

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Media Sosial**

##### **2.1.1 Definisi Media Sosial**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), media sosial adalah laman atau aplikasi yang memungkinkan pengguna dapat membuat dan berbagi isi atau terlibat dalam jaringan sosial. Gohar F. Khan dalam bukunya *Social Media for Government* menyatakan bahwa secara sederhana, media sosial adalah sebuah platform berbasis internet yang mudah digunakan sehingga memungkinkan para pengguna untuk membuat dan berbagi konten (informasi, opini, dan minat) dalam konteks yang beragam (Informatif, Edukatif, Sindiran, Kritik dan sebagainya) kepada khalayak yang lebih banyak lagi.<sup>(4)</sup>

Media sosial adalah media berbasis Internet yang memungkinkan pengguna berkesempatan untuk berinteraksi dan mempresentasikan diri, baik secara seketika ataupun tertunda, dengan khalayak luas maupun tidak yang mendorong nilai dari *user-generated content* dan persepsi interaksi dengan orang lain. Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi dan berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan secara virtual.<sup>(5)</sup>

##### **2.1.2 Jenis-jenis Media Sosial**

Menurut Nasullah setidaknya ada enam kategori besar untuk melihat pembagian media sosial, yakni: <sup>(5)</sup>

A. Media Jejaring Sosial (*Social networking*) media jejaring sosial merupakan medium yang paling populer. Media ini merupakan sarana yang bisa digunakan pengguna untuk melakukan hubungan sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut di dunia virtual. Karakter utama dari situs jejaring sosial adalah setiap pengguna membentuk jaringan pertemanan, baik terhadap pengguna yang sudah diketahuinya dan kemungkinan saling bertemu di dunia nyata (*offline*) maupun membentuk jaringan pertemanan baru. Contoh jejaring sosial yang banyak digunakan adalah *facebook dan LinkedIn*.<sup>(5)</sup>

B. Blog merupakan media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengunggah aktifitas keseharian, saling mengomentari dan berbagi, baik tautan web lain, informasi dan sebagainya. Pada awalnya blog merupakan suatu bentuk situs pribadi yang berisi kumpulan tautan ke situs lain yang dianggap menarik dan diperbarui setiap harinya. Pada perkembangan selanjutnya, blog banyak jurnal (tulisan keseharian pribadi) pemilik media dan terdapat kolom komentar yang bisa diisi oleh pengguna. Secara mekanis, jenis media sosial ini bias dibagi menjadi dua, yaitu kategori *personal homepage*, yaitu pemilik menggunakan nama domain sendiri seperti .com atau .net dan yang kedua dengan menggunakan fasilitas penyedia halaman weblog gratis, seperti wordpress atau blogspot.<sup>(5)</sup>

C. *Microblog (micro-blogging)* tidak berbeda dengan blog, *microblogging* merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan serta mempublikasikan aktifitas serta atau pendapatnya. Contoh *microblogging* yang paling banyak digunakan adalah *Twitter*.<sup>(5)</sup>

D. Media berbagi (*media sharing*) situs berbagi media merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi penggunanya untuk berbagi media, mulai dari dokumen, video, audio, gambar, dan sebagainya. Contoh media ini adalah: *Youtube, Flickr, Photo-bucket, atau snapfish*.<sup>(5)</sup>

E. Penanda sosial (*social bookmarking*) penanda sosial merupakan media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita tertentu secara *online*. Beberapa situs sosial *bookmarking* yang populer adalah *delicious.com, stumbleUpon.com, Digg.com, Reddit.com*, dan untuk di Indonesia ada *LintasMe*.<sup>(5)</sup>

F. Media konten bersama atau wiki. Media sosial ini merupakan situs yang kontennya hasil kolaborasi dari para penggunanya. Mirip dengan kamus atau ensiklopedi, wiki menghadirkan kepada pengguna pengertian, sejarah hingga rujukan buku atau tautan tentang satu kata. Dalam prakteknya, penjelasan-penjelasan tersebut dikerjakan oleh pengunjung, artinya ada kolaborasi atau kerja sama dari semua pengunjung untuk mengisi konten dalam situs ini.<sup>(5)</sup>

### 2.1.3 Situs Media Sosial

Beberapa situs media sosial yang populer sekarang ini seperti *Whatsapp*, *Facebook*, *Youtube*, *Twitter*, *instagram*, *tiktok* dan lainnya<sup>(6)</sup>

