

CATATAN REDAKSI

Jurnal keperawatan (JK) merupakan bagian integral dari jurnal yang diterbitkan oleh LPPM STIKES Kendal. JK merupakan sarana pengembangan dan publikasi karya ilmiah bagi para peneliti, dosen dan praktisi keperawatan. JK menerbitkan artikel-artikel yang merupakan hasil penelitian, studi kasus, hasil studi literatur, konsep keilmuan, pengetahuan dan teknologi yang inovatif dan terbaharu dalam lingkup keperawatan yang berfokus pada (10) pilar keperawatan, meliputi: *keperawatan anak, keperawatan maternitas, keperawatan medikal-bedah, keperawatan kritis, keperawatan gawat darurat, keperawatan jiwa, keperawatan komunitas, keperawatan gerontik, keperawatan keluarga, dan kepemimpinan dan manajemen keperawatan*. JK diterbitkan pertama kali dengan ISSN versi cetak pada Volume 1 No 1 Maret 2009 dan ISSN versi online pada volume 9 No 1 Maret 2017. JK terbit 2 kali dalam setahun yaitu pada bulan terbitan Maret dan September. JK mulai Desember 2018 terbit 4 kali dalam setahun yaitu pada bulan terbitan Maret, Juni, September, dan Desember. Artikel yang terbit di JK telah melalui proses telaah sejawat yang memiliki keahlian yang relevan.



Sekretariat Redaksi Jurnal Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Kendal
Jln. Laut No. 31A Kendal Jawa Tengah 51311, Indonesia. Telp (0294) 381343, Ext. 102, Fax (0294) 381343
e-mail: ippm@stikeskendal.ac.id
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan>

p-ISSN 2085-1049
e-ISSN 2549-8118

JURNAL KEPERAWATAN

Volume 13 No 1, Maret 2020



JURNAL KEPERAWATAN

Volume 13 No 2, Juni 2021

Dapat diakses melalui <http://journal.stikeskendal.ac.id/index/keperawatan>

Diterbitkan oleh:
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

Jln. Laut No. 31A Kendal Jawa Tengah 51311, Indonesia
e-mail: ippm@stikeskendal.ac.id



Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Motifasi dengan Kejadian Flebitis pada Pemasangan Terapi Intravena oleh Perawat
Delvi Hamdayani, Dedi Adha (Author) 371-380

[PDF](#)

Hubungan Penggunaan Gadget dan Kejadian Insomnia pada Remaja Saat Pandemi Covid-19
Linda Ananda Humirah, Baiq Nurul Hidayati, Eka Adithia Pratiwi, Fitri Romadonika, Indah Wasliah, Irwan Hadi (Author) 381-386

[PDF](#)

Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker Payudara
Fitria Endah Janitra, Retno Setyawati, Nur Huda (Author) 387-392

[PDF](#)

Efektivitas Intervensi Keperawatan 4Es terhadap Perubahan Kadar Asam Urat, Perilaku Hidup, dan Kualitas Hidup Penderita Gout Arthritis
Cynthia Theresia Lumintang, Fitriana Suprapti, Emiliana Tjitra (Author) 393-402

[PDF](#)

Menulis Quran Metode Follow the Line Berhasil Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Quality of Life pada Lansia
Santoso Tri Nugroho, Sri Mumpuni Yuniarsih, Nunung Hasanah (Author) 403-408

[PDF](#)

Covid-19 and Chronic Kidney Disease: Literature Review
Endrat Kartiko Utomo, Totok Wahyudi, Niuri Okta Prariwi, Sitti Rahma Soleman, Slamet Purnomo (Author) 409-418



Information

[For Readers](#)

[For Authors](#)

[For Librarians](#)

[Open Journal Systems](#)



JURNAL KEPERAWATAN

p-ISSN 2085-1049
e-ISSN 2549-8118

[Submissions](#) [Current](#) [Archives](#) [Announcements](#) [About](#) ▾



Editorial Team

Editor In Chief

[Livana PH](#) (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia) [Orcid ID: 0000-0002-4905-7214](#); [SINTA ID : 5983298](#); [Schopus ID : 57216412428](#)

