

## **PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19**

### **Abstrak**

Awal tahun 2020, pada masa pandemik Covid-19, Data VP Corporation Cominication PT Telkom, didapatkan peningkatan *traffic* penggunaan internet 13 persen pada malam hari. Berbanding lurus dengan peningkatan jumlah kasus Insomnia yaitu 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi mengalami insomnia, dan merupakan yang tertinggi di ASIA. Penelitian ini bertujuan 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 dengan 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**

### **Abstract**

Early in 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 increase in the number of cases of insomnia, namely 10% of the total population who experience insomnia, and this is the highest in ASIA. The aim of this research is to determine the correlation of using gadget with cases of insomnia 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 use was measured by a questionnaire with a reliability 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 using Chi-Square test. The conclusion of this research is that Ho is rejected). The recommendation that can be given is to pay attention to the intensity of gadget use in adolescents and use it wisely so it cannot give negative effects such as insomnia.

**Key Words : Gadgets, Insomnia, Adolescents**

## 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. Salah satu cara untuk mengakses internet adalah dengan menggunakan Smartphone (Syamsoedin, 2015).

Salah satu pengguna terbanyak internet berada pada 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). Pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khas yaitu remaja mengalami perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian yang mengakibatkan setiap harinya para remaja mengalami kekurangan waktu tidur (Insomnia) (Natalita dkk, 2011). Insomnia merupakan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kuantitas maupun kualitas. Gejala yang dialami oleh individu adalah mengalami kesulitan kronis untuk tidur, 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 total jumlah penduduk Indonesia. Hal tersebut menunjukkan adanya kenaikan sebesar 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.

Jennisa dalam curereseach 2017 30% penduduk dunia umumnya mengalami insomnia kronis. Penduduk Amerika Serikat (AS) 10% mengalami insomnia kronis dan sesekali mendapatkan tidur yang buruk (Medikal Dayli, 2017). Prevalensi insomnia di Indonesia yaitu sekitar 28 juta dimana 10% dari jumlah penduduk dan 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).

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.

## METODE PENELITIAN

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 dan PSQI (*Pittsburg Scale Quality Index*) untuk kejadian insomnia. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengisian kuesioner oleh responden

**Comment [H1]:** Jelaskan pentingnya penelitian dilakukan

Tambahkan tujuan penelitian

**Comment [H2]:** Bagaimana validitas dan reliabilitasnya

yang dibagikan secara daring. Analisis yang digunakan menggunakan pengujian statistik *Chi-square* dengan nilai  $r$  0,05.

## HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1	Remaja Madya (14-16 tahun)	81	81%
2	Remaja Akhir (17-20 tahun)	19	19%
Total		100	100 %

Sumber: Data primer 2020

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa kelompok usia remaja terbanyak adalah remaja madya (14-16 Tahun) sebanyak 81 orang (81%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Perempuan	76	76%
2	Laki Laki	24	24%
Total		100	100%

Sumber: Data primer 2020

Tabel 2 diatas, didapatkan bahwa jumlah responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 76 orang (76%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis Gadget Yang Dimiliki Responden

NO	Jenis Gadget	Frekuensi	%
1	Hp, laptop/notebook, tab, komputer, headset	2	2%
2	Hp, laptop/notebook, headset	2	2%
3	Hp, laptop, tab	2	2%
4	Hp, laptop, komputer	1	1%
5	Hp, laptop, headset	17	17%
6	Hp, laptop	29	29%
7	Hp, komputer	1	1%
8	Hp	46	46%
Total		100	100%

Sumber: Data primer 2020

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jenis Gadget Yang Paling Sering Digunakan Responden

NO	Kategori	Frekuensi	%
1	Handphone	94	94%
2	Laptop	6	6%
Total		100	100%

Sumber: Data primer 2020

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keperluan Penggunaan Gadget Responden

NO	Kategori	Frekuensi	%
1	Mencari informasi	4	4%
2	Bermain Sosmed	46	46%
3	Mencari Informasi dan bermain sosmed	48	48%
4	Lain lain	2	2%
Total		100	100%

