

**ANALISIS FAKTOR KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA
DIKELURAHAN CIPEDAK JAKARTA SELATAN****Putri Wandira Dwiyantri^{1*}, Milla Evelianti Saputri², Andi Julia Rifiana³**¹⁻⁵Falkutas Keperawatan Universitas Nasional Indonesia.

Email Korespondensi: milla.evelianti@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 17 Januari 2023

Diterima: 04 Februari 2023

Diterbitkan: 01 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>**ABSTRACT**

Insomnia a condition characterized by the presence of disturbances in the amount, quality or time of sleep in an individual person. Adolescence are one of the groups most often experiencing insomnia, with a percentage of 23,8% according to the Sleep Foundation (2020). The negative effects of insomnia are tiredness, poor performance, daytime sleepiness, frequent mistakes, and headaches. The aim of this study was to indentify factors associated with insomnia in adolescents in Cipedak Village, South Jakarta. This study uses a cross-sectional approach. The population is teenagers who live in Cipedak Village, South Jakarta. The sampling technique used purposive sampling technique with a total sample of 88 respondents. The results showed that 1 factor was smoking habit ($p=0.502$) which did not have a significant relationship with insomnia and 3 factors namely factor Stress level ($p=0.004$), factor Duration of gadget use ($p=0.002$), and factor online game addiction ($p=0.002$) had a significant association with insomnia. With insomnia in adolescents. In this study, there were three significant factors, namely online game addiction factor, stress level factors and long factors of gadget use related to insomnia in adolescents in Cipedak Village, South Jakarta.

Keywords : *Insomnia, Adolescents, Factor Analysis***ABSTRAK**

Insomnia suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seseorang individu. Remaja merupakan salah satu kelompok yang paling sering mengalami insomnia, dengan persentasi 23,8% menurut (Sleep Foundation, 2020). Dampak negatif dari insomnia adalah kelelahan, mengalami gangguan performa yang jelek, mengantuk di siang hari, sering mengalami kesalahan, dan nyeri kepala. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan insomnia pada remaja di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah remaja yang tinggal di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan. Teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* dengan hasil sample 88 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 faktor yaitu kebiasaan merokok ($p=0,502$) yang dimana tidak memiliki hubungan insomnia yang signifikan dan 3 faktor yaitu faktor tingkat stress ($p=0,004$), faktor lama penggunaan gadget ($p=0,002$), dan faktor kecanduan game online ($p=0,002$) memiliki hubungan insomnia yang signifikan

pada remaja. Dalam penelitian ini, terdapat tiga faktor signifikan yaitu faktor kecanduan game online, faktor tingkat stress dan faktor lama penggunaan gadget yang berhubungan dengan insomnia pada remaja di Kelurahan Cipadak Jakarta Selatan.

Kata Kunci: Insomnia, Remaja, Analisis Faktor

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia salah satunya adalah tidur. Setiap individu pasti membutuhkan tidur. Banyak sekali manfaat yang didapatkan jika tidur cukup, diantaranya yaitu dapat menjaga stamina dan kesehatan. Namun sebagian besar orang, tidur adalah hal yang mudah, namun bagi beberapa orang tidur merupakan suatu hal yang sulit dilakukan dan kondisi saat sulit tidur itu disebut sebagai insomnia. (Anggraini, 2022) Menurut ICSD-2 (International Classification of Sleep Disorder) insomnia adalah kesulitan memulai untuk tidur, bangun terlalu dini, sering terbangun dengan kesulitan untuk tertidur kembali dan mengalami konsekuensi di siang hari akibat kesulitan tidur di malam hari (Arsy et al., 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (2014) kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur atau diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Menurut (Sleep Foundation, 2020), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang Asia Tenggara dan 23,8% insomnia terjadi pada remaja. Menurut penelitian (Eliza, 2022) di Indonesia angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang. Dampak yang terjadi akibat insomnia adalah: kelelahan, gangguan atensi, konsentrasi dan memori, gangguan dalam hubungan social dan pekerjaan atau performa yang jelek di sekolah, mengantuk di

siang hari, kekurangan energy inisiasi dan motivasi, sering mengalami kesalahan, dan nyeri kepala.