#### A. *Whatsapp*

*WhatsApp* merupakan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan setiap penggunanya dapat saling berbagi berbagai macam konten sesuai dengan fitur pendukungnya. *WhatsApp* juga memiliki berbagai fitur yang dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan bantuan layanan internet. Fitur-fitur yang terdapat dalam *Whatsapp* yaitu *gallery* untuk menambahkan foto, *contact* untuk menyisipkan kontak, *camera* untuk mengambil gambar, *audio* untuk mengirim pesan suara, *maps* untuk mengirimkan berbagai koordinat peta, bahkan *document* untuk menyisipkan file berupa dokumen. Semua file tersebut dapat dalam sekejap dikirim melalui aplikasi gratis tersebut. Berbagai fitur tersebut tentu semakin menambah kemudahan dan kenyamanan berkomunikasi melalui media *online*.<sup>(7)</sup>

#### B. *Facebook*

*Facebook* merupakan website jaringan sosial dimana para pengguna dapat bergabung dalam komunitas seperti kota, kerja, sekolah, dan daerah untuk melakukan koneksi dan berinteraksi dengan orang lain. Orang juga dapat menambahkan teman-teman mereka, mengirim pesan, dan memperbarui profil pribadi agar orang lain dapat melihat tentang dirinya. Fenomena *Facebook* juga terjadi di kalangan mahasiswa. Para mahasiswa selalu aktif mengakses *Facebook* setiap harinya, dari komputer desktop mereka, notebook, hingga telepon seluler (*smartphone*). *Facebook* merupakan pengembangan dari beberapa aplikasi sosial media seperti *Friendster*, situs jejaring sosial yang sudah ada lebih dahulu.<sup>(8)</sup>

#### C. *Twitter*

*Twitter* berawal dari layanan jejaring sosial berbentuk *micro-blogging* yang dibuat pada tahun 2006 oleh Jack Dorsey, Biz Stone, dan Evan Williams. Pada mulanya nama awal *Twitter* ketika digagas, dibuat sebagai sebuah layanan SMS (*short message service*) agar dapat berkomunikasi dalam sekelompok kecil. Berbagai aktivitas yang dilakukan *Twitter* merupakan bagian dari *Computer Mediated Communication* (CMC), sebuah proses komunikasi manusia melalui

komputer yang melibatkan khalayak, tersituasi dalam konteks tertentu, di mana proses itu memanfaatkan media untuk tujuan tertentu.<sup>(9)</sup>

#### D. Instagram

*Instagram* adalah sebuah aplikasi yang digunakan untuk membagi-bagikan foto dan video. *Instagram* sendiri masih merupakan bagian dari *facebook* yang memungkinkan teman *facebook* itu mengikuti kita dalam akun sosial media *instagram*. Makin populernya *instagram* sebagai aplikasi yang digunakan untuk membagi foto mengakibatkan banyak pengguna yang terjun ke ranah bisnis seperti akun sosial bisnis yang turut mempromosikan produk-produknya lewat *instagram*.<sup>(6)</sup>

#### E. Tiktok

Tiktok adalah jejaring sosial media dalam bentuk video. Di mana dalam durasi 15 detik kamu dapat membuat video dengan filter-filter yang spesial serta menggunakan lagu yang tengah tenar. Selain itu, kamu juga bisa membagikan video yang dibuat ke aplikasi lain seperti *twitter* ataupun *instagram*.<sup>(6)</sup>

#### F. Line

*Line* merupakan aplikasi pengiriman pesan teks, pesan suara, panggilan suara, gambar, dan video yang dapat diakses secara gratis oleh penggunanya. Pada tahun 2016, *line* telah memiliki 212 juta pengguna di seluruh dunia. Seiring berkembangnya teknologi dan meningkatnya kebutuhan pengguna, *line* juga mengembangkan berbagai fitur baru. Fitur yang dikembangkan oleh *line* antara lain adalah *line Sticker* yaitu *sticker* atau gambar yang dapat dikirimkan pada ruang obrolan sebagai penggambaran ekspresi pengguna. *Sticker line* dapat diunduh pada *line Store* yang juga merupakan salah satu fitur *line*.<sup>(21)</sup>

#### G. Youtube

Youtube adalah sebuah situs web video *sharing* (berbagi video) yang populer dimana para pengguna dapat memuat, menonton, dan berbagi klip video secara gratis. Umumnya video-video di *youtube* adalah video klip film, TV, serta video buatan para penggunanya sendiri.<sup>(28)</sup>

#### 2.1.4 Manfaat Media Sosial

Media komunikasi digital media sosial membantu pengguna berinteraksi dengan siapa pun dan kapan pun melalui koneksi internet, sarana pembelajaran dan pengembangan diri melimpahnya informasi didunia maya menjadikan media sosial sebagai salah satu sarana pembelajaran dan pengembangan diri, media hiburan konten yang tersebar di media sosial saat ini sangatlah beragam dan tidak sedikit masyarakat yang menjadikan media sosial sebagai media hiburan dalam aktivitas sehari-hari.<sup>(4)</sup>

