

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial adalah sebuah *platform* digital yang memfasilitasi interaksi antar individu melalui internet, memungkinkan pertukaran informasi dan komunikasi. (Maramis & Wowor, 2019). Tujuan utama penciptaan media sosial adalah untuk mempermudah komunikasi, partisipasi, dan penyebaran informasi bagi masyarakat. Intensitas media sosial merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *platform* tersebut setiap hari. Sedangkan intensitas media sosial adalah lama atau durasi waktu yang dihabiskan untuk penggunaan media sosial setiap harinya. Media sosial kini semakin berkembang pesat, Terutama pada zaman sekarang media sosial menjadi trend yang selalu di ikuti masyarakat seluruh dunia terutama remaja. Berdasarkan data *We Are Sosial Hoot suite* menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta, yang merupakan sekitar 56% dari total populasi. Menurut laporan terbaru berjudul "*The Latest Insights Into The State of Digital*" yang diterbitkan oleh We Are Social Hootsuite pada tahun 2021, jumlah pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai 202,6 juta orang (Stephanie, 2021). Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJI) (2018) melaporkan bahwa berdasarkan kategori usia, persentase pengguna internet terbagi dalam dua kategori 91% pengguna berusia antara 15 dan 19 tahun dan 88,5% pengguna berusia antara 15 sampai 24 tahun sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa termasuk pengguna internet terbanyak pertama hingga kedua di Dunia. Menggunakan media sosial dapat menimbulkan pengaruh positif dan negatif bagi mahasiswa (Woranet al., 2020). Media sosial kini semakin beragam, Sejak istilah

media sosial pertama kali diperkenalkan ke masyarakat umum pada tahun 1978, jumlah ratusan juta pengguna. Menurut Statista, pada tahun 2017, pengguna media sosial di Indonesia hanya berjumlah 47,03% dari total populasi. Jumlah ini diperkirakan meningkat dua kali lipat pada tahun 2026, mencapai 81,82% dari total pengguna. Youtube menjadi media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia dengan total 139 juta pengguna pada awal tahun 2023 di posisi kedua ada facebook dengan 119,9 juta pengguna. Namun, mulai tahun 2022 dan seterusnya, nilai ini diperkirakan akan menurun sebesar 10 juta pengguna atau 7,7% (Ahmad et al., 2020).

Salah satu faktor utama yang mendorong tingginya penggunaan media sosial adalah gaya hidup remaja, di mana memiliki akun media sosial menjadi bagian dari proses identitas dan aktualisasi diri remaja (Junawan & Laugu, 2020). Pembelajaran online yang diperlukan saat ini juga memberikan dampak signifikan terhadap penggunaan media sosial remaja. Di sisi lain, game online juga memengaruhi kebiasaan tidur remaja dengan menyebabkan mereka sering tidur larut malam. Kebiasaan tidur yang terganggu ini dapat menjadi masalah serius jika terjadi secara berulang, bahkan dapat menyebabkan insomnia. Manajemen waktu yang efektif dalam menggunakan media sosial sangat penting agar remaja dapat mengatur waktu mereka dengan baik, termasuk memperhatikan kebutuhan tidur mereka. Selain itu, cahaya yang dipancarkan oleh perangkat media sosial juga dapat mengganggu tidur karena mempengaruhi hormon dalam tubuh (Ahmad et al., 2020). Sedangkan dilihat dari nilai keislaman bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam selalu mengingatkan kita sebagai makhluk untuk menjaga esehatan dengan berolahraga

dan tidur lebih awal agar dapat bangun shubuh untuk menjalankan shalat. Allah SWT telah memberikan kesempatan pada manusia untuk tidur. Allah SWT berfirman :