Insomnia juga bukanlah sebuah penyakit, melainkan suatu gejala kelainan yang ada dalam tidur, kesulitan atau gangguan tidur. *Insomnia* terjadi karena masalah psikologis misalnya seperti kecemasan, Depresi, dan stres yang berkepanjangan. Masalah kesehatan jiwa di Indonesia cukup besar. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), data nasional untuk gangguan mental emosional (gejala depresi dan cemas) yang dideteksi pada penduduk usia ≥ 15 tahun atau lebih, dialami oleh 6,2%. Karakteristik remaja dapat mengakibatkan insomnia karna semakin remaja bertambah usia semakin sulit dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur. Sering ditemukan remaja sering kali tidur terlalu malam dan akan terbangun pada pagi hari, dalam dunia Kesehatan tidur yang baik itu berkisaran 6-9 jam. Kejadian insomnia disebabkan oleh faktor psikologis seperti depresi, kecemasan dan ketegangan berupa gejala psikosis skizofrenia dan gangguan manik. Stres juga dihubungkan dengan kejadian insomnia *Student Health and Welfare* menyatakan bahwa jika seseorang mengalami masalah psikologis seperti kesal atau mengalami stres juga dapat mengganggu jam tidurnya (Ranti, 2022).

Remaja Menurut World Health Organization (WHO, 2018) remaja merupakan penduduk usia 10-14 tahun untuk remaja muda dan usia 10 - 19 tahun remaja akhir. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN, 2019) remaja memiliki rentan usia 10 - 24 tahun dan belum menikah. Dapat disimpulkan bahwa remaja adalah penduduk usia 10 - 24 tahun yang sedang berkembang kearah kematangan seksual dan identitasnya. Prevalensi remaja usia 10 - 24 tahun di Indonesia sejumlah 66.8 juta jiwa dari jumlah penduduk dengan perbandingan 34,4 juta jiwa untuk laki-laki dan 32,4 juta jiwa untuk perempuan (BPS, 2021)

Faktor penggunaan *gadget* sebelum tidur juga bisa menyebabkan efek buruk pada kesehatan akibat radiasi juga merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi tidur. Bermain *gadget* sebelum tidur menunda jam internal tubuh manusia, menekan pelepasan hormone melatonin yang merangsang tidur, dan membuatnya lebih sulit untuk tidur (Foundation., 2022). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi merokok pada populasi usia 10 hingga 18 Tahun yakni sebesar 1,9% dari tahun 2013 (7,2%) ke tahun 2018 (9,1%). Bahaya yang dapat ditimbulkan dari merokok diantaranya adalah kebutaan, katarak, kanker, periodontitis, asma, kelahiran bayi prematur, tulang rapuh, leukemia, dan insomnia. Pada penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa insomnia mulai muncul selama remaja, dengan prevalensi mulai dari 19,3-40% pada remaja. Insomnia remaja cenderung kronis, dan sering hidup berdampingan dengan atau mendahului timbulnya penyakit kejiwaan (Wu, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian (Anggraini, 2022) dengan judul Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja DiBogor didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku bermain game online dengan insomnia pada remaja. Hasil penelitian juga didapatkan data sebanyak 63% remaja SMA negeri X, Bogor memiliki kebiasaan bermain game online dengan skala insomnia sedang, dan beberapa remaja menunjukkan 96% responden bermain game online yang intens.

Berdasarkan hasil penelitian (Ranti, 2022) dengan judul Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa didapatkan hasil terdapat hubungan responden yang mengalami stres dan insomnia sebanyak 67,7%, sedangkan yang tidak mengalami stres dan mengalami insomnia sebanyak 36,7%. Selanjutnya, yang mengalami stres dan tidak mengalami insomnia sebanyak 32,3%, sedangkan yang tidak mengalami stres dan tidak insomnia 63,3%.

Berdasarkan hasil penelitian (Ramadhani, 2021) dengan judul Hubungan Lama Pengguna Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia. Terlihat bahwa dari 5 responden (3,8%) yang menggunakan gadget \leq 11 jam/hari, sebagian besar diantaranya yaitu 4 responden (3,1%) mengalami kejadian insomnia ringan dan 1 orang (0,8%) lainnya mengalami kejadian insomnia berat.