Editorial Team

[Yazid Basthomi](#) (Universitas Negeri Malang, Indonesia) [Orcid ID: 0000-0003-3314-3334](#); [SINTA ID : 6027530](#); [Schopus ID : 55312784700](#)

[Mohammad Fatkhul Mubin](#) (Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia) [Orcid ID: 0000-0001-5171-8627](#); [Sinta ID: 5997757](#); [Scopus ID: 57205695107](#)

[Abdul Wakhid](#) (Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia) [Orcid ID: 0000-0002-0941-3720](#); [SINTA ID : 6091883](#); [Scopus ID: 57211785353](#)

[Firman Aziz](#) (Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesian) [Orcid ID : 0000-0002-6040-0618](#) [Sinta ID : 6036674](#); [Scopus ID: 57202387917](#)

[Yulia Susanti](#) (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal) [Sinta ID: 5981513](#); [Scopus ID: 57216415108](#)



[Certificate](#)

[SK AKREDITASI](#)

[Editorial Team](#)

[Peer-Reviewers](#)

[Peer Review Process](#)

[Focus and Scope](#)

[Author Guidelines](#)

[Open Access Policy](#)

[Publication Ethics](#)

[Author Fee](#)



Reviewers Team

1. Novi Indrayati ([Google Scholar](#)); Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia
2. Triana Arisdiani ([Google Scholar](#)); Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia
3. Ratna Muliawati ([Google Scholar](#)); Program Studi kesehatan masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia
4. Midhu Kurian ([Google Scholar](#)); College of Nursing, IQ City Medical College, West Bengal, India
5. Muhammad Khabib Burhanudin Iqomh ([Google Scholar](#)); Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia
6. Rita Kartika Sari ([Google Scholar](#)); Fakultas Kedokteran, Univesitas Islam Sultan Agung, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
7. Ice Yulia Wardani ([Google Scholar](#)); Fakultas Ilmu keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia
8. Titik suerni ([Google Scholar](#)); Fakultas Ilmu keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
9. Hermanto ([Google Scholar](#)); Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia
10. Dwi haryanti ([Google Scholar](#)); Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia
11. Kellyana Irawati ([Google Scholar](#)); Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
12. Indah Mei Rahajeng ([Google Scholar](#)); Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia
13. Dian Made Sulistiowati ([Google Scholar](#)); Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia
14. Putu Ayu Sani Utami ([Google Scholar](#)); Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia
15. Setiawan ([Google Scholar](#)); Program Studi Ilmu keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Indonesia
16. Untung Sujianto ([Google Scholar](#)); Program studi Keperawatan, Universitas Diponegoro, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
17. Rr.Sri Endang Pudjiastuti ([Google Scholar](#)); Program Studi keperawatan Terapan, Poltekkes Kemenkes Semarang,



[Certificate](#)

SK AKREDITASI

[Editorial Team](#)

[Peer-Reviewers](#)

[Peer Review Process](#)

[Focus and Scope](#)

[Author Guidelines](#)

[Open Access Policy](#)

[Publication Ethics](#)

[Author Fee](#)

[Abstracting & Indexing](#)

[Contact](#)

[Publication Frequency](#)



HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19

Linda Ananda Humirah, Baiq Nurul Hidayati, Eka Adithia Pratiwi*, Fitri Romadonika, Indah Wasliah,
Irwan Hadi

STIKES YARSI Mataram, Jl. Lingkar Selatan, Pagutan, Mataram Sub-District, Mataram City, West Nusa
Tenggara 83361, Indonesia

*pratiwiekaadithia@gmail.com

ABSTRAK

Awal tahun 2020, pada masa pandemik Covid-19, Data VP Corporation Cominication PT Telkom, didapatkan peningkatan *traffic* penggunaan internet 13 % di malam hari. Berbanding lurus dengan peningkatan jumlah kasus Insomnia yaitu 10% dari jumlah populasi dan penduduk mengalami insomnia, dan merupakan yang tertinggi di ASIA. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia saat Pandemi Covid-19 di MAN 2 Mataram Tahun 2020. Jenis penelitian korelational dengan desain pendekatan Analitik *Crosssectional*. Penggunaan Gadget diukur dengan kuesioner dengan nilai realibilitas 0,82 sedangkan insomnia diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan validitas 0,73 dan realibilitas 0.83. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ho ditolak (ada hubungan penggunaan gadget terhadap kejadian insomnia saat pandemi Covid-19 di MAN 2 Mataram tahun 2020). Rekomendasi yang diberikan adalah dengan memperhatikan intensitas penggunaan gadget pada remaja dan menggunakan secara bijaksana agar tidak menimbulkan efek negatif seperti insomnia.

