

REVIEW LITERATURE
EFEK MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan

NOVI HERLINA
NIM : 10118024



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA

2021

EFEK MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA

Novi Herlina¹, Wawan Rismawan², Evi Irmayanti³

Program Studi DIII Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email : noviherlina323@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial dan internet dari ke hari semakin meningkat, terjadi peningkatan penggunaan media sosial yang sangat signifikan dari 88,1 juta menjadi 132,7 juta dari total populasi penduduk Indonesia sebesar 256,2 juta, hal tersebut menyebabkan insomnia. Prevalensi penderita insomnia mencapai 10 %, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia. Untuk mengetahui efek media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah *review literature*, artikel yang dicari dari data base nasional maupun internasional seperti Garuda, Proquest, Pub Med, dan Google Scholar. Pengumpulan data menggunakan kriteria inklusi dan eklusi, dengan jumlah 20 artikel dan pencarian sumber literatur terbatas dalam kurun waktu 10 tahun terakhir mulai dari 2012-2021. Media sosial yang sering digunakan yaitu *WhatsApp*, *YouTube*, *Facebook* dan *Instagram*. Durasi yang digunakan pada mahasiswa/remaja dalam penggunaan media sosial yaitu 5-6 jam. Insomnia Pada Mahasiswa/Remaja pada kategori kategori buruk.

Kata Kunci : Media Sosial, Insomnia, Internet

Effects of Social Media on Insomnia Incidence in Students

ABSTRACT

The use of social media and the internet is increasing day by day, there is a very significant increase in the use of social media from 88.1 million to 132.7 million of the total population of Indonesia of 256.2 million, this causes insomnia. The prevalence of insomniacs is estimated at 10%, which means that from a total of 238 million Indonesians, around 23 million people suffer from insomnia. To determine the effect of social media on the incidence of insomnia in students. This type of research is a literature review, articles searched from national and international databases such as Garuda, Proquest, Pub Med, and Google Scholar. Data collection uses inclusion and exclusion criteria, with a total of 20 articles and limited search for literature sources in the last 10 years starting from 2012-2021. The social media that are often used are WhatsApp, YouTube, Facebook and Instagram. The duration used for students/adolescents in using social media is 5-6 hours. Insomnia in students/adolescents in the bad category.

Keywords: *Social Media, Insomnia, Internet*