Berdasarkan hasil penelitian (Purnawimadi, 2019) dengan judul Hubungan Antara Jumlah Rokok

Yang Di Konsumsi Dengan Insomnia Pada Orang Dewasa hasil data yang di peroleh p value= 0,030 < 0,05, dengan demikian bahwa pada alpha 5% ada hubungan yang signifikan antara jumlah rokok yang dikonsumsi dengan kejadian insomnia di Desa Kaima Kecamatan Kauditan.

Berdasarkan uraian diatas, masalah yang dapat dirumuskan adalah faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan Analisis Faktor Kejadian *Insomnia* Pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan?

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan *purposive sampling* Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan hasil 88 sampel dari 112 populasi yang memenuhi kriteria eksklusi.

Penelitian ini dilakukan pada bulan september 2022 di Kelurahan Cipedak, Jakarta Selatan. Alat ukur /instrument berupa kuesioner (angket).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Analisis Univariat

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
Remaja Awal (10-13 Tahun)	1	1,1
Remaja Tengah (15-19 Tahun)	36	40,9
Remaja Akhir (20-24 Tahun)	51	58
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	45,5
Perempuan	48	54,5
Pendidikan Terakhir		
Perguruan Tinggi (D3/S1)	26	29,5
SD	2	2,3
SMK/Sederajat	52	59,1
SMP	8	9.1
Total	88	100
Insomnia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Insomnia Ringan	6	6.8
Insomnia Berat	17	19.3
Insomnia Parah Sangat Berat	65	73.9
Total	88	100
Tingkat Stress	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stress Ringan	11	12.5
Stress Sedang	42	47.7
Stress Parah	31	35.2
Stress Sangat Parah	4	4.5
Total	88	100
Lama Penggunaan Gadget	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	55	62.5
Sedang	10	11.4
Tinggi	23	26.1
Total	88	100

Kebiasaan Merokok	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Merokok	50	56.8
Ringan	30	34.1
Sedang	8	9.1
Total	88	100

Kecanduan Game Online	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecanduan Ringan	65	73.9
Kecanduan Berat	23	26.1
Total	88	100

Distribusi Frekuensi Usia Responden di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan Tahun 2022, menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja akhir sebanyak 51 responden (58%), Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 48 responden (54,5%) dan untuk Distribusi Frekuensi Pendidikan menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki pendidikan yang SMK/Sederajat yaitu sebanyak 52 responden (59,1%).

Distribusi frekuensi insomnia responden di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan Tahun 2021, menunjukkan bahwa Sebagian besar

responden memiliki keluhan insomnia parah sangat berat yaitu sebanyak 65 responden (73,9%). Distribusi frekuensi tingkat stress sebagian besar responden memiliki tingkat stress sedang sebanyak 42 responden (47,7%). Untuk distribusi frekuensi lama penggunaan gadget responden memiliki kebiasaan lama penggunaan gadget rendah sebanyak 55 responden (62,5%). Distribusi frekuensi kebiasaan merokok Sebagian besar responden memiliki kebiasaan tidak merokok sebanyak 50 responden (56,8%). Untuk distribusi frekuensi kecanduan game online Sebagian besar responden memiliki kecanduan game online ringan sebanyak 65 responden (73,9).

Analisis Bivariat

Tabel 2 Hubungan Tingkat Stress Terhadap Insomnia Pada Remaja

Tingkat Stress	Insomnia						Total	P Value
	Insomnia Ringan		Insomnia Berat		Insomnia Parah Sangat Berat			
	N	%	n	%	n	%		
Stress Ringan	3	3,4	2	2,3	6	6,8	11	100
Stress Sedang	1	1,1	3	3,4	38	43,2	42	100
Stress Parah	2	2,3	11	12,5	18	20,5	31	100
Stress Sangat Parah	0	0	1	1,1	3	3,4	4	100
Jumlah	6	6,8	17	19,3	65	73,9	88	100