Kata kunci: gadget; insomnia; remaja

THE CORRELATION OF USING GADGET AND INSOMNIA CASES DURING COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

In early 2020, during the Covid-19 pandemic, PT Telkom's VP Corporation Communication data found an increase in internet traffic usage by 13 percent at night. This is directly proportional to the rise in the number of insomnia cases by 10% of the total population who experience insomnia which is the highest in ASIA. The aim of this research was to determine the correlation of using gadget and insomnia case during covid-19 pandemic on students of MAN 2 Mataram in 2020. The type of this research is correlation with cross-sectional analytic approach. Gadget usage behavior was measured by a questionnaire obtaining a validity value of 0.82, while insomnia was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire with a validity of 0.73 and a reliability of 0.83. Data analysis of this research used Chi-Square test Ho is rejected.

Keywords: adolescents; gadgets; insomnia

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020, merebak virus jenis baru dengan nama coronavirus (SARS-Cov-2) atau yang biasa disebut dengan Coronavirus Disease 2019 (Covid 19) yang diketahui berasal dari Wuhan, Tiongkok. (data WHO dalam Kompas, ed.April 2020). Salah satu efek pandemi Covid 19 adalah dimana siswa dan siswinya menjalankan pembelajaran melalui online (*Daring*). Pesatnya perkembangan media sosial dan internet, membawa dampak signifikan bagi masyarakat baik dewasa maupun remaja diseluruh belahan dunia. Penggunaan *smartphone* merupakan salah satu cara untuk mengakses internet (Syamsudin, 2015).

Pengguna internet terbanyak adalah kelompok usia Remaja sampai Dewasa. Remaja merupakan individu yang berada pada tahap transisi antara anak menuju dewasa. Masa remaja disertai dengan perubahan pada aspek seperti psikologis, fisik, sosial dan emosional (Ali & Ansori, 2012). Ciri khas pola dan waktu tidur remaja yaitu mengalami perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian yang mengakibatkan setiap harinya para remaja mengalami kurangnya waktu tidur (Insomnia) (Natalita dkk, 2011). Insomnia merupakan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur baik secara kuantitas maupun kualitas, dimana gejalanya mengalami kesulitan tidur kronis, tidur *nonrestoratif* atau tidur singkat, dan sering terbangun dari tidur (Perry and Potter, 2006).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet tahun 2017 mencapai 143,26 juta jiwa (54,68%) dari seluruh jumlah penduduk Indonesia. Hal tersebut menunjukkan adanya kenaikan 10,56 juta jiwa dari hasil survei tahun 2016 (Kominfo, 2018). Indi-Home dan Biznet mencatat adanya lonjakan lalu lintas (*Traffic*) data dan pengguna baru sejak di berlakukannya bekerja dari rumah (*work from home/ WFH*) yang merupakan dampak dari terjadinya Covid-19. Sedangkan data dari VP *Corporation Cominication* PT Telkom, mendapatkan adanya peningkatan *traffic* 13% pada malam hari, meningkat 15% dibandingkan *traffic* rata-rata sebelumnya (Arif Prabowo dalam CNN ed.April 2020). Hal ini berbanding lurus dengan skala kejadian insomnia yang terjadi di dunia maupun di Indonesia.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada kelas X IPS 1 di MAN 2 Mataram sebanyak 6 siswa tidak mengalami insomnia, 15 siswa mengalami insomnia ringan, 16 siswa mengalami insomnia sedang dan 1 siswa mengalami insomnia berat. Serta dari hasil wawancara pegawai TU dan siswa, diketahui sebanyak 99% siswa siswi MAN 2 Mataram memiliki gadget. Jennisa dalam curereseach (2017) 30% penduduk dunia umumnya mengalami Insomnia Kronis, diantaranya 10% penduduk Amerika Serikat (AS) dan sesekali menngalami tidur yang buruk (Medikal Dayli, 2017). Sekitar 28 juta (10%) penduduk Indonesia mengalami Insomnia, hal tersebut merupakan yang tertinggi di ASIA (Mawaddha, 2017). Kebutuhan istirahat dan tidur dari setiap individu berbeda-beda, tergantung dengan aktifitas yang dilakukan. Waktu tidur malam yang dibutuhkan oleh sebagian besar remaja adalah 7-8 jam dengan tujuan mencegah kelelahan dan kerentanan terhadap infeksi (Saputra, 2013).

