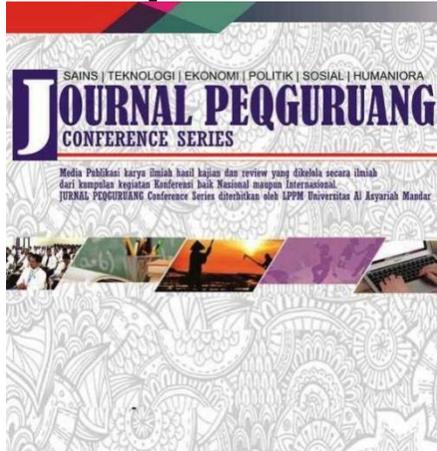


Graphical abstract



HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMAN 1 SUMARORONG

^{1*} Muhammad Anwar, ²Asri, ³Antonia Utami
Universitas Al Asyariah Mandar

*Corresponding author

Antoniautami19@gmail.com, anwarpsuh2014@gmail.com,
ciguasri272@gmail.com

Abstract

The use of gadgets in the current era has become practical features and functions to assist human activities. A study shows that 57% of teenagers who use electronic devices such as gadgets in the bedroom experience sleep problems. In Indonesia, the prevalence rate of insomnia is around 67. This study aims to determine the relationship between the use of Gadgets and the incidence of insomnia in adolescents at SMAN 1 Sumarorong. The type of research used in this research is observational analytic research using a sectional design approach. The sampling in this study using total sampling. The results of this study show the results of bivariate analysis of the relationship between gadget use and the incidence of insomnia in adolescents, by stating the results of the duration of Gadget use p value 0.003, Social Media Use with a p value of 0.001 and Online Game use p value 0.001, so it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted where there is a relationship between Gadget use and Insomnia in adolescents at SMAN 1 Sumarorong. Suggestions are expected for teenagers at SMAN 1 Sumarorong not to overdo it in using gadgets.

Keywords: Gadgets, Game Online, Insomnia, Social Media

Abstrak

Penggunaan gadget di era saat ini telah menjadi fitur dan fungsi yang praktis untuk membantu kegiatan manusia. Sebuah studi menunjukkan bahwa 57% remaja yang menggunakan alat elektronik seperti gadget di kamar tidur dan mengalami permasalahan tidur. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan Gadget, dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN 1 Sumarorong. Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan desain sectional. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil analisis bivariat hubungan penggunaan gadget dengan kejadian Insomnia pada remaja, dengan menyatakan hasil durasi penggunaan Gadget p value 0,003, Penggunaan Media Sosial dengan p value 0,001 dan penggunaan Game Online p value 0,001, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a di terima yang dimana ada hubungan penggunaan Gadget dengan kejadian Insomnia pada remaja SMAN 1 Sumarorong. Saran diharapkan remaja di SMAN 1 Sumarorong agar tidak berlebihan dalam menggunakan Gadget.

Kata kunci: Gadget, Game Online, Insomnia, Media Sosial

Article history

DOI:

Received : 2024-07-04

Received in revised form : 2024-09-08 / Accepted : 2024-11-30

1. PENDAHULUAN

Teknologi dan informasi berkembang dengan pesat pada periode saat ini, memberikan manfaat bagi masyarakat dan memberikan kemudahan. Salah satu kemajuan teknologi yang tumbuh paling cepat adalah internet, yang kini sangat nyaman digunakan dengan perangkat seperti gadget dan dapat diakses dari mana saja..

Gadget diartikan sebagai suatu alat atau alat elektronik yang mempunyai tujuan atau fungsi yang berguna, khususnya untuk membantu manusia. Contoh perangkat kecil dengan fungsi unik adalah laptop dan ponsel (Rosmawati, 2019).

Kemajuan internet telah memudahkan masyarakat dalam mengakses informasi baik lokal maupun internasional. Internet dapat digunakan lebih dari sekedar mencari informasi; itu juga dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan pengguna lain tanpa bertemu mereka secara fisik. Selain itu, kini menawarkan pilihan rekreasi, seperti bermain game online (Astuti, 2018).