0,004

Berdasarkan hasil tabel 2, menunjukkan 3 responden (3,4%) yang memiliki tingkat stress ringan dengan keluhan insomnia ringan, sedangkan responden yang memiliki tingkat stress ringan dengan insomnia berat terdapat 2 responden (2,3%), lalu reponden yang memiliki tingkat stress ringan dengan insomnia parah sangat berat terdapat 6 responden (6,8%). Selanjutnya proposi responden yang memiliki tingkat stress sedang dengan keluhan insomnia ringan terdapat 1 responden (1,1%) dan insomnia berat terdapat 3 responden (3,4%), responden yang memiliki tingkat stress ringan dengan insomnia parah sangat berat terdapat 38 responden (43,2%). Proposi responden yang memiliki tingkat stress parah dengan keluhan

insomnia ringan terdapat 2 responden (2,3%) dan insomnia berat terdapat 11 responden (12,5%), namun responden yang memiliki tingkat stress parah dengan insomnia parah sangat berat terdapat 18 responden (20,5%). Selanjutnya, proposi responden yang memiliki tingkat stress sangat parah dengan keluhan insomnia ringan tidak ada, insomnia berat terdapat 1 responden (1,1%), dan insomnia parah sangat berat terdapat 3 responden (3,4%).

Hasil *Pearson Chi Squer* dari hubungan antara tingkat stress dengan insomnia pada remaja terdapat *p Value* 0,004, dimana hal tersebut berarti faktor tingkat stress dengan insomnia pada remaja memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel 3 Hubungan Lama Penggunaan Gadget Terhadap Insomnia Pada Remaja

Lama Penggunaan Gadget	Insomnia								P Value
	Insomni a Ringan		Insomnia Berat		Insomnia Parah Sangat Berat		Total		
	N	%	n	%	n	%	N	%	
Rendah	2	2,3	16	18,2	37	42	55	100	0,002
Sedang	3	3,4	0	0	7	8	10	100	
Tinggi	1	1,1	1	1,1	21	23,9	23	100	
Jumlah	6	6,8	17	19,3	65	73,9	88	100	

Berdasarkan hasil tabel 2, menunjukkan bahwa proposi responden dengan lama penggunaan gadget rendah dengan keluhan insomnia ringan terdapat 2 responden (2,3%), kemudian responden dengan lama penggunaan gadget rendah dengan insomnia berat terdapat 16 responden (18,2%), sedangkan responden dengan lama penggunaan gadget rendah dengan insomnia parah sangat berat terdapat 37 responden (42%). Proposi responden dengan

lama penggunaan gadget sedang dengan keluhan insomnia ringan terdapat 3 responden (3,4%), sedangkan responden dengan lama penggunaan gadget sedang dengan insomnia berat tidak terdapat adanya responden, dan responden dengan lama penggunaan gadget sedang dengan insomnia parah sangat berat terdapat 7 responden (8%). Terdapat responden yang memiliki lama penggunaan gadget tinggi dalam keluhan insomnia ringan terdapat 1 responden (1,1%),

insomnia berat terdapat 1 responden (1,1%), dan insomnia parah sangat berat terdapat 21 responden (23,9%).

Hasil *Pearson Chi Squer* dari hubungan antara lama penggunaan

gadget dengan insomnia pada remaja terdapat *p Value* 0,002, dimana hal tersebut berarti faktor lama penggunaan gadget dengan insomnia pada remaja memiliki hubungan yang signifikan

Tabel 4 Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Insomnia Pada Remaja

Kebiasaan Merokok	Insomnia						Total	<i>P Value</i>	
	Insomnia Ringan		Insomnia Berat		Insomnia Parah Sangat Berat				
	N	%	n	%	n	%			
Tidak Merokok	2	2,3	10	11,4	38	43,2	50	100	0,502
Ringan	4	4,5	5	5,7	21	23,9	30	100	
Sedang	0	0	2	2,3	6	6,8	8	100	
Jumlah	6	6,8	17	19,3	65	73,9	88	100	

Berdasarkan hasil tabel 4, menunjukkan bahwa proposi responden dengan kebiasaan tidak merokok yang memiliki keluhan insomnia ringan terdapat 2 responden (2,3%). Proposi responden dengan kebiasaan tidak merokok dengan keluhan insomnia berat sebanyak 10 reponden (11,4%). Responden dengan kebiasaan tidak merokok dengan insomnia parah sangat berat sebanyak 38 responden (43,2%). Proposi responden dengan kebiasaan merokok ringan yang memiliki keluhan insomnia ringan terdapat 4 responden (4,5%) dan insomnia berat terdapat 5 responden (5.7%), sedangkan responden dengan kebiasaan

merokok ringan dengan insomnia parah sangat berat sebanyak 21 responden (23,9%). Proposi responden dengan kebiasaan merokok sedang yang memiliki keluhan insomnia ringan tidak ada, lalu responden dengan kebiasaan merokok sedang dengan insomnia berat sebanyak 2 responden (2,3%), dan responden dengan kebisaan merokok sedang dengan insomnia parah sangat berat sebanyak 6 responden (6,8%).