Menurut Koizer dkk tahun 2010, setiap individu membutuhkan tidur untuk dapat menjaga status kesehatan pada tingkat yang optimal. Kondisi tubuh dapat pulih dengan tidur, mengurangi stress, meningkatkan memori seseorang, kecemasan, depresi, serta menjaga keseimbangan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan berbagai aktivitas (Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2010). Sehingga berdasarkan data yang telah didapat, bahwa tingginya angka pengguna smartphone serta penderita insomnia, membuat peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia saat Pandemi Covid 19.

METODE

Penelitian ini menggunakan cara korelational dengan desain pendekatan Analitik *Crossectional*. Populasi yang digunakan adalah sebanyak 180 dengan sampel kelas X sebanyak 63 siswa dan kelas XI sebanyak 37 siswa. Intrumen penelitian menggunakan kuesioner Penggunaan Gadget dengan nilai realibilitas 0,82 dan PSQI (*Pittsburg Scale Quality Index*) untuk kejadian insomnia dengan validitas 0,73 dan realibilitas 0.83, dimana kuesioner tersebut dibagikan secara daring kepada responden. Analisis yang digunakan *Chi-square* dengan nilai $r > 0,05$.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=100)

Karakteristik	f	%
Usia		
Remaja Madya (14-16 tahun)	81	81
Remaja Akhir (17-20 tahun)	19	19
Jenis Kelamin		
Perempuan	76	76
Laki Laki	24	24

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia remaja terbanyak adalah remaja madya (14-16 Tahun) sebanyak 81 orang (81%) dan berjenis kelamin perempuan 76 orang (76%).

Tabel 2.
Jenis Gadget yang Dimiliki Responden (n=100)

Jenis Gadget	f	%
Hp, laptop/notebook, tab, komputer, headset	2	2
Hp, laptop/notebook, headset	2	2
Hp, laptop, tab	2	2
Hp, laptop, komputer	1	1
Hp, laptop, headset	17	17
Hp, laptop	29	29
Hp, komputer	1	1
Hp	46	46

Tabel 3.
Jenis Gadget yang Paling Sering Digunakan Responden (n=100)

Kategori	Frekuensi	%
Handphone	94	94%
Laptop	6	6%

Tabel 4.
Keperluan Penggunaan Gadget Responden (n=100)

Kategori	f	%
Mencari informasi	4	4
Bermain Sosmed	46	46
Mencari Informasi dan bermain sosmed	48	48
Lain lain	2	2

Tabel 6.
Penggunaan Gadget Pada Responden (n=100)

Kategori	f	%
Rendah	3	3
Sedang	23	23
Tinggi	74	74

Tabel 7.
Kejadian Insomnia Pada Responden (n=100)

Kategori	f	%
Insomnia	86	86
Tidak Insomnia	14	14

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan jenis gadget terbanyak yang dimiliki adalah HP (1 jenis) 46 orang (46%), dengan jenis gadget yang paling sering digunakan adalah jenis HP sebanyak 94%. Penggunaan gadget untuk keperluan mencari informasi dan bermain gadget sebanyak 48 orang (48%). Penggunaan gadget selama pandemi Covid-19 paling banyak dalam kategori tinggi sebanyak 74 orang (74%). Kejadian insomnia menunjukkan bahwa responden mengalami insomnia sebanyak 86 orang (86%).