Sebuah survei menemukan bahwa 15% hingga 40% orang di seluruh dunia menderita sulit tidur. Menurut sebuah penelitian pada tahun 2017, 30% orang di seluruh dunia sering mengalami kesulitan tidur yang berkepanjangan. Di Amerika Serikat, sekitar 10% penduduknya menderita insomnia kronis, dan sisanya terkadang mengalami kesulitan tidur. Secara umum, wanita lebih sering mengalami insomnia. Sekitar 28 juta orang atau 10% penduduk Indonesia menderita insomnia. Sekitar 10–15% masyarakat Indonesia yang mengalami insomnia memiliki gejala insomnia yang menetap (Ranti 2022).

Sulit tidur atau sulit tidur, atau gangguan tidur yang membuat penderitanya merasa kurang tidur saat bangun tidur, disebut dengan insomnia. Gejala fisiknya antara lain kulit pucat, mata bengkak, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga membuat Anda lebih rentan terserang penyakit. Gejala psikologisnya meliputi kelesuan, respons yang tertunda terhadap rangsangan, dan kesulitan fokus (Kemenkes 2022).

Berdasarkan laporan National Sleep Foundation tahun 2018, 67% dari 1.508 orang di seluruh dunia menderita insomnia, dengan 7,3% kasus terjadi pada pelajar. Insomnia lazim terjadi pada sekitar 67% masyarakat Indonesia. Sedangkan 23,3% melaporkan mengalami insomnia sedang dan 55,8% melaporkan mengalami insomnia ringan (Suastari, 2018). Insomnia pada remaja 45,6% umum terjadi di Provinsi Riau dan disebabkan oleh beberapa hal, antara lain penggunaan media sosial, pekerjaan, dan aktivitas selama perkuliahan (Fernando & Hidayat, 2020).

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 18% orang di seluruh dunia menderita insomnia, dan jumlah tersebut meningkat setiap tahunnya. Gejala insomnia yang sangat parah membuat penderitanya mengalami tekanan mental. Diperkirakan antara satu hingga tiga orang menderita

insomnia saat ini. Angka ini relatif tinggi dibandingkan penyakit lainnya.

Sebaliknya, 10% penduduk Indonesia, atau sekitar 28 juta dari 237 juta penduduk Indonesia, menderita sulit tidur. Penderita insomnia akan mengalami banyak kerugian jika jumlah kasusnya meningkat setiap tahunnya, antara lain kelelahan di siang hari, penurunan aktivitas psikomotorik, dan gangguan kognitif lainnya (Indah Batari Toja, 2022).

Remaja menderita kurang tidur akibat sering begadang hanya untuk browsing media sosial. Sebelum tidur, bahkan sekedar mengunjungi jejaring sosial dan mengobrol atau berhubungan dengan pengguna lain dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, insomnia, dan kesulitan bersosialisasi. Salah satu masalah tidur paling umum yang diderita orang adalah insomnia. sering kali muncul sebagai tanda penyakit lain yang mendasarinya, sering kali merupakan kondisi kejiwaan seperti kecemasan, depresi, atau masalah emosional lainnya (Puji & Probawani, 2019).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan desain cross-sectional dan metodologi penelitian analitik observasional. Penelitian observasional analitik merupakan jenis penelitian observasional dimana peneliti mengamati hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan apapun terhadap topik penelitian. Penelitian dengan pendekatan cross sectional hanya mengukur data observasi subjek penelitian sebanyak satu kali saja. Yang dimaksud dengan “satu kali” bukan berarti setiap subjek penelitian diperiksa secara bersamaan pada saat yang sama; melainkan berarti setiap subjek diamati hanya sekali, dan pengukuran variabel subjek dilakukan selama observasi tersebut (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Frekuensi responden Berdasarkan Kejadian Insomnia pada Remaja SMAN 1 Sumarorong

No	Insomnia	Frekuensi	Persentase
1	11-19(Sangat Berat)	17	20
2	20-27(Berat)	46	54,1
3	28-37(Ringan)	22	25,9
Total		85	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan, sebanyak 46 (54,1%) dari 85 siswa yang mengalami gejala atau memiliki kriteria insomnia.

Tabel 2 Frekuensi responden Berdasarkan informasi Durasi Penggunaan Gadget pada Remaja kelas XI SMAN 1 Sumarorong

No	Durasi Penggunaan Gadget	Frekuensi	Fersentase
1	>4Jam	54	63,5
2	2-3 Jam	22	25,9
3	<2 Jam	9	10,6
Total		85	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan laporan tersebut, hanya sembilan responden yang menggunakan gadget kurang dari dua jam, sedangkan responden lainnya menggunakan gadget lebih dari dua jam atau melampaui batas penggunaan perangkat remaja pada umumnya.