Dalam Quran Surah (QS) Gafir / 40 : 61 Terjemahnya: “ *Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat dan menjadikan siang terang benderang* ” (Kementrian Agama, 2012). Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa Dialah yang menjadikan pada dasarnya hanya buat kamu, wahai manusia, malam menjadi gelap supaya kamu dapat beristirahat padanya dengan tidur dan menjadikan siang terang-benderang agar kamu dapat giat bekerja mencari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah benar-benar mempunyai karunia yang sangat besar yang dilimpahkan atas seluruh manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur (Shihab, 2012). Tidur bukan hanya sekedar kegiatan rutin bagi manusia, melainkan juga sebagai kebutuhan. Pada dasarnya remaja sampai dengan dewasa membutuhkan tidur 7 sampai 8 jam sehari. Pada malam hari tubuh mengeluarkan hormon yang baik dalam kondisi tidur lelap dan gelap yaitu hormon melatonin yang baik bagi kesehatan. Penggunaan media sosial yang berlebihan selain mengganggu seseorang dalam tidur juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang seperti aktivitas fisik maupun sosial.

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang membutuhkan energi, melibatkan otot tubuh dan sistem penunjangnya. Energi dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk bekerja, berolahraga, dan aktivitas bersantai selama liburan (Alfi & Yuliwar, 2018). Aktivitas fisik dapat mencakup berbagai gerakan seperti berjalan, duduk, atau naik tangga, yang memerlukan

penggunaan energi. Menurut *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik mencakup semua jenis latihan yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab utama 6% kematian di seluruh dunia (WHO, 2017). Rutinnya melakukan aktivitas fisik bermanfaat bagi tidur yang berkualitas dan memberikan dampak positif bagi kesehatan. WHO merekomendasikan setidaknya 150 menit aktivitas fisik per minggu atau 30 menit setiap hari. Namun, jika aktivitas berlebihan atau tidak teratur, dapat mengganggu tidur seseorang atau yang biasa disebut gangguan tidur insomnia (WHO, 2016).

Gangguan insomnia di definisikan sebagai gangguan tidur mencakup kesulitan untuk tidur, bangun terlalu cepat di pagi hari, atau tidur yang tidak nyenyak pada waktu luang. Hal ini sering kali terkait dengan ketidakpuasan kronis terhadap kualitas atau kuantitas tidur, seperti kesulitan untuk tertidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk kembali tidur, serta bangun lebih awal dari yang diinginkan di pagi hari (Demirer & Erol, 2020). Gangguan ini dapat menyebabkan tekanan yang signifikan pada tubuh dan gejala pada siang hari, termasuk kelelahan berlebihan, kantuk di siang hari, masalah kognitif, dan perubahan suasana hati. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur, gangguan daya ingat, masalah dalam hubungan sosial, dan meningkatkan tingkat stres. Insomnia bukanlah penyakit, melainkan gejala dari gangguan tidur yang dapat mengakibatkan kesulitan tidur atau gangguan tidur secara umum (Atkins, 2017). Setiap tahun, sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan mengalami gangguan tidur, dengan sekitar 17% dari

mereka mengalami insomnia. Pada tahun 2018, kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67%, sementara di Indonesia, prevalensinya sekitar 10% pada tahun 2020 dari total penduduk 285 juta, atau sekitar 10% (Tarwoto & Wartonah, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan bulan Oktober 2023 dengan cara menyebar kuesioner pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta didapatkan dari 50 mahasiswa menjawab 70% mengalami insomnia. Mahasiswa juga aktif menggunakan media sosial 88,9% dengan intensitas lebih dari 3 jam sehari dan melakukan aktivitas ringan setiap harinya seperti berjalan, menulis dengan persentase 62,2%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sering mengalami insomnia serta tingginya intensitas penggunaan media sosial terhadap intensitas lebih dari 3 jam setiap harinya. Mahasiswa melakukan aktivitas fisik ringan sampai aktivitas sedang setiap harinya.