Hasil *Pearson Chi Squer* dari hubungan antara kebiasaan merokok dengan insomnia terdapat *p Value* 0,502, dimana hal tersebut berarti faktor kebiasaan merokok dengan insomnia pada remaja tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel 5 Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja

Kecanduan Game Online	Insomnia						Total	<i>P Value</i>	
	Insomnia Ringan		Insomnia Berat		Insomnia Parah Sangat Berat				
	N	%	n	%	n	%			
Kecanduan	1	1,1	15	17	49	55,7	65	100	0,002

Ringan								
Kecanduan Berat	5	5,7	2	2,3	16	18.2	23	100
Jumlah	6	6,8	17	19,3	65	73.9	88	100

Berdasarkan hasil tabel 5, menunjukkan bahwa 1 responden (1,1%) yang memiliki kecanduan game online ringan dengan keluhan insomnia ringan, sedangkan responden yang memiliki kecanduan game online ringan dengan insomnia berat terdapat 15 responden (17%), dan responden yang memiliki kecanduan game online ringan dengan insomnia parah sangat berat terdapat 49 responden (55,7%). Selanjutnya proposi responden yang memiliki kecanduan game online berat dengan insomnia ringan terdapat 5 responden (5,7%), begitupun dengan responden yang memiliki kecanduan game online berat dengan insomnia berat terdapat 2 responden (2,3%), dan responden yang memiliki kecanduan game online berat dengan insomnia parah sangat berat terdapat 16 responden (18,2%). Hasil *Pearson*

Chi Squer dari hubungan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja terdapat *p Value* 0,002, dimana hal tersebut berarti faktor kecanduan game online dengan insomnia pada remaja memiliki hubungan yang signifikan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini menunjukkan 88 responden, karakteristik menurut jenis kelamin paling dominan sebanyak 54,5% adalah perempuan, sedangkan berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja akhir sebanyak 58%.

Jenis kelamin (sex) secara umum dipergunakan untuk mengidentifikasi perbedaan laki-laki

dan perempuan dari segi anatomi biologis yang sudah kodrati (Hernia, 2019). Remaja adalah transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, sosial, dan mengambil berbagai bentuk dalam pengaturan sosial, budaya dan ekonomi yang berbeda (Rahmah, 2021) Remaja Menurut World Health Organization (WHO) tahun (2018), remaja merupakan penduduk usia 10-14 tahun untuk remaja muda dan usia 10 - 19 tahun remaja akhir. Menurut UU No.4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah. Berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN, 2019) remaja memiliki rentan usia 10 - 24 tahun dan belum menikah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nahak, 2019) pada remaja yang mengalami insomnia yang menunjukkan mayoritas respondennya berusia 21-24 tahun dengan jumlah 19 responden (55,9%). Pada hasil penelitian yang dilakukan (Ranti et al., 2022) kalau responden yang paling dominan adalah responden perempuan dengan total 200 responden (74,1%), serta usia responden yang sangat dominan adalah 21 tahun dengan total (57,4%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dimana responden yang paling dominan adalah berjenis kelamin perempuan dan berusia 21 tahun. Berkaitan dengan jenis kelamin sebagian besar responden yang peneliti miliki adalah perempuan, hal tersebut dikarenakan perempuan dipengaruhi

oleh rendahnya serotonin yang meningkatkan risiko untuk terjadinya depresi serta meningkatkan terjadinya insomnia.

2. Hubungan Tingkat Stress dengan Insomnia Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat hasil yang sejalan, dimana 43,2% dari 47,7% responden yang mengalami tingkat stress sedang memiliki insomnia yang parah sangat berat. Dari hasil tersebut cukup menggambarkan bahwa tingkat stress memiliki pengaruh terhadap insomnia pada remaja. Selain itu, hasil analisa yang dilakukan dengan Uji Pearson Chi Squer didapatkan hasil p Value = 0,004, dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor tingkat stress dengan insomnia pada remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

Menurut Loachumescu (2011) peningkatan hormone stress seperti kortisol dan epinefrin akan memicu remaja kesulitan tidur. Tingkat stress dengan insomnia pada remaja didasarkan remaja belum bisa secara penuh melakukan pengontrolan diri terhadap keinginannya. Kesulitan tidur atau kurangnya kualitas tidur yang dialami oleh remaja juga bisa terjadi akibat pikiran yang menumpuk sehingga menyebabkan stress.