Sumber: Data primer 2020

Tabel 6. Penggunaan Gadget Pada Responden

NO	Kategori	Frekuensi	%
1	Rendah	3	3%
2	Sedang	23	23%
3	Tinggi	74	74%
Total		100	100%

Sumber: Data primer 2020

Tabel 7 Kejadian Insomnia Pada Responden

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Insomnia	86	86%
2	Tidak Insomnia	14	14%
Total		100	100%

Sumber: Data primer 2020

Berdasarkan tabel diatas, 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

Kejadian Insomnia	Penggunaan Gadget						Total		P-Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Tidak Insomnia	3	21,4	11	78,6	0	0	14	100	0,001
Insomnia	0	0	12	14,0	74	86,0	86	100	
Total	3	3	23	23	74	74	100	100	

Sumber: Data primer 2020

Tabel 8 diatas 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 Ho 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 lain 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

**Comment [H3]:** Proporsi pembahasan 35%

Silahkan taambahkan pembahasan

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 .

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. Remaja putri lebih rentan mengalami insomnia. Masa pubertas yang dialami oleh wanita dimana hormone ovarium pada saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labi 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 penggunaan gadget dengan kejadian insomnia 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 kejadian 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.

## KESIMPULAN

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 MAN2 Mataram Tahun 2020.

## REFERENSI

- 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

**Comment [H4]:** Tambahkan referensi primer

Minimal 15 referensi

- 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.poltekemajapahit.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
- Syamsuudin, 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 orantua 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.

Date: Sunday, June 13, 2021

Statistics: 298 words Plagiarized / 2057 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

Comment [H1]: Silahkan warna kuning di parafrasekan

PENGUNAAN GADGET TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19 Abstrak Awal tahun 2020, pada masa pandemik Covid-19, Data VP Corporation Cominication PT Telkom, didapatkan peningkatan traffic penggunaan internet 13 persen pada malam hari. Berbanding lurus dengan peningkatan jumlah kasus Insomnia yaitu 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi mengalami insomnia, dan merupakan yang tertinggi di ASIA. Penelitian ini bertujuan 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 Crossectional. 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 dengan 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.

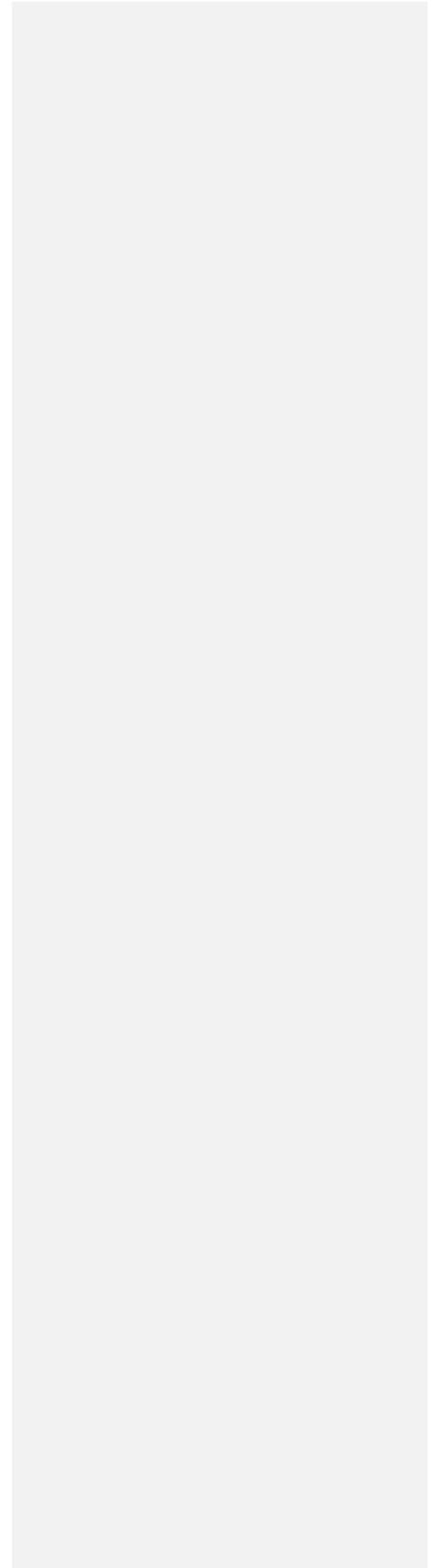
Kata Kunci : Gadget, Insomnia, Remaja Abstract Early in 2020, during the Covid-19 pandemic, PT Telkom's VP Corporation Communication data found an increase in internet traffic usage by 13 percent at night. This is directly proportional to the increase in the number of cases of insomnia, namely 10% of the total population who experience insomnia, and this is the highest in ASIA.