Tabel 3 Frekuensi responden Berdasarkan informasi penggunaan Media Sosial pada Remaja SMAN 1 Sumarorong

No	Media Sosial	Frekuensi	Persentase
1	Selalu	40	47,1
2	Kadang-Kadang	45	52,9
Total		85	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti menemukan bahwa semua remaja di SMAN 1 Sumarorong menggunakan media sosial.

Tabel 4 Frekuensi responden Berdasarkan informasi penggunaan Game Online pada Remaja Kelas XI SMAN 1 Sumarorong

No	Game Online	Frekuensi	Persentase
1	Selalu	10	11,8
2	Kadang-Kadang	44	16,5
3	Tidak Pernah	61	71,8
Total		85	100

Sumber : Data Primer

Dari 85 remaja kelas X di SMAN 1 Sumarorong, 10 siswa menggunakan permainan internet terus-menerus, dan 44 siswa menggunakannya sesekali, menurut penelitian yang dilakukan.

Analisis Bivariat

Tabel 5 Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Kelas XI SMAN 1 Sumarorong

Variabel	Kejadian Insomnia			Total	P Value
	ISM Sanga	ISM Berat	ISM Ringan		

		t Berat							
		N	%	N	%	N	%	N	%
D P G	>4 Jam	16	29,5	27	50	11	20,4	54	100
	2-3 Jam	1	4,5	16	2,7	5	22,7	22	100
	<2 Jam	0	0,0	3	3,3	6	66,7	9	100
Total		17	20,0	46	4,1	22	29,5	85	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan data di atas, sebanyak 54 responden melaporkan menggunakannya lebih dari empat jam; dari mereka, 16 (atau 25%) melaporkan insomnia yang sangat parah, 27 (atau 50%) melaporkan insomnia berat, dan 11 (20%) melaporkan insomnia ringan. Temuan uji statistik chis-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja kelas XI SMAN 1 Sumarorong, dengan nilai p value sebesar 0,03 (<0,05).

Tabel 6 Hubungan Penggunaan Media Sosia dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Kelas XI SMAN 1 Sumarorong

Variabel	Kejadian Insomnia				Total	P Value	
	ISM sangat berat		ISM Berat				
M S	N		N		N	%	
	Selalu	15	37,5	16	40	9	100
	Kadang-Kadang	2	4,4	30	72,7	13	100
Total		17	20,0	46	54,1	85	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan temuan penelitian, sebanyak 15 orang (37%) yang menggunakan media sosial terus-menerus melaporkan mengalami insomnia yang sangat parah, dan 30 orang (72%), yang sesekali menggunakan media sosial, melaporkan mengalami insomnia parah. Berdasarkan hasil uji statistik chis-square, nilai p ditentukan sebesar 0,01 (<0,05). Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kejadian insomnia pada siswa kelas XI SMAN 1 Sumarorong dengan penggunaan media sosial.

Tabel 7 Hubungan Penggunaan Game Online dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 1 Sumarorong

Varia bel	Kejadian Insomnia						P Valu e			
	ISM Sang at Berat		ISM Berat		ISM Ringan			Total		
	N	%	N	%	N	%		N	%	
							100			
S	7	70,1	3	30	0	0	10			
G O	KK	1	7,1	10	71,4	3	21,4	14	100	0,001
	TP	9	14,8	33	54,1	19	31,1	61	100	
	1									
	Total	7	20,0	46	54,1	22	25,9	85	100	

Sumber : Data Primer 2023

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 85 responden yang mengakses Game Online tergolong selalu 7 responden (70,1%) kriteria Insomnia sangat berat, 3 responden (30,0) Insomnia Berat dan tidak ada Insomnia Ringan, tergolong kadang-kadang, 1 atau 7,1% insomnia sangat berat, 10 atau 71,4% insomnia berat dan 3 atau 21,4% responden insomnia ringan. Sesuai dengan hasil uji statistic *chis-quare* didapatkan hasil bahwa nilai *p value* = 0,01 (<0,05) sehingga dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara Penggunaan Game Online dengan kejadian Insomnia pada remaja kelas XI SMAN 1 Sumarorong.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat Insomnia