Penelitian ini sejalan dengan (Tyas et al., 2022) dimana dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara faktor tingkat stress dengan insomnia pada remaja p Value = 0,000, dan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nasution, 2022) dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor tingkat stress dengan insomnia pada remaja p Value =

0,004. Dalam penelitian yang sejalan, remaja yang mengalami tingkat stress berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada remaja. Remaja pada penelitian ini lebih banyak merasa bahwa dirinya mudah tersinggung dan merasa sulit untuk beristirahat.

Peneliti beramsumsi dari tinjauan hasil penelitian bahwa tingkat stress memiliki hubungan yang signifikan dengan insomnia pada remaja. Melalui analisa kuesioner yang dilakukan peneliti. Remaja dengan kriteria faktor tingkat stress sedang dengan insomnia yang parah sangat berat. Tingkat stress yang sedang bisa terjadi akibat pikiran dan beban yang menumpuk sehingga menyebabkan stress dan mengalami kesulitan untuk tidur.

3. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Insomnia Pada Remaja

Dalam penelitian ini terdapat hasil yang sejalan, dimana 42% dari 62,1% responden yang mengalami lama penggunaan gadget rendah dengan insomnia parah sangat berat. Hal tersebut dapat menggambarkan bahwa lama penggunaan gadget dapat berpengaruh kepada insomnia pada remaja. Selain itu, hasil analisa yang dilakukan dengan Uji Pearson Chi Squer didapatkan hasil p Value = 0,002, dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor lama penggunaan gadget dengan insomnia pada remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

Menurut Sleep Foundation, (2022) penggunaan gadget yang cukup intens dapat menyebabkan timbulnya beberapa gangguan tidur atau bahkan depresi. Beberapa faktor yang menyebabkan remaja sering lama menggunakan gadget karena untuk mengakses informasi,

bermain game, mendengarkan musik hingga melakukan chatting/telponan dengan sesama teman melalui gadget.

Penelitian ini sejalan dengan (Umamy, 2021), dimana dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara faktor penggunaan gadget dengan insomnia pada remaja p Value = 0,014 dan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Kurniati, 2022) yang dimana penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gawai dengan gangguan pola tidur pada remaja p Value = 0,000. Dari hasil penelitian yang sejalan bahwa lama penggunaan gadget berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada remaja.

Peneliti beramsumsi dari tinjauan hasil penelitian bahwa lama penggunaan gadget memiliki hubungan yang signifikan dengan insomnia pada remaja. Melalui analisa kuesioner yang dilakukan peneliti. Remaja dengan kriteria faktor lama penggunaan gadget rendah. Lama penggunaan gadget bisa terjadi akibat bermain gadget sebelum tidur, yang bisa menekan pelepasan hormone melatonin yang merangsang tidur dan membuat seseorang sulit tertidur.

4. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Insomnia Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tidak terdapat hasil yang sejalan dimana 43,2% dari 56,8% responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok dengan insomnia parah sangat berat. Hal tersebut dapat menggambarkan bahwa kebiasaan merokok tidak mempengaruhi insomnia pada remaja. Hasil analisa yang dilakukan dengan Uji Pearson Chi Squer juga mendapatkan p Value = 0,502. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan anatar faktor kebiasaan merokok

dengan insomnia pada remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

Menurut Siahaan & Maliti (2022) faktor penyebab dari perilaku merokok pada remaja cukup beragam, seperti: pengaruh orang tua, dimana remaja perokok adalah anak-anak yang bersal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua anaknya tidak begitu memperhatikannya., dibandingkan dengan remaja yang berasal dari lingkungan keluarga yang bahagia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Siahaan & Maliti, 2022) dimana dalam penelitiannya tidak terdapat hasil yang berhubungan dengan faktor kebiasaan merokok dengan pola tidur pada remaja, dengan p Value = 0,884. Dalam penelitiannya, mayoritas remaja berada pada katego ro perokok sedang dan memiliki pola tidur pada kategori kurang, serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan pola tidur remaja di Kampung Mokla RW13.