The aim of this research is to determine the correlation of using gadget with cases of insomnia 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 use was measured by a questionnaire with a reliability 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 using Chi-Square test. The conclusion of this research is

that Ho is rejected). The recommendation that can be given is to pay attention to the intensity of gadget use in adolescents and use it wisely so it cannot give negative effects such as insomnia.

Key Words : Gadgets, Insomnia, Adolescents



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. Salah satu cara untuk mengakses internet adalah dengan menggunakan Smartphone (Syamsuudin, 2015). Salah satu pengguna terbanyak internet berada pada 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). Pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khas yaitu remaja mengalami perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian yang mengakibatkan setiap harinya para remaja mengalami kekurangan waktu tidur (Insomnia) (Natalita dkk, 2011).

Insomnia merupakan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kuantitas maupun kualitas. Gejala yang dialami oleh individu adalah mengalami kesulitan kronis untuk tidur, 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 total jumlah penduduk Indonesia. Hal tersebut menunjukkan adanya kenaikan sebesar 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.

Jennisa dalam cureresearch 2017 30% penduduk dunia umumnya mengalami insomnia kronis. Penduduk Amerika Serikat (AS) 10% mengalami insomnia kronis dan sesekali mendapatkan tidur yang buruk (Medikal Dayli, 2017). Prevalensi insomnia di Indonesia yaitu sekitar 28 juta dimana 10% dari jumlah penduduk dan 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). 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. METODE PENELITIAN 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 dan PSQI (Pittsburg Scale Quality Index) untuk kejadian insomnia. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengisian kuesioner oleh responden yang dibagikan secara daring. Analisis yang digunakan menggunakan pengujian statistik Chi-square dengan nilai  $r > 0,05$ . HASIL Karakteristik responden Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.

No \_Usia \_Frekuensi \_Presentase \_\_1 \_Remaja Madya (14-16 tahun) \_81 \_81% \_\_2 \_Remaja Akhir (17-20 tahun) \_19 \_19% \_\_Total \_100 \_100% \_\_Sumber: Data primer 2020 Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa kelompok usia remaja terbanyak adalah remaja madya (14-16 Tahun) sebanyak 81 orang (81%). Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.

No \_Jenis Kelamin \_Frekuensi \_Presentasi (%) \_\_1 \_Perempuan \_76 \_76% \_\_2 \_Laki Laki \_24 \_24% \_\_Total \_100 \_100% \_\_Sumber: Data primer 2020 Tabel 2 diatas, didapatkan bahwa jumlah responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 76 orang (76%). Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis Gadget Yang Dimiliki Responden NO \_Jenis Gadget \_Frekuensi \_% \_\_1 \_Hp, laptop/notebook, tab, komputer, headset \_2 \_2% \_\_2 \_Hp, laptop/notebook, headset \_2 \_2% \_\_3 \_Hp, laptop, tab \_2 \_2% \_\_4 \_Hp, laptop, komputer \_1 \_1% \_\_5 \_Hp, laptop, headset \_17 \_17% \_\_6 \_Hp, laptop \_29 \_29% \_\_7 \_Hp, komputer \_1 \_1% \_\_8 \_Hp \_46 \_46% \_\_Total \_100 \_100% \_\_Sumber: Data primer 2020 Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Jenis Gadget Yang Paling Sering Digunakan Responden NO \_Kategori \_Frekuensi \_% \_\_1 \_Handphone \_94 \_94% \_\_2 \_Laptop \_6 \_6% \_\_Total \_100 \_100% \_\_Sumber: Data primer 2020 Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keperluan Penggunaan Gadget Responden NO \_Kategori \_Frekuensi \_% \_\_1 \_Mencari informasi \_4 \_4% \_\_2

\_Bermain Sosmed \_46\_46% \_3\_Mencari Informasi dan bermain sosmed \_48\_48% \_4\_Lain lain \_2\_2% \_Total \_100\_100% \_Sumber: Data primer 2020 Tabel 6.