Dari uraian diatas maka dari itu peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik dan insomnia mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta karena kejadian insomnia yang cukup tinggi sering disebabkan oleh kedua faktor tersebut. Selain itu, fasilitas yang diberikan orang tua kepada mahasiswa seperti gadget dan internet memudahkan penggunaan jejaring internet dengan mudah terutama intensitas penggunaan media sosial yang tidak terkendali hal tersebut yang memunculkan ide dari peneliti untuk mengaitkan hubungan penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik dan insomnia mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan media sosial berhubungan pada aktivitas fisik dan insomnia mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik dan insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan tingkat penggunaan media sosial mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Menjelaskan frekuensi aktivitas fisik mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- c. Menjelaskan tingkat insomnia mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keilmuan Atau Teori

Penelitian diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai aktivitas fisik, dampak penggunaan media sosial dan insomnia yang terjadi pada mahasiswa.

2. Bagi Keperawatan

Penelitian ini dapat di aplikasikan terhadap pemberlajaran mahasiswa dan tenaga kesehatan untuk kedepannya seperti pengaplikasian untuk mencegah insomnia. Diharapkan Profesi keperawatan maupun mahasiswa dapat memberikan contoh dengan edukasi melalui penyuluhan terkait penggunaan media sosial yang baik dan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga tubuh agar sehat agar terhindar dari insomnia.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pemahaman bagi peneliti tentang hubungan penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik dan insomnia mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Daftar Penelitian Terkait

Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil
(EINAS AL-EISA, 2020)	<i>Association between Physical Crossover Design Activity and Insomnia among Saudi Female College Students</i>	Desain penelitian menggunakan media sosial Facebook, siaran, dan ceramah untuk memotivasi siswa untuk berpartisipasi dalam program jalan kaki. Seratus lima sukarelawan sebagai sampel kenyamanan dimasukkan dan disaring untuk kriteria inklusi.	Studi pertama yang dilakukan di antara mahasiswa Saudi yang telah menentukan hubungan antara aktivitas fisik dan insomnia. Hasilnya menunjukkan bahwa 50% tidak ada insomnia yang signifikan secara klinis, 42% mengalami insomnia sub-ambang batas dan 8% mengalami insomnia klinis sedang. Rata-rata jumlah langkah yang ditempuh meningkat dari minggu pertama hingga minggu ketiga. Kami menemukan korelasi negatif ringan antara aktivitas fisik dan indeks keparahan insomnia.
(Hui Yan Wong, 2021)	<i>Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of</i>	Sebuah studi <i>cross-sectional convenience</i> dan <i>snowball sampling</i> dilakukan di kalangan mahasiswa	Sebagai kesimpulan, penelitian ini menilai hubungan antara tingkat keparahan penggunaan <i>game</i> internet dan penggunaan media sosial dan dua hasil Kesehatan (yaitu, kesehatan psikologis dan kualitas tidur) di kalangan

Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress

berusia 18-24 tahun di Hong Kong pada tahun 2019.

mahasiswa Hong Kong. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat keparahan penggunaan game dan media sosial berhubungan positif dengan tekanan psikologis dan gangguan tidur.

(Hedin, G. et al, 2020) *Insomnia in Relation to Academic Performance, Self-Reported Health, Physical Activity, and Substance Use Among Adolescents.* Sebuah desain *cross-sectional* digunakan. Studi ini disetujui oleh Dewan Peninjau Etika Regional di Lund, Swedia (EPN 2017/600). Semua prosedur dilakukan sesuai dengan Deklarasi dari Helsinki.

Dalam penelitian ini, insomnia lebih sering terjadi pada laki-laki daripada perempuan. Namun, wanita juga lebih aktif secara fisik dibandingkan laki-laki dalam penelitian ini. dengan demikian, kemungkinan aktivitas fisik itu lebih tepatnya dari pada jenis kelamin yang terkena insomnia. Dengan kata lain, remaja yang tidak aktif dengan Kesehatan buruk juga dapat berpengaruh pada insomnia.