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami kesulitan tidur termasuk dalam kategori berat, meskipun beberapa remaja kelas XI SMA N 1 Sumarorong dilaporkan mengalami insomnia ringan dan sangat berat. Setelah menganalisis tanggapan kuesioner, peneliti menemukan bahwa remaja dengan insomnia menunjukkan indikasi dan gejala kondisi tersebut. Gejala tersebut antara lain sakit kepala yang datang setiap hari, sulit tidur, terbangun tiba-tiba di malam hari, nyeri, gelisah, serta badan terasa lemas, letih, dan kurang tenaga. Di sisi lain, mereka yang menderita insomnia parah sering kali menjawab "ya" untuk berbagai pertanyaan tentang kesulitan mereka untuk tertidur dengan cepat.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa seseorang pasti mengalami masa sulit tidur sebelum mengalami insomnia. Oleh karena itu, insomnia adalah istilah yang tepat untuk menggambarkan gangguan tidur mereka. Kesulitan tidur dapat disebabkan oleh berbagai variabel, seperti emosi, keputusan gaya hidup, keadaan atmosfer, depresi, dan stres akibat jadwal akademik yang menuntut.

Selain memanfaatkan teknologi untuk menyelesaikan tugas, siswa SMAN 1 Sumarorong sesekali pulang sekolah hingga larut malam. Pasalnya,

sekolah tersebut termasuk salah satu sekolah yang rutin mengadakan pembelajaran praktik hingga larut malam, dan terkadang siswa datang pagi-pagi sekali. Hasilnya, informasi yang dikumpulkan dari responden menunjukkan bahwa terdapat prevalensi insomnia di kelas.

Sepuluh persen penduduk Indonesia menderita insomnia, yaitu gangguan tidur yang ditandai dengan sulit tidur, sulit tertidur, atau mungkin kombinasi keduanya. Seseorang dengan gangguan tidur ini biasanya merasa lelah, lemah energi, kehilangan kegembiraan, sulit fokus, sulit berinteraksi dengan orang lain, dan mengalami masalah kesehatan lainnya (baik medis maupun psikologis) (Eri Andani 2018).

Durasi Penggunaan Gadget

Remaja yang memiliki kualitas tidur buruk atau bahkan insomnia mungkin menghubungkan masalah mereka dengan perubahan gaya hidup, termasuk peningkatan penggunaan perangkat elektronik. Penggunaan perangkat oleh remaja sudah menjadi elemen yang tidak bisa dihindari jika dibandingkan dengan aspek lainnya.

Menurut penelitian Rideout (2016), banyak remaja menggunakan gadget lebih dari empat jam, dengan 54 dari 85 responden melaporkan penggunaan semacam ini. Pasalnya, banyak remaja yang merasa sangat sulit untuk meletakkan gadgetnya kapan pun. Temuan penelitian terhadap anak-anak sekolah yang bermain elektronik dalam jangka waktu lama mengungkapkan bahwa remaja berusia antara 12 dan 14 tahun menghabiskan dua jam lima puluh delapan menit sehari di depan layar, sementara remaja berusia antara lima belas dan tujuh belas tahun menghabiskan waktu di depan layar. tiga jam dua puluh satu menit sehari di depan layar. Hal ini bertentangan dengan pernyataan Starburger (2017) yang menyatakan bahwa remaja sebaiknya menghabiskan waktu tidak lebih dari dua jam sehari di depan layar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget >4 jam dan durasi penggunaan gadget remaja pada umumnya <2 jam.

Media Sosial

Berdasarkan temuan penelitian, setiap remaja kelas XI di SMAN 1 Sumarorong memiliki akses terhadap media sosial. Misalnya, 94% remaja Amerika yang berpartisipasi dalam jajak pendapat nasional yang dilakukan oleh Pew Internet & American Life Project, yang melibatkan 17 juta remaja berusia antara 12 dan 17 tahun, mengatakan bahwa mereka menggunakan media sosial untuk melakukan penelitian online untuk tugas sekolah.

Para peneliti telah menunjukkan bahwa ciri-ciri remaja pada usia ini memungkinkan mereka membangun hubungan yang menyenangkan dan berinteraksi secara sosial. Remaja dipermudah dalam memenuhi kebutuhan sosial saat ini dengan kemajuan teknologi telekomunikasi yang dapat mereka gunakan sehingga sering menyebabkan kurang tidur. cukup, terutama karena perhatianku teralihkan oleh perangkatku dan lupa jam berapa sekarang.