Penggunaan Gadget Pada Responden NO\_Kategori\_Frekuensi\_% \_1\_Rendah \_3\_3% \_2\_Sedang \_23\_23% \_3\_Tinggi \_74\_74% \_Total \_100\_100% \_Sumber: Data primer 2020 Tabel 7 Kejadian Insomnia Pada Responden No\_Kategori\_Frekuensi\_% \_1\_Insomnia \_86\_86% \_2\_Tidak Insomnia \_14\_14% \_Total \_100\_100% \_Sumber: Data primer 2020 Berdasarkan tabel diatas, 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 Kejadian Insomnia\_Penggunaan Gadget\_Total\_P-Value \_\_Rendah\_Sedang\_Tinggi\_N\_% \_\_\_N\_%\_N\_%\_N\_% \_\_\_ \_\_Tidak Insomnia\_3\_21,4\_11\_78,6\_0\_0\_14\_100\_0,001 \_\_Insomnia\_0\_0\_12\_14,0\_74\_86,0\_86\_100 \_\_Total\_3\_3\_23\_23\_74\_74\_100\_100 \_\_Sumber: Data primer 2020 Tabel 8 diatas 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 ( $< r = 0,05$ ). PEMBAHASAN Penggunaan gadget tidak selalu menyebabkan insomnia, tetapi **terdapat beberapa faktor lain** 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 .

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.

Remaja putri lebih rentan mengalami insomnia. 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 penggunaan gadget dengan kejadian insomnia 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 kejadian 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.

KESIMPULAN 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 MAN2 Mataram Tahun 2020. REFERENSI 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.poltekkesmajapahit.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.

#### INTERNET SOURCES:

-----  
<1% - <https://epl-int.com/pengguna-internet-kala-wfh/>  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/132421936.pdf>  
<1% - [https://www.researchgate.net/publication/324571619\\_The\\_RCSI\\_Sample\\_size\\_handbook](https://www.researchgate.net/publication/324571619_The_RCSI_Sample_size_handbook)  
<1% - [https://academicjournals.org/all\\_articles](https://academicjournals.org/all_articles)  
<1% - <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.573530/full>  
<1% - <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/chi-square-test>  
<1% - [https://www.researchgate.net/profile/I-Ketut-Sudarsana/publication/344435909\\_COVID-19\\_Perspektif\\_Hukum\\_dan\\_Sosial\\_Kemasyarakatan/links/5f7538fea6fdcc00864bf926/CO](https://www.researchgate.net/profile/I-Ketut-Sudarsana/publication/344435909_COVID-19_Perspektif_Hukum_dan_Sosial_Kemasyarakatan/links/5f7538fea6fdcc00864bf926/CO)

VID-19-Perspektif-Hukum-dan-Sosial-Kemasyarakatan.pdf

<1% -

<https://herupurwito.wordpress.com/2011/10/20/input-longitude-dan-latitude-google-map-kedalam-form/>

<1% - <http://repository.unj.ac.id/11066/2/BAB%201.pdf>

<1% - <http://scholar.unand.ac.id/3302/>

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/312175059\\_Skala\\_Gangguan\\_Tidur\\_untuk\\_Anak\\_SDSC\\_sebagai\\_Instrumen\\_Skrining\\_Gangguan\\_Tidur\\_pada\\_Anak\\_Sekolah\\_Lanjutan\\_Tingkat\\_Pertama](https://www.researchgate.net/publication/312175059_Skala_Gangguan_Tidur_untuk_Anak_SDSC_sebagai_Instrumen_Skrining_Gangguan_Tidur_pada_Anak_Sekolah_Lanjutan_Tingkat_Pertama)

1% - <https://ethicaldigest.com/2019/05/24/faktor-penyebab-insomnia-1/>

1% -

<https://bee89princess.blogspot.com/2012/03/keperawatan-askep-gangguan-pola-tidur.html>

1% - <https://trijurnal.lemlit.trisakti.ac.id/jasa/article/download/2950/3002>

<1% -

<https://infrastructureasiaonline.com/id/new-technology/jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-pada-tahun-2017-meningkat>

1% -

<http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/30750/170100017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<1% - <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/download/1218/958>

1% - [https://www.academia.edu/24698007/Konsep\\_Istirahat\\_dan\\_Tidur](https://www.academia.edu/24698007/Konsep_Istirahat_dan_Tidur)

<1% - <http://scholar.unand.ac.id/26368/2/Bab%201%20Pendahuluan.pdf>

<1% -

<http://repository.unair.ac.id/93542/7/7.%20BAB%204%20METODE%20PENELITIAN%20.pdf>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/14895/9145>

<1% - <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpendidikan/article/download/458/400/>

<1% - <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/1599/pdf>

<1% - <https://akperinsada.ac.id/e-jurnal/index.php/insada/article/download/20/11/>

1% - <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/JITEKGI/article/download/892/pdf>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/69171/6/BAB%20IV.pdf>

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/346696095\\_PENGARUH\\_PENGGUNAAN\\_SMARTPHONE\\_DAN\\_LAPTOP\\_TERHADAP\\_MUSKULOSKELETAL\\_PENDUDUK\\_INDONESIA\\_PADA\\_A\\_PANDEMI\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/346696095_PENGARUH_PENGGUNAAN_SMARTPHONE_DAN_LAPTOP_TERHADAP_MUSKULOSKELETAL_PENDUDUK_INDONESIA_PADA_A_PANDEMI_COVID-19)

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/348758950\\_PENGGUNAAN\\_MEDIA\\_SOSIAL\\_DAN\\_INSOMNIA\\_PADA\\_REMAJA\\_STUDI\\_LITERATUR\\_SEBAGAI\\_EVIDENCE\\_BASED\\_PROMO](https://www.researchgate.net/publication/348758950_PENGGUNAAN_MEDIA_SOSIAL_DAN_INSOMNIA_PADA_REMAJA_STUDI_LITERATUR_SEBAGAI_EVIDENCE_BASED_PROMO)

## SI\_KESEHATAN

1% - <http://bastrindo.jurnal.unram.ac.id/index.php/jb/article/view/47>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/4yrk83vz-hubungan-kualitas-tidur-dengan-tekanan-darah-pada-mahasiswa-program-studi-ilmu-keperawatan-universitas-jember.html>

1% - <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/download/497/434>

1% -

<https://www.hipwee.com/feature/fakta-fakta-menstruasi-yang-menyebabkan-remaja-putri-lebih-berisiko-alami-anemia/>

1% - <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748917302432>

<1% -

[http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/oai?metadataPrefix=oai\\_dc&from=2020-06-18&verb=ListRecords](http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/oai?metadataPrefix=oai_dc&from=2020-06-18&verb=ListRecords)

1% - <http://journal.unigha.ac.id/index.php/SemNas/article/view/346>

<1% - <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/563/448>

<1% -

[http://repository.ump.ac.id/4042/3/BAB%20II\\_YENI%20YEN%20PANGESTI\\_PGSD%2717.pdf](http://repository.ump.ac.id/4042/3/BAB%20II_YENI%20YEN%20PANGESTI_PGSD%2717.pdf)

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/347817902\\_Pengaruh\\_Pembelajaran\\_Daring\\_terhadap\\_Stres\\_Akademik\\_Mahasiswa\\_Selama\\_Pandemi\\_Covid-19](https://www.researchgate.net/publication/347817902_Pengaruh_Pembelajaran_Daring_terhadap_Stres_Akademik_Mahasiswa_Selama_Pandemi_Covid-19)

1% - <http://repository.unj.ac.id/5487/7/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

1% - <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/farmasi/article/view/22818>

1% - <http://eprints.umm.ac.id/52650/1/PENDAHULUAN.pdf>

1% - <https://sleep.hku.hk/publications/>