Tabel 8.
Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Saat Pandemi Covid-19 (n=100)

Kejadian Insomnia	Penggunaan Gadget						Total		P-Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Tidak Insomnia	3	21,4	11	78,6	0	0	14	100	0,001
Insomnia	0	0	12	14	74	86	86	100	

Tabel 8 menunjukkan bahwa terdapat 74 orang (86%) yang menggunakan gadget dalam kategori tinggi mengalami insomnia, dan terdapat 11 orang (78,6%) penggunaan gadget dalam kategori sedang tidak mengalami insomnia. Sehingga analisis lanjut menyimpulkan bahwa H_0 ditolak yaitu ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia saat pandemi Covid-19 pada siswa MAN 2 Mataram dengan nilai p value = 0,001 ($< \alpha = 0,05$).

PEMBAHASAN

Penggunaan gadget tidak selalu menyebabkan insomnia, tetapi terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seperti lingkungan, gaya hidup, penyakit, medikasi dan kelelahan. Namun menurut Iswidaramanja & Agency (2012), gadget merupakan faktor utama seseorang mengalami insomnia. Kecanduan penggunaan gadget umumnya dikarenakan tidak menimbulkan resiko fisik, menarik secara audio dan visual, dapat digunakan dimana saja, pemakaiannya mudah dan rasa penasaran akan perkembangan teknologi seperti game online, internet dan lain sebagainya.

Penyebab insomnia tidak selalu karena penggunaan gadget tetapi ada beberapa faktor lain seperti lingkungan, penyakit, kelelahan, medikasi, dan gaya hidup, yang dapat menyebabkan orang mengalami insomnia. Namun menurut Iswidaramanja & Agency (2012), gadget merupakan faktor utama seseorang mengalami insomnia. Terdapat beberapa alasan mengapa seseorang menjadi kecanduan menggunakan gadget, yaitu karena lebih menarik secara visual dan audio, tidak terlalu menimbulkan resiko fisik, pemakaiannya lebih mudah, dapat digunakan dimana saja, penasaran dengan perkembangan teknologi seperti internet, game online, dan lain sebagainya.

Frekuensi menjadi salah satu indikator penting dalam penggunaan gadget. Hal ini dikarenakan banyaknya dampak negatif yang dialami oleh pengguna gadget ketika menggunakan gadget dengan frekuensi yang berlebihan, terutama dalam hal kesehatan pengguna sendiri. Karena gadget memiliki paparan radiasi yang mampu membuat penggunanya mengalami berbagai

macam gangguan kesehatan. Selama masa pandemic, penggunaan gadget meningkat cukup signifikan. Hal ini dapat diakibatkan oleh beberapa faktor. Siswa yang seharusnya melakukan kegiatan belajar di sekolah, di himbau untuk berkegiatan dari rumah dengan memanfaatkan gadget. Ditambah lagi dengan pemberlakuan pembatasan sosial, maka untuk mencari hiburan, siswa dan siswi lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain gadget. Baik game, media sosial atau sekedar berinteraksi dengan teman. Sehingga, disadari atau tidak, siswa tersebut telah terpapar oleh gadget dalam waktu yang lama dengan intensitas penggunaan yang tinggi.

Dampak buruk dari penggunaan gadget yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan tulang belakang, mata, kerusakan otak dan tangan serta munculnya gangguan tidur (Wijinarko dan Setiawan, 2016). Menurut Natalita dkk (2011) pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khas yaitu remaja mengalami perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian. Insomnia pada remaja putri lebih rentan terjadi. Masa pubertas yang dialami oleh wanita dimana hormone ovarium pada saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil sehingga wanita lebih besar peluangnya mengalami insomnia (Zhang et al, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere, Omega T, dkk (2017) dimana didapati sebagian besar lama penggunaan gadget < 11 jam/hari sebanyak 28 orang (71,8%), dengan sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 29 orang (74,4%) dengan hasil uji statistic $p = 0,002$ sehingga terdapat hubungan kejadian insomnia dengan penggunaan gadget pada siswa-siswi di SMAN 1 Kawangkoan.