Peneliti beramsumsi dari tinjauan hasil penelitian bahwa kebiasaan merokok tidak mempengaruhi insomnia pada remaja. Ketika remaja mengalami kebiasaan merokok itu juga banyak faktor yang mempengaruhi seperti dari lingkungan dan individu, karena dengan merokok remaja merasa menemukan jati dirinya. Begitu pun dengan responden DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan, lebih dari 56,8% responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok.

5. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja

Dalam penelitian ini terdapat hasil yang sejalan, dimana 55,7% dari 73,9% responden yang mengalami kecanduan game online ringan dengan insomnia parah

sangat berat. Hal tersebut dapat menggambarkan bahwa kecanduan game online dapat berpengaruh kepada insomnia pada remaja. Berdasarkan analisa yang dilakukan dengan Uji Pearson Chi Squer didapatkan hasil p Value = 0,002, hal tersebut juga berarti terdapat hubungan yang signifikan antara faktor kecanduan game online dengan insomnia pada remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

Menurut Young, (2009), kecanduan game online sangat erat kaitannya dengan masalah tidur. Salah satu faktornya yang terjadi yaitu insomnia dimana gaya hidup yang monoton, dimana seseorang remaja akan lebih mementingkan bermain dari pada memenuhi kebutuhan istirahat dan tidurnya. Remaja yang tidak terkontrol saat bermain game online dapat menyebabkan mereka sulit untuk berhenti bermain yang dimana pada akhirnya mereka mengalami kesulitan untuk memulai tidur sehingga mengalami insomnia.

Penelitian ini sejalan dengan (Mais et al., 2020) dimana di dalam penelitiannya terdapat hasil yang berhubungan antar faktor kecanduan game online dengan insomnia pada remaja, dengan p Value = 0,003 dan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Zamaa, 2022) pada penelitian ini terdapat hasil yang berhubungan antara adiksi game online dengan gangguan pola tidur pada remaja, dengan p Value = 0,005. Dari hasil penelitian yang sejalan dimana terdapat hubungan antara game online terhadap kejadian insomnia pada remaja. Peneliti beramsumsi dari tinjauan hasil penelitian bahwa kecanduan game online memiliki hubungan yang signifikan dengan insomnia pada remaja. Melalui analisa kuesioner yang dilakukan peneliti. Remaja dengan kriteria

kecanduan game online berat, menyatakan rentan bermain game online karena ketertarikannya dalam game yang dimainkan dan akan menghabiskan waktunya untuk bermain game online.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang "Analisis Faktor Kejadian Insomnia Pada Remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan Tahun 2022" dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 faktor faktor tingkat stress ($p=0,004$), faktor lama penggunaan gadget ($p=0,002$), dan faktor kecanduan game online ($p=0,002$) memiliki hubungan insomnia yang signifikan pada remaja di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah Nasution, M., Mardhiati, R., Kholika Hamal, D., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Ilmu-Ilmu Kesehatan, Fakultas. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan*, 6(2), 2022.
- Asih Ay Eliza, N., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia Pada Remaja Selama Covid 19 (Vol. 3, Issue 2).
- Bkkbn. (2019). Kalau Terencana, Semua Lebih Indah. <https://doi.org/10.24127/bkkbn.v7i1.2019>.
- (Bps) Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2020. Badan Pusat Statistik Indonesia .
- Destina Kurniati, Y., Sari, L. A., Program, D. O., Keperawatan, S. I., Tinggi,

- S., Kesehatan, I., & Jambi, H. I. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri Kota Jambi. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 3, Issue 1).
<https://www.onlinejournal.unja.ac.id/jini8>
- Fernando Nahak, J., & Theresia Kora, F. (2019). Hubungan Merokok Dengan Terjadinya Insomnia Pada Remaja Karang Taruna. In *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"* (Vol. 10, Issue 2).
- Hernia, P. (2019). Mewujudkan Pendidikan Adil Gender Di Keluarga Dan Sekolah . Pt Penerbit Ipb Press.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, R. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (Lpb).
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. In *Jurnal Keperawatan (Jkp)* (Vol. 8, Issue 2).
- Rahmah, A. (2021). Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis. Penerbit Andