

ABSTRAK

Sriwahyuni Kiayi. 2015. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Skripsi, Jurusan S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes, dan Pembimbing II Vik Salamanja, S.Kep. Ns. M.Kes.

Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Salah satu penyebab terjadinya insomnia pada remaja yang paling sering disebabkan oleh yaitu faktor kebiasaan seperti gaya hidup remaja yang haus akan teknologi sehingga sering berlama-lama menggunakan internet terutama dalam penggunaan jejaring sosial yang intens. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Desain penelitian yang digunakan adalah survey analitik korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian adalah 172 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 120 responden. Pengambilan sampel dengan cara simple random sampling. Penelitian ini menggunakan Uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja dengan nilai $\rho=0,000$ ($\rho < 0,05$). Disarankan untuk mengurangi waktu penggunaan jejaring sosial serta dapat mengatur waktu tidur sehingga siswa dapat mengatasi gangguan insomnia yang dialami.

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan Situs Jejaring sosial, Insomnia, Remaja
Daftar Pustaka : 33 (2002-2015)

ABSTRACT

Sriwahyuni Kiayi. 2015. The Relation between the Use of Social Network with Insomnia of Adolescent at SMA Negeri 1 Telaga, District of Gorontalo. Skripsi, Department of Nursing, Faculty of Health Sciences and Sports, State University of Gorontalo. The principal supervisor was Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes and the co-supervisor was Vik Salamanja, S.Kep. Ns. M.Kes.

Insomnia is inability to fulfill the requirement of a good sleep in quality and quantity. One of factors influencing the insomnia on adolescent is habitual factor such as life style of adolescent who thirst for technology so that they use internet for long time particularly in using social network intensely. The problem statement of this research was whether there is relation between the use of social network and insomnia of adolescent. This research aimed at investigating the relation between the use of social network and insomnia of adolescent at SMA Negeri 1 Telaga, District of Gorontalo.

This research design was analytical descriptive using cross sectional approach. The population of this research were 172 people. The samples of this research were 120 respondents gained by simple random sampling. This research applied chi-square test with significance level $\alpha = 0,05$.

The research result showed that there was relation between the intensity of using social network and insomnia of adolescent at SMA Negeri 1 Telaga, District of Gorontalo with ρ value = 0,000 ($\rho < 0,05$). It s suggested that adolescent should cut down the intensity of using social network and control the sleeping time thus students can overcome the insomnia problem.

Keywords: Intensity of Using Social Network, Insomnia, Adolescent
References: 33 (2002-2015)