Hasil dari 40 responden yang selalu menggunakan media dan 45 responden yang menggunakannya sesekali dikumpulkan untuk penelitian ini. Berdasarkan kepentingan relatifnya, Buente dan Robbin (2008) mengkategorikan media sosial menjadi empat tingkatan. Informasi (information utility), atau kemampuan memperoleh berita atau informasi secara online, merupakan dimensi pertama. Yang kedua adalah Leisure (aktivitas menyenangkan) atau enjoyment, yaitu menggunakan internet untuk bersenang-senang atau menghabiskan waktu tanpa tujuan tertentu. Yang ketiga adalah komunikasi, yang meliputi email dan penerimaan pesan. Transaksi merupakan yang keempat. Khusus untuk membeli barang—seperti pakaian, buku, dan barang lainnya—secara online.

Game Online

10 orang secara konsisten mengakses game online, menurut temuan penelitian, yang terkait erat dengan teori peneliti bahwa kualitas tidur remaja buruk karena terlalu banyak responden yang bermain game online dan akibatnya kurang tidur. Selain itu, ketidakmampuan responden dalam mengontrol waktu saat bermain game online menyebabkan jadwal tidur yang tidak konsisten, yang pada akhirnya berdampak pada kurang tidur remaja dan berpotensi mengganggu proses berpikir. Remaja yang mendapat informasi tentang game online cenderung lebih ingin tahu dan akhirnya bersemangat untuk mencobanya, sehingga akan meningkatkan kemungkinan mereka untuk bersenang-senang sambil bermain.

Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa 44 siswi sesekali menggunakan teknologi. Peneliti juga menemukan bahwa mayoritas remaja yang bermain game online di Venom Manado Game Center melakukannya dengan tetap mengenakan seragam sekolah pada siang hari dan malam hari setelah jam belajar. Hal ini mungkin disebabkan oleh stres yang berkaitan dengan tuntutan materi yang diberikan guru karena setiap remaja belajar secara berbeda dan ada yang cepat merespons sementara yang lain harus mengulangi apa yang diajarkan kepada mereka. Karena kesulitan yang dihadapi, timbul keinginan untuk bermain game online.

Berdasarkan data penelitian ini, perempuan merupakan mayoritas sampel yang diperiksa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan sama besarnya dengan laki-laki yang menikmati bermain game online, dengan alasan tekanan teman sebaya atau ajakan untuk bermain bersama.

Berdasarkan penelitian adapun game online yang sering di mainkan para remaja laki-laki yaitu mobile legends, minecraft, PUBG Mobile dan masih banyak lagi, namun menariknya perempuan juga memainkan game yang sama dengan laki-laki tersebut, selain itu perempuan juga sering bermain game online yang berupa Ludo Plus, Candy Crush, dan sebagainya.

Analisis Bivariat

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia

Lamanya waktu yang dihabiskan menggunakan perangkat elektronik dapat mempengaruhi frekuensi

insomnia; dengan kata lain, remaja yang menggunakan perangkat elektronik dalam jangka waktu yang lama lebih mungkin mengalami insomnia. 16 (29,5%) responden penelitian dengan durasi lebih dari empat jam dikategorikan mengalami insomnia berat. Fenomena sulit tidur pada remaja yang disebabkan oleh penggunaan media sosial tidak dapat dipisahkan dari instrumen yang memfasilitasi aktivitas tersebut, termasuk komputer, laptop, tablet, dan ponsel—atau, yang lebih populer di kalangan remaja, “gadget”, yaitu perangkat yang memancarkan cahaya. . Regulasi hormon melatonin semakin terganggu dengan penggunaan gadget yang berkepanjangan sehingga dapat menyebabkan insomnia pada pengunanya.

Meski demikian, temuan penelitian mengungkapkan bahwa tiga responden memenuhi kriteria insomnia parah meski menggunakan perangkat kurang dari dua jam setiap hari. Selain lamanya waktu menggunakan perangkat, faktor lain seperti stres atau kondisi responden juga mungkin berdampak pada kejadian ini.