Membuka lapangan pekerjaan ada banyak sekali pekerjaan yang lahir dari perkembangan media sosial sebut saja pembuat konten, penulis artikel hingga berjualan adalah contoh pekerjaan yang dapat dilakukan dengan bantuan media sosial, media pemasaran daya jangkau media sosial yang sangat luas menjadikan media sosial sebagai salah satu sarana utama dalam peningkatan penjualan dan pemasaran digital saat ini.<sup>(4)</sup>

Media sosial adalah media yang didesain untuk memperluas interaksi sosial manusia menggunakan internet dan teknologi web, sosial media berhasil mentransformasi praktik komunikasi searah media siaran dari satu institusi media ke banyak *audience (one to many)* menjadi praktik komunikasi dialogis antar banyak *audience (many to many)*, dan sosial media mendukung demokratisasi pengetahuan dan informasi mentransformasi manusia dari pengguna isi pesan menjadi pembuat pesan itu sendiri.<sup>(6)</sup>

#### 2.1.5 Dampak media sosial

Dampak negatif penggunaan media sosial adalah berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman-teman karena ketika berkumpul bersama merasa teman-temannya lebih banyak bermain *handphone* dibandingkan berbincang, seringnya menunda-nunda pekerjaan, menunda mengerjakan tugas, mengalami insomnia atau susah tidur, terganggunya kesehatan mata pengguna, menurunnya prestasi belajar karena ketika sedang bermain internet merasa malas untuk belajar.<sup>(15)</sup> Pertumbuhan media sosial membawa *trend* baru dalam masyarakat sebagai ajang untuk melakukan tindakan penindasan secara online atau yang lebih dikenal dengan sebutan *cyberbullying*. Adanya media sosial memudahkan

pengguna untuk melakukan *cyberbullying*, pelaku dapat mengunggah tulisan kejam atau mengunggah foto yang berhubungan dengan individu lain dengan tujuan mengintimidasi dan merusak nama baik korban sehingga korban merasa tersakiti dan malu, sedangkan pelaku merasa puas dan senang karena tujuannya telah tercapai.<sup>(16)</sup>

Dampak positif penggunaan media sosial adalah mempermudah proses pembelajaran, karena saat mengalami kendala atau kesulitan didalam belajar dapat mengakses informasi dari media sosial dengan begitu akan meningkatkan prestasi belajarnya. Semakin mempermudah berinteraksi kepada orang lain, apabila mengalami kendala dapat dengan mudah menghubungi gurunya atau orang lain untuk mendapatkan hasil belajar yang baik yang dapat menunjang prestasi belajarnya. Selain itu dapat menambah wawasan yang dimana penggunaan media sosial dengan sangat bermanfaat akan mempermudah untuk mengasah kemampuan mereka dalam menganalisis, mengakses berbagai informasi yang didapatkan kian meningkat seiring berjalannya waktu sampai tidak dapat disadari mereka sudah mengembangkan kemampuan mereka.<sup>(17)</sup>

#### **2.1.6 Jenis media sosial yang menimbulkan adiksi**

Peningkatan penggunaan media sosial akan memunculkan perilaku bermasalah yang bisa dikatakan sebagai adiksi internet atau adiksi media sosial. Adiksi media sosial adalah penggunaan terhadap media sosial yang berlebihan oleh seseorang sehingga menggunakan media sosial tersebut secara terus menerus dan dapat mengganggu aktivitas sosial sehari-hari. Pada awalnya istilah adiksi media sosial identik dengan adiksi *facebook*, dan kebanyakan riset terkait adiksi media sosial hingga kini juga merujuk pada adiksi *facebook*. Namun saat ini aplikasi instagram yang lebih menekankan pada foto dan video yang menjadikan instagram sebagai media sosial yang paling populer. Selain instagram terdapat pula aplikasi media sosial *whatsApp* yang lebih fokus pada pertukaran pesan atau *chatting*, yang saat ini menjadi salah satu sosial media komunikasi utama.<sup>(27)</sup>

Alasan pengguna media sosial instagram dan whatsapp dalam menggunakan media sosial yang mendorong pengguna tersebut menjadi adiksi media sosial adalah karena media sosial tersebut dianggap menghibur,

menyenangkan, dan memberikan ketenangan. Ketika pengguna menganggap bahwa dirinya dapat menikmati dan merasakan banyak suka cita dalam penggunaan media sosial maka dirinya akan semakin intens terlibat di dalamnya. Studi Ali-Hassan, Nevo, dan Wade menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dalam saat bekerja juga bisa memunculkan perasaan senang dan suka cita .<sup>(27)</sup>

