021

  
(.....)

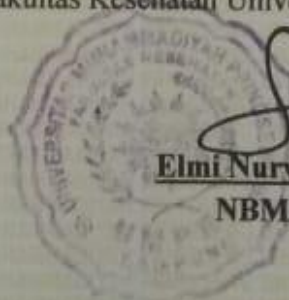
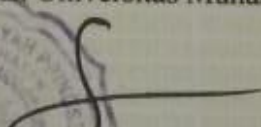
Penguji Anggota II : Ns. Yeti Septiasari, S.Kep.M.Kes  
NBM. 1194195

  
(.....)



Ns. Desi Ari Madi Yanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NBM. 1017462

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

  
  
Elmi Nuryati, M.Epid  
NBM.927024

## **SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitriana Ida Kurniasih

NPM : 142012017066

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di MA Ma'arif Sidohajo Lampung Selatan Tahun 2021

Dengan ini menyatakan bahwa semua yang saya tulis dalam Skripsi ini sesuai dengan sumber-sumber aslinya dan penulisanya sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah. Skripsi ini merupakan hasil karya saya. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pringsewu, 14 Juli 2021

Penulis

Fitriana Ida Kurniasih

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

## TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitriana Ida Kurniasih

NPM : 142012017066

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, menyetujui memberikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di MA Ma'arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021”**

Dengan pernyataan ini Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu berhak menyimpan, mengalihkan mediakan dalam bentuk format yang lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak atas karya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Pringsewu, 14 Juli 2021

Penulis

**Fitriana Ida Kurniasih**  
**NIM: 142012017066**

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Penulis bernama Fitriana Ida Kurniasih dilahirkan pada tanggal 27 januari 1999 di Sidoharjo. Penulis merupakan putri kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sukiman dan Ibu Samiyem, penulis sudah menikah pada tahun 2019. Penulis tinggal di Desa Sidoharjo Kec. Way Panji Lampung Selatan.

Riwayat pendidikan dasar di SDN 01 Sidoharjo yang ditamatkan pada tahun 2011, MTsN 03 Way Panji yang diselesaikan pada tahun 2014 dan MA Ma'arif Sidoharjo yang diselesaikan pada tahun 2017. Pendidikan selanjutnya di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Fakultas Kesehatan Prodi S1 Ilmu Keperawatan sampai dengan sekarang.

## **MOTTO HIDUP**

Kaya di Dunia Mati Masuk Surga

( Penulis )

Ada dua jenis manusia: pertama mereka yang mencari tapi tidak bisa menemukan  
kedua mereka yang menemukan tapi masih menginginkan lebih.

(Ali bin abi Thalib)

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya hingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kepada kedua orang tua dan mertua tersayang Bapak Sukiman dan Ibu Samiyem, Bapak Solekan dan Ibu Siswati, serta keluarga yang tak pernah henti memberikan dukungan, doa, kasih sayang.
2. Terimakasih untuk Suami tercinta atas segala semangat, motivasi, pendengar yang sabar dan menyediakan kebutuhan yang diperlukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Rita Sari, M.Kep. selaku pembimbing I yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan serta arahan dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi ini
4. Ns. Yeti Septiasari, S.Kep.,M.Kes. selaku pembimbing II yang memberikan bimbingan dengan sabar serta memberi arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Ns. Cikwanto, M.Kep. selaku PA (pembimbing akademik) yang sudah memberikan bimbingan, semangat sehingga saya bisa menyelesaikan Sarjana Keperawatan.
6. Bapak/Ibu dosen serta seluruh staf Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung yang memberikan banyak ilmu serta pelajaran yang sangat berharga bagi penulis.
7. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan yang selalu memberikan semangat dan kerja sama kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan Rahmat, Hidayah serta Karunia Nya dan tak lupa solawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW. sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan kejadian insomnia pada siswa di MA Ma’arif sidoharjo lampung selatan tahun 2021”

Penulisan skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi sarjana keperawatan. Selama proses penelitian ini penulis mengalami banyak kesulitan, namun peran serta dan dukungan dari berbagai pihak maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Wanawir Am, M.M, M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung
2. Elmi Nuryati, M.Epid selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
3. Ns. Desi Ari Madiyati, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Ketua Program Studi S1 keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
4. Ns. Rita Sari, M.Kep. selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Ns. Yeti Septiasari, S.Kep.,M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi.
6. Ns. Desi Kurniawati, M.Kep., Sp.Kep.An. selaku penguji utama skripsi
7. Bapak/Ibu dosen serta seluruh staf Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
8. Kepada kedua orang tua dan mertua tersayang Bapak Sukiman dan Ibu Samiyem, Bapak Solekan dan Ibu Siswati yang tak pernah henti memberikan dukungan, doa, kasih sayang.
9. Terimakasih untuk Suami tercinta atas segala semangat, motivasi, pendengar yang sabar dan menyediakan kebutuhan yang diperlukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman kelas seperjuangan S1 Keperawatan yang selalu memberikan semangat dan kerja sama kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Pringsewu, 14 Juli 2021

**Fitriana Ida Kurniasih**  
**NIM. 142012017066**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	<b>ix</b>
<b>MOTTO HIDUP</b> .....	<b>x</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Landasan Teori .....	8
1. Konsep Insomnia.....	8
2. Konsep Media Sosial.....	17
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep .....	36
D. Hipotesis.....	36

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	37
B. Variabel Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional .....	38
D. Populasi dan Sampel.....	39
E. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
F. Etika Penelitian.....	40
G. Instrumen penelitian .....	42
H. Metode Pengelohan data Analisis Data .....	44
I. Analisa Data .....	46

J. Jalanya penelitian .....	47
-----------------------------	----

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	49
B. Hasil Penelitian.....	50
C. Pembahasan.....	53

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	62

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Suku dan Jenis Kelamin	51
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi penggunaan media sosial instagram pada siswa .....	51
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan insomnia pada siswa ..	52
Tabel 4.4 Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Kejadian Insomnia .....	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat permohonan izin pra survey
- Lampiran 2 Surat Balasan permohonan izin pra survey
- Lampiran 3 Surat permohonan izin Uji Validitas
- Lampiran 4 Surat Balasan permohonan izin Uji Validitas
- Lampiran 5 Surat keterangan lulus uji etik
- Lampiran 6 Surat permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 8 *Informed Consent*
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Lembar Kuesioner
- Lampiran 11 Data Mentah Uji Validitas
- Lampiran 12 Output SPSS Uji Validitas
- Lampiran 13 Data Mentah Penelitian
- Lampiran 14 Output SPSS Penelitian
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 Lembar Konsul