Penelitian yang melibatkan remaja siswa MAN 2 Mataram ini menghasilkan data bahwa penggunaan gadget yang terus menerus atau secara tidak wajar, dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada remaja tersebut. Bahkan dari beberapa siswa menyatakan seringkali melewatkan waktu tidur hanya untuk bermain gadget. Banyak dari siswa tersebut mengatakan bahwa hiburan yang bisa mereka dapat selama pandemi ini hanyalah dengan mengakses internet. Baik untuk berdiskusi dengan teman, atau sekedar melihat aktivitas masyarakat melalui media sosial. Intensitas penggunaan gadget mengalami peningkatan selama pandemi Covid-19, sehingga memaksa siswa untuk terus terpapar oleh radiasi maupun sinar biru dari gadget. Hal ini menimbulkan efek terganggunya produksi *hormone melatonin* yang mengakibatkan siswa tersebut susah untuk memulai untuk tidur, tidur dengan kualitas buruk maupun mempertahankan tidur.

Menurut Saputra (2013), setiap individu memiliki kebutuhan tidur dan istirahat yang berbeda-beda, tergantung dengan aktifitas yang dilakukan. Sebagian besar remaja memerlukan 7-8 jam waktu tidur malam. Hal ini bertujuan untuk mencegah kelelahan dan kerentanan terhadap infeksi. Sedangkan menurut Natalita dkk (2011), Pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khas yaitu remaja mengalami perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian. Remaja mulai merasa mengantuk pada tengah malam, sedangkan remaja harus bangun pagi hari untuk berangkat ke sekolah. Ditambah lagi dengan adanya pengaruh gadget yang digunakan pada malam hari. Hal ini mengakibatkan setiap harinya para remaja mengalami kekurangan waktu tidur.

SIMPULAN

Tingkat penggunaan gadget oleh remaja selama Pandemi Covid-19 yaitu 74 orang (86%) yang menggunakan gadget dalam kategori tinggi mengalami insomnia. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia selama Pandemi Covid-19 pada remaja di MAN 2 Mataram Tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Asrori, M. 2012. *Psikologi remaja: perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2017. *Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017*. Indonesia : Penulis.
- CNN Indonesia. 2020. *Penggunaan internet kala WFH meningkat 40% di RI*. Diakses 29 Juni 2020. <http://CNNIndonesia.com>
- Iswidharmanjaya, D. Agency Beranda. 2012. *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Jakarta : EGC (<https://lifestyle.sindonews.com>). Diakses pada 22 Februari 2020
- Jenissa Delzo. 2017. *Placebo treats sleep problems as well as neurofeedback*. *Insomnia Cure Research 2017* : Diakses 5 Maret 2018
- Kominfo. 2018. *Jumlah Pengguna Internet 2017 Meningkat, Kominfo Terus Lakukan Percepatan Pembangunan Broadband*. <http://kominfo.go.id> (Di unduh pada tanggal 5 februari 2020)
- Kompas. 2020. *Ada Negara yang tidak terkena virus corona*. Di unduh pada tanggal 29 Juni 2020. <http://kominfo.go.id>
- Mawaddha, R. 2017. *Penderita insomnia di indonesia mencapai 28 juta orang*. life & style. <http://lifestyle.bisnis.com/read/20171204/106/714937/penderita-insomnia-diindonesia-mencapai-28-juta-orang>. Diakses 15 Januari 2020
- Natalita, Christine; Sekartini, Rini; dan Poesponegoro, Hardiono. 2011. *Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. *Sari Pediatri*, 2011;12(6):365-72
- Perry dan Potter. 2006. *Fundamental Keperawatan volume 2, Edisi IV*. Jakarta: EGC.
- Salamanja, V. 2015. *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Insomnia Pada Siswa di SMA Teuku Umar Semarang*. (Repository.polteksemajapahit.ac.id/index.php/S1kep/article/download/197/117). Diakses pada 11 April 2017, Pukul 02.16
- Saputra, L. 2013. *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta : Binarupa Aksara
- Syamsoedin, W.K.P., Bidjuni., Wowiling, f. 2015. *Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Vol 3.(1)*. <http://ejournal.unsrat.ac.id> (Di akses tanggal 15 November 2016)
- Wijinarko, J & Setiawati, E. 2016. *Pengaruh Gadget pada perilaku dan kemampuan anak menjadi orangtua bijak di era digital*. Jakarta Selatan. Institut Keluarga Bahagia.
- Zhang J., Chan NY., Lam SP., Li SX., Liu Y., Chan JW., et al. 2016. *Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-scale School Based Study*. *Sleep of Journal*.