### **2.1.7 Hubungan adiksi media sosial sehingga terjadi insomnia**

Penggunaan media sosial atau adiksi media sosial yang berlebihan sebelum tidur dapat mengakibatkan insomnia karena cahaya biru atau *light blue* yang dipaparkan oleh layar *smartphone* akan menghambat sekresi melatonin, yang dimana melatonin ini berfungsi sebagai sinyal hormonal untuk permulaan tidur malam dan telah dikonseptualisasikan sebagai faktor yang membuka gerbang tidur. Efek dari terhambatnya sekresi melatonin ini adalah individu akan terjaga dan tidak ada rasa mengantuk pada malam hari sehingga terjadi insomnia pada individu tersebut.<sup>(26)</sup>

## **2.2 Tidur**

### **2.2.1 Definisi Tidur**

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang masih dapat dibangun dengan pemberian rangsang sensorik ataupun rangsangan lain.<sup>(10)</sup> Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang mengalami kelelahan akan menjadi bugar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Tubuh pada saat yang sama akan menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika di ubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menyebabkan insomnia.<sup>(3)</sup>

Tidur adalah suatu proses aktif, bukan sekedar hilangnya keadaan terjaga. Tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur. Selama tahap-

tahap tertentu tidur, penyerapan O<sub>2</sub> oleh otak bahkan meningkat melebihi tingkat normal sewaktu terjaga.<sup>(11)</sup>

### **2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur**

Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur, yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana maka akan menghambat tidurnya. Misalnya, temperatur yang tidak nyaman atau ventilasi yang buruk, suara bising, dan keadaan lampu yang dihidupkan atau dimatikan dapat mempengaruhi tidur seseorang jika mengalami dua atau lebih dari perubahan lingkungan.<sup>(18)</sup> Faktor yang mempengaruhi adalah stres psikologis (adanya penyakit dan situasi yang menyebabkan stres), motivasi, kebudayaan, diet, konsumsi alkohol, merokok, konsumsi kafein, lingkungan, gaya hidup, penyakit, pengobatan serta aktivitas fisik. Selain itu faktor yang mempengaruhi tidur adalah usia. Pola tidur pada usia remaja sangat rentan dengan sindrom fase tidur dikarenakan remaja mengalami perubahan hormonal dan pergeseran irama sirkadian.<sup>(19)</sup>

### **2.2.3 Jenis-jenis Tidur**

Terdapat dua jenis tidur yang ditandai oleh pola EEG yang berbeda dan perilaku yang berlainan tidur gelombang-lambat dan tidur paradoksal, atau REM.

#### **a. Tidur gelombang-lambat**

Terjadi dalam empat tahap yang masing-masing tahapnya memperlihatkan gelombang EEG yang semakin pelan dengan amplitudo lebih besar (karenanya dinamai tidur (gelombang-lambat). Pada permulaan tidur, anda berpindah dari tidur ringan (tidur ayam) stadium 1 menjadi tidur dalam stadium 4 (tidur gelombang lambat) dalam waktu 30 hingga 45 menit, kemudian anda berbalik melalui stadium-stadium yang sama dalam periode waktu yang sama. Pada akhir tiap-tiap siklus tidur gelombang-lambat terdapat episode tidur paradoks selama 10 hingga 15 menit. Secara paradoks, pola EEG anda selama periode ini mendadak berubah seperti dalam keadaan terjaga, meskipun Anda masih tidur lelap (karena itu dinamai tidur paradoks. Setelah episode paradoks tersebut, stadium-stadium tidur gelombang-lambat kembali berulang.<sup>(11)</sup>

## b. Tidur Paradoks atau REM

Pada tidur jenis ini, yang bersangkutan masih memiliki tonus otot yang cukup besar dan sering mengubah posisi tidurnya. Kecepatan pernapasan, denyut jantung, dan tekanan darah masih reguler. Selama waktu ini, yang bersangkutan mudah dibangunkan dan jarang bermimpi. Aktivitas mental yang berkaitan dengan tidur gelombang-lambat kurang visual dibandingkan dengan bermimpi. Aktivitas ini lebih konseptual dan masuk akal seperti kelanjutan pikiran-pikiran sewaktu sadar yang berkaitan dengan kegiatan sehari-hari dan lebih kecil kemungkinannya diingat. Pengecualian utama adalah mimpi buruk, yang terjadi selama stadium tiga dan empat. Orang yang berjalan dan berbicara sewaktu tidur melakukannya selama tidur gelombang-lambat. Jantung dan pernapasan menjadi ireguler, dan tekanan pola perilaku yang menyertai tidur paradoks ditandai oleh inhibisi mendadak tonus otot seluruh tubuh. Otot-otot mengalami relaksasi total tanpa gerakan, kecuali di bagian otot mata. Tidur paradoks ditandai oleh gerakan mata cepat (rapid eye movement) sehingga juga dinamai tidur REM. Kecepatan darah mungkin berfluktuasi, karakteristik lain tidur REM adalah mimpi.<sup>(11)</sup>

### 2.2.4 Kebutuhan Tidur Manusia

**Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia.**<sup>(12)</sup>

Usia	Kebutuhan tidur
0 sampai 1 bulan	14 sampai 18 jam sehari
1 sampai 18 bulan	12 sampai 14 jam sehari
3 sampai 6 tahun	11 sampai 13 jam sehari
6 sampai 12 tahun	10 jam sehari
12 sampai 18 tahun	8 sampai 9 jam sehari
18 sampai 40 tahun	7 sampai 8 jam sehari
60 tahun ke atas	6 jam sehari

## **2.3 Insomnia**

### **2.3.1 Definisi Insomnia**

Menurut DSM IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*), Insomnia adalah kesulitan individu dalam memulai, mempertahankan dan merasakan kualitas tidur yang buruk. Nevid menyatakan insomnia sendiri berasal dari kata *In* artinya tidak, dan *Somnus* yang berarti tidur. Selanjutnya Nevid menjelaskan insomnia mempunyai karakteristik kesulitan berulang untuk tidur atau untuk tetap tidur, gangguan tidur tersebut mengakibatkan rasa lelah di siang hari dan menyebabkan timbulnya tingkat stress pribadi yang signifikan atau kesulitan untuk tertidur, tetap tidur, atau mengalami tidur yang membuat orang merasa segar dan berenergi.<sup>(13)</sup>

Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga, ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Jika proses ini diubah oleh stres, kecemasan, gangguan, depresi dan sakit fisik maka dapat mengalami insomnia. Kurang tidur atau insomnia yang sering terjadi dan berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik maupun psikis, kejiwaan ataupun mental. Dilihat dari segi fisik, insomnia akan menyebabkan muka pucat dan mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun. Segi mental atau kejiwaan, insomnia akan mempengaruhi sistem saraf yang menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lambat dalam menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi.<sup>(13)</sup>

### **2.3.2 Faktor-faktor penyebab insomnia**

Pengidap insomnia biasanya kesulitan dalam memulai tidur, ini disebabkan oleh adanya gangguan emosi atau ketegangan serta gangguan fisik. Lingkungan fisik bisa berupa suara bising di daerah dekat tempat tinggal, misalnya seperti bunyi mesin pabrik atau kereta api yang melintas, suhu lingkungan yang terlalu panas atau dingin, demikian pula perubahan suasana lingkungan bisa menimbulkan gangguan tidur, kebiasaan gaya hidup, seperti kebanyakan merokok, seringkali minum kopi, minuman bersoda atau alkohol, kurang atau terlalu banyak olahraga, penggunaan obat tidur atau penghilang rasa sakit, jadwal harian yang mengganggu irama

sirkadian alami, seperti *shift* kerja dan *jet lag* (gangguan fisik sementara setelah melakukan penerbangan jarak jauh dengan melalui daerah waktu yang berbeda) juga dapat mengakibatkan terjadinya gangguan tidur. Hal ini mungkin disebabkan antar lain oleh fluktuasi yang terjadi pada hormonnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia menurut Akoso adalah stres, gaya hidup, lingkungan, makan dan minum berlebihan, olahraga terlalu berat atau gaya hidup menetap, kebiasaan tidur, sakit atau gangguan medis, dan yang terakhir kontrol diri.<sup>(13)</sup>

### 2.3.3 Jenis-jenis Insomnia

A. Menurut Dewi insomnia dibagi dalam tiga golongan besar, yaitu:

a. *Transient insomnia*

Insomnia yang berhubungan dengan kejadian-kejadian tertentu yang berlangsung sementara dan biasanya menimbulkan stress dan dapat dikenali dengan mudah oleh pasien sendiri. Diagnosis *transient insomnia* biasanya dibuat setelah keluhan pasien sudah hilang. Keluhan ini kurang lebih ditemukan sama pada pria dan wanita dan episode berulang juga cukup sering ditemukan, faktor yang memicu antara lain akibat lingkungan tidur yang berbeda, gangguan irama sirkadian sementara akibat *jet lag* atau rotasi waktu kerja, stress situasional akibat lingkungan kerja baru, dan lain lainnya.<sup>(14)</sup>

b. *Short-term insomnia*

Berlangsung kurang dari 3 minggu dan biasanya disebabkan oleh kejadian-kejadian stress yang lebih persisten, seperti kematian salah satu anggota keluarga.<sup>(14)</sup>

c. *Chronic insomnia (persistent insomnia)*

Berlangsung lebih dari 3 malam setiap minggunya yang terus berlangsung selama lebih dari satu bulan. Dibagi menjadi 2, yaitu insomnia primer dan sekunder, insomnia primer adalah insomnia yang tidak berhubungan dengan kondisi psikiatri maupun penyalahgunaan obat dan penggunaan medikamentosa tertentu Sedangkan, insomnia sekunder adalah insomnia yang terjadi karena adanya faktor komorbid seperti penyakit medis, kondisi psikiatri, maupun penyalahgunaan obat.<sup>(14)</sup>

B. Subtipe insomnia berdasarkan deskripsi Kleitman yaitu :<sup>(24)</sup>

- a. Insomnia awal (*early insomnia*) di mana sulit untuk memulai tidur.
- b. *Middle insomnia* yaitu dimana berulang kali terbangun dari tidur tetapi bisa untuk tidur kembali.
- c. Insomnia terminal atau postdormitional (*late insomnia*) di mana orang yang tidur bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur lagi.

#### 2.3.4 Patofisiologi Insomnia

Tidur adalah ritme biologis yang bekerja 24 jam dengan tujuan untuk mengembalikan energi atau stamina saat kembali beraktivitas. Aktivitas tidur dan terbangun diatur oleh batang otak, thalamus, hypothalamus dan beberapa neurohormon dan neurotransmitter yang juga dihubungkan dengan tidur. Pada saat pagi hari tubuh akan menghasilkan hormon kortisol yang membuat kita terjaga hingga sore hari. Menjelang malam hari, tubuh akan secara otomatis memproduksi hormon serotonin yang akan diubah menjadi melatonin yang dimana hormon melatonin ini dapat menyebabkan seseorang lebih rileks dan pada akhirnya timbul rasa mengantuk.<sup>(10)</sup>

Insomnia terjadi bila pusat tidur tidak diaktifkan, dimana nuklei pengaktivasi retikular di mesensefalon dan pons bagian atas akan terbebas dari inhibisi, yang memungkinkan nuklei pengaktivasi retikular ini menjadi aktif secara spontan. Keadaan ini selanjutnya akan merangsang korteks serebri dan sistem saraf perifer yang keduanya kemudian akan mengirimkan banyak sinyal umpan balik positif kembali ke nuklei retikuler yang sama agar sistem ini tetap aktif. Oleh karena itu, begitu timbul keadaan terjaga, ada kecenderungan secara alami untuk mempertahankan keadaan terjaga melalui aktivitas umpan balik positif tersebut.<sup>(10)</sup>

Selain itu penyebab terjadinya insomnia juga bisa di karenakan penggunaan media sosial melalui gadget. Dimana pada barang-barang elektronik lampu layar seperti gadget atau *smartphone*, televisi, laptop maupun komputer yang dapat memancarkan cahaya yang diperkaya dengan panjang gelombang pendek yang kita kenal sebagai *blue light*. Pada manusia, sistem sirkadian memungkinkan fase tidur malam yang terkonsolidasi yang bertepatan dengan kegelapan sekitar dan peningkatan kadar hormon melatonin yang bersirkulasi. Melatonin bertindak

sebagai sinyal hormonal untuk permulaan malam biologis dan telah dikonseptualisasikan sebagai faktor yang membuka gerbang tidur. Cahaya lingkungan dapat menunda ritme melatonin dan kewaspadaan saat disajikan pada malam hari. Adanya keterlambatan dalam onset melatonin oleh karena itu, dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penundaan dalam mekanisme inisiasi tidur. Ini mungkin berperan dalam perkembangan keluhan tidur.<sup>(26)</sup>

Paparan cahaya pada malam hari dari pencahayaan ruangan normal, dan barang elektronik dengan lampu latar menyebabkan pengurangan dan keterlambatan sekresi melatonin. Paparan cahaya dari sumber-sumber ini selama beberapa jam sebelum tidur juga dapat mengurangi kantuk subjektif dan objektif, selain itu dapat memperpanjang latensi onset tidur dan mengurangi tidur gerakan mata cepat (REM). Cahaya *blue light* juga memiliki efek peringatan akut, terlepas dari sistem sirkadian, yang dapat mengganggu inisiasi dan pemeliharaan tidur. Sistem fotoreseptor sirkadian menunjukkan sensitivitas puncak terhadap *blue light* sebesar 450 hingga 480 nm. Sebagian besar barang-barang elektronik yang terdapat lampu layar diterangi oleh LED yang memiliki *blue light* dalam kisaran 460 nm.<sup>(26)</sup>

### **2.3.5 Kriteria diagnostik insomnia**

*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (DSM-IV)*, menunjukkan beberapa gejala dimana seseorang didiagnosis menderita insomnia karena faktor psikologis yaitu:<sup>(14)</sup>

- A. Kesulitan untuk memulai, mempertahankan tidur, dan tidak dapat memperbaiki tidur selama sekurangnya satu bulan merupakan keluhan yang paling banyak terjadi.
- B. Insomnia karena faktor psikologis ini bukan termasuk narkolepsi, gangguan tidur yang berhubungan dengan pernafasan, gangguan ritme sirkadian atau parasomnia.
- C. Insomnia karena faktor psikologis tidak terjadi karena gangguan mental lain seperti gangguan depresi, delirium.
- D. Insomnia ini menyebabkan penderita menjadi stres sehingga dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan atau area fungsi penting yang lain.

E. Gangguan yang terjadi minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal satu bulan.

F. Adanya preokupasi dengan tidak bisa tidur (*sleeplessness*) dan peduli yang berlebihan terhadap akibat yang ditimbulkan pada malam hari dan sepanjang siang hari.

### **2.3.6 Pemeriksaan penunjang**

Pemeriksaan penunjang yang dapat dilakukan pada penderita insomnia adalah polisomnografi yang biasanya menunjukkan gangguan kontinuitas tidur misalnya peningkatan latensi tidur dan waktu bangun setelah onset tidur dan penurunan efisiensi tidur dan mungkin menunjukkan peningkatan tidur tahap 1 dan penurunan tahap 3 dan 4 tidur. Tingkat keparahan gangguan tidur ini tidak selalu sesuai dengan klinis penderita atau keluhan subjektif dari tidur yang buruk.<sup>(25)</sup>

Analisis elektroensefalografi kuantitatif dapat menunjukkan bahwa individu dengan insomnia memiliki kekuatan elektroensefalografi frekuensi tinggi yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidur pulas, baik di sekitar periode awal tidur dan selama NREM (*Non Rapid Eye Movement*). penderita dengan gangguan insomnia mungkin memiliki kecenderungan tidur yang lebih rendah dan biasanya tidak menunjukkan peningkatan kantuk di siang hari.<sup>(25)</sup>

### **2.3.7 Tatalaksana Insomnia**

Insomnia merupakan suatu gejala bukan suatu diagnosis penyakit, maka dari itu pengobatan yang diberikan pada penderita insomnia adalah pengobatan simptomatik. Meskipun insomnia merupakan gejala, gejala ini sangat merusak dan dapat mengganggu aktivitas dan juga produktivitas pasien, terutama mereka yang berusia kerja. Untuk alasan ini, penderita berhak mendapatkan pengobatan yang sesuai. Pemberian terapi ke penderita insomnia ini bisa bersifat farmakologis atau non farmakologis, tergantung dari tingkat keparahan dan perjalanan gejala insomnia itu sendiri.<sup>(15)</sup>

#### **a. Farmakologi**

Pemberian obat untuk penderita insomnia harus didasarkan pada tingkat keparahan gejala siang hari, dan sering diberikan pada penderita insomnia jangka pendek agar tidak berkembang menjadi insomnia kronis. Ada beberapa

pertimbangan dalam mengobati insomnia yaitu efek samping minimal, onset segera mempersingkat proses tertidur, dan durasi kerja obat tidak mengganggu pada kegiatan siang hari. Pemberian obat tidur hanya di berikan dalam waktu singkat yaitu sekitar 2-4 minggu. Pada prinsipnya, terapi obat dibagi menjadi benzodiazepin dan non-benzodiazepin, dan *miscellaneous sleep promoting agent*.<sup>(15)</sup>

#### b. Non farmakologi

Pemberian terapi non farmakologi juga dapat di berikan pada penderita insomnia tipe primer ataupun sekunder. Terapi non farmakologi ini sangat banyak disarankan karena tidak memiliki efek samping. Terapi tipe ini sangat memerlukan kepatuhan dan kerjasama penderita dalam mengikuti segala nasehat yang diberikan oleh dokter. Terdapat beberapa pilihan yang bisa diterapkan salah satunya adalah dilakukannya *Sleep hygiene*.<sup>(15)</sup>

Tatalaksana non farmakologi *sleep hygiene* ini dilakukan untuk merubah dan meningkatkan cara hidup dan lingkungan penderita agar mendapatkan peningkatan kualitas tidur itu sendiri. Terdapat beberapa hal yang perlu dihindari dan dilakukan penderita untuk menerapkan *sleep hygiene* yang baik yaitu dengan cara .<sup>(15)</sup>

1. Hindari mengkonsumsi alkohol, kafein dan produk nikotin sebelum tidur.
2. Meminimalkan suasana bising, pencahayaan yang terlalu terang, suhu ruangan yang terlalu dingin atau panas.
3. Pastikan kamar tidur mempunyai ventilasi yang baik.
4. Menggunakan bantal dan kasur yang nyaman dengan penderita.
5. Hindari makanan dalam jumlah yang banyak sebelum tidur.
6. Elakkan membawa pikiran yang bisa mengganggu tidur sewaktu di tempat tidur.
7. Lakukan senam secara teratur 3-4 kali seminggu, dan hindari melakukan aktivitas yang berat sebelum tidur.

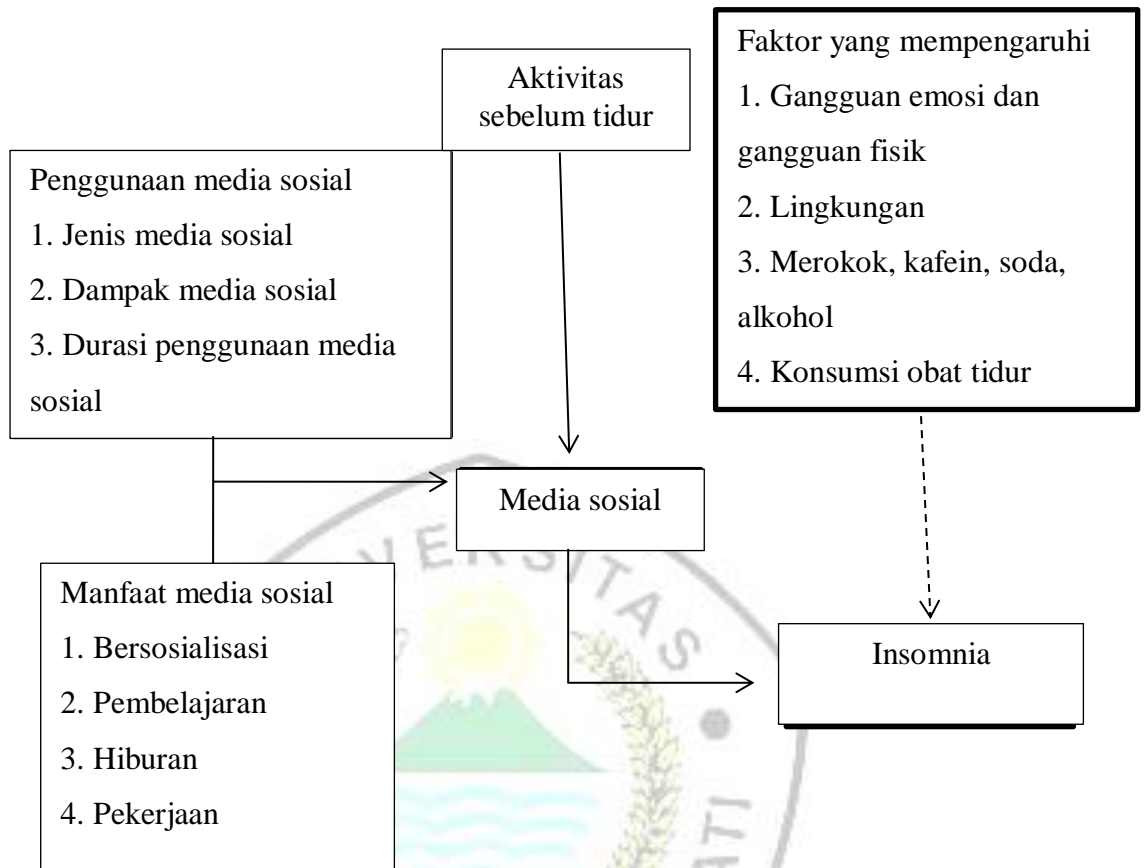
#### **2.3.8 Indikator penilaian insomnia**

Evaluasi insomnia menggunakan kuisioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta (KSPBJ) Insomnia Rating Scale, kuisioner ini adalah salah satu alat untuk mengukur derajat insomnia yang telah dibakukan oleh KSPBJ, dikenal

sebagai KSPBJ Insomnia Rating Scale yang terdiri dari 8 keluhan gangguan tidur yang dianggap cukup untuk melengkapi semua keluhan tidur. Derajat Insomnia yang dipakai KSPBJ Insomnia Rating Scale adalah: tidak ada keluhan: 11-19, insomnia ringan: 20-27, insomnia berat: 28-36, insomnia sangat berat: 37-44. Responden dinyatakan insomnia bila skor Insomnia Rating Scale yang diperoleh  $\geq 19$  dan tidak insomnia bila skor Insomnia Rating Scale yang diperoleh  $< 11$ .<sup>(21)</sup>



## Kerangka Teori



**Gambar 2.1. Kerangka Teori**

Keterangan :

----- : Tidak diteliti

————— : Diteliti

## 2.5 Kerangka Konsep



**Gambar 2.2. Kerangka Konsep**

## 2.6 Hipotesis

Terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.

