

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP AKTIVITAS**  
**FISIK DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA**  
**KEPERAWATAN UMY**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta



**DISUSUN OLEH :**  
**MUHAMMAD DICKY ANUGRAH**  
**20200320015**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini

Nama: Muhammad Dicky Anugrah

NIM : 20200320015

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau di kutip dari karya yang di terbitkan maupun yang tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks di cantumkan daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 20 April 2024

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



**Muhammad Dicky Anugrah**

NIM. 20200320015

## **PERSEMBAHAN**

Bersyukur kepada Allah SWT dengan mengucapkan Alhamdulillah, dan tidak lupa berselawat kepada Nabi Muhammad SAW, Skripsi ini peneliti persembahkan dengan penuh rasa bahagia dan bersyukur untuk orang-orang istimewa dalam kehidupan peneliti.

1. Kepada kedua orang tua saya ibu Sumarni, S.Pd., M.Pd dan Alm. Bapak Ahmadi yang telah bekerja keras dalam mendidik, membesarkan, serta membiayai selama mencari ilmu dan selalu memberi semangat, motivasi, dan kasih sayang yang tulus untuk mencapai keberhasilan.
2. Serta Kakak saya Citra Rizki Zoraya S.Keb., Bd yang telah memberikan dukungan, motivasi dan biaya selama menempuh jenjang pendidikan S1 ini.
3. Serta dosen dan karyawan Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta telah memberikan ilmu serta wawasan yang berguna dimasa yang akan datang.
4. Serta rekan-rekan mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2020 yang dibanggakan, telah memberi semangat, kekuatan kepada peneliti sehingga cepat menyelesaikan skripsi.
5. Serta teman terdekat saya Fini Fika Ilona Wahdah S.Sos yang telah memberikan motivasi, semangat dan menemani suka dan duka saat proses pembuatan skripsi ini.
6. Serta rekan-rekan kerja Restoran GO Steak, Restoran Chocky Spaghetti dan Bimbel Lia Edukasi yang telah memberikan motivasi dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang maha kuasa atas limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Aktivitas Fisik dan Insomnia Mahasiswa Keperawatan UMY” dapat terselesaikan oleh penulis dengan tujuan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar pada program studi keperawatan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas ini masih belum sempurna, oleh karena itu penulis dengan hati dan tangan terbuka mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Selanjutnya dalam kesempatan ini penulis tidak lupa untuk menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam bentuk apapun secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan Skripsi ini. Terutama kepada :

1. Ibu Sutantri, NS., M.Sc., Ph.D. Selaku ketua program studi keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Bapak Syahruramdhani, S.Kep., Ns., MSN., M.Sc. Selaku dosen pembimbing yang memberikan arahan serta dukungan kepada penulis untuk penyelesaian Skripsi ini.
3. Ibu Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc. Selaku dosen penguji yang memberikan pengarahan kepada penulis terkait Skripsi ini.
4. Kedua orang tua saya Ibu Sumarni dan almarhum Bapak Ahmadi dan Kakak saya Citra Rizki Zoraya yang dengan tulus memberikan dukungan, bantuan, dan perhatian kepada penulis.

Yogyakarta, 25 Mei 2024



Muhammad Dicky Anugrah

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
ABSTRAK .....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Penelitian Terkait .....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori .....	10
1. Media Sosial .....	10
a. Definisi Media Sosial .....	10
b. Manfaat Media Sosial .....	10
c. Dampak Penggunaan Media Sosial.....	11
d. Hubungan Media Sosial Terhadap Aktivitas fisik dan Insomnia.....	12
2. Aktivitas Fisik.....	13
a. Definisi Aktivitas Fisik .....	13
b. Jenis Aktivitas Fisik.....	14
d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	14
3. Insomnia .....	15
a. Definisi Insomnia .....	15
c. Kebiasaan Tidur yang Buruk.....	16

d. Jenis Gangguan Tidur .....	17
B. Kerangka Teori .....	19
C. Kerangka Konsep .....	20
D. Hipotesis .....	20
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN .....	21
A. Desain Penelitian .....	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	21
1. Kriteria Inklusi .....	23
2. Kriteria Eksklusi.....	23
D. Variabel Penelitian.....	23
E. Definisi Operasional .....	25
F. Instrument Penelitian.....	27
G. Uji Validitas dan Realibilitas .....	29
H. Teknik Pengumpulan Data.....	31
I. Pengolahan dan Metode Analisa Data.....	32
1. Pengolahan data .....	32
2. Analisa data.....	33
J. Etika Penelitian .....	34
BAB IV .....	36
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	36
A. Hasil Penelitian .....	36
1. Gambaran Karakteristik Responden .....	37
B. Pembahasan.....	40
1. Penggunaan Media Sosial.....	40
2. Aktivitas Fisik.....	42
3. Insomnia .....	43
4. Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Aktivitas Fisik dan Insomnia .....	44
C. Keterbatasan Penelitian .....	47
BAB V.....	48

KESIMPULAN DAN SARAN .....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Daftar Penelitian Terkait .....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	25
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Sesuai Penggunaan Media Sosial (n=86) .....	37
Tabel 4.2 Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswa Keperawatan UMY .....	38
Tabel 4.3 Distribusi Insomnia Mahasiswa Keperawatan UMY .....	38
Tabel 4.4 <i>Crosstabulation</i> Uji Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Aktivitas Fisik dan Insomnia .....	39



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	20
Gambar 3.1 Sampel penelitian .....	23
Gambar 3.2 Teknik Pengumpulan Data .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian Responden.....	55
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	56
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penggunaan Media Sosial .....	57
Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik.....	60
Lampiran 5. Kuesioner Insomnia .....	61
Lampiran 6. Studi Pendahuluan.....	63
Lampiran 7. <i>Ethical Cleareance</i> .....	64
Lampiran 8. Uji Korelasi <i>Spearman Rank Correlation</i> .....	65