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan relevansi relatifnya, Buente dan Robbin mengkategorikan akses jaringan sosial ke dalam empat dimensi. Informasi (information utility), atau kemampuan memperoleh berita atau informasi secara online, merupakan dimensi pertama. Yang kedua adalah Leisure (aktivitas yang menyenangkan/menyenangkan), yaitu menggunakan internet untuk bersenang-senang atau menghabiskan waktu tanpa tujuan tertentu. Keempat adalah transaksi, yaitu proses melakukan pembelian barang secara online seperti pakaian, buku, dan barang lainnya. Yang ketiga adalah komunikasi, yaitu pengiriman dan penerimaan email.

Para peneliti telah menunjukkan bahwa fenomena insomnia di kelas dapat disebabkan oleh perangkat yang memancarkan cahaya; semakin lama seseorang menggunakan gadget untuk media sosial, maka akan semakin mengganggu kontrol hormon melatonin, sehingga dapat menyebabkan insomnia.

Hubungan Penggunaan Game Online dengan Kejadian Insomnia

Remaja yang bermain game online dalam jangka waktu lama mungkin menyadari bahwa mereka tidak membutuhkan tidur sebanyak yang seharusnya. Pengguna menganggap game ini sangat menarik karena memungkinkan mereka bermain tidak hanya dengan orang di sebelahnya tetapi juga dengan banyak orang di seluruh dunia. Seperti dalam penelitian, ditemukan bahwa selalu ada tujuh responden yang memenuhi kriteria cukup ketat. bola dunia. Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja dan anak usia sekolah diperkirakan lebih sering dan rentan menggunakan game online.

Remaja juga cenderung mengabaikan permasalahan yang mungkin timbul akibat tidak mengatur waktu belajar dan waktu yang dihabiskan untuk bermain game online. Permasalahan tersebut memberikan dampak negatif bagi siswa antara lain

kualitas tidur yang buruk yang dapat menyebabkan kulit pucat dan mata lelah, serta sulit fokus saat belajar. Hal ini dapat menyebabkan kesuksesan di sekolah atau mungkin sulit tidur kronis.

Sembilan responden dalam penelitian ini melaporkan mengalami insomnia yang sangat parah, tiga orang melaporkan mengalami insomnia berat, dan sembilan orang melaporkan mengalami insomnia ringan namun tidak pernah bermain game online. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bermain game online bukan satu-satunya faktor yang berkontribusi terhadap prevalensi insomnia; aktivitas lain juga berperan. Fenomena ini mungkin disebabkan oleh keikutsertaan siswa dalam kegiatan di luar jam kerja di SMAN 1 Sumarorong, seperti kepramukaan, sehingga membuat mereka tidak bisa tidur kembali.

KESIMPULAN

1. Hasil dari 85 responden dengan analisis Durasi Penggunaan Sesuai dengan hasil uji statistic *chis-quare* didapatkan hasil bahwa nilai *p value* = 0,03 ($<0,05$) sehingga dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara Durasi Penggunaan Gadget dengan kejadian Insomnia pada remaja kelas XI SMAN 1 Sumarorong.
2. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 85 responden semua menggunakan Media Sosial. Sesuai dengan hasil uji statistic *chis-quare* didapatkan hasil bahwa nilai *p value* = 0,01 ($<0,05$) sehingga dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan kejadian Insomnia pada remaja kelas XI SMAN 1 Sumarorong.
3. Berdasarkan penggunaan game online dari hasil penelitian terdapat 10 orang yang selalu mengakses Game online. Sesuai dengan hasil uji statistic *chis-quare* didapatkan hasil bahwa nilai *p value* = 0,01($<0,05$) sehingga dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara Penggunaan Game Online dengan kejadian Insomnia pada remaja kelas XI SMAN 1 Sumarorong.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M., Rosmawati, R., & Liliandriani, A. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo. *Journal Pegguruang*, 1(1), 1-5.
- Astuti & Burhanto. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Di SMP Negeri 24 Samarinda.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89.
- Indah Batari Toja, I. B. T. (2022). *PENGARUH HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA REMAJA AKIBAT KECANDUAN GADGET DI SMA*

BINA WARGA 1 PALEMBANG TAHUN 2022. STIK Bina Husada.

- Puji, L. K. R., & Probowani, S. (2019). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan*. *Edu Masda Journal*, 3 (1), 77.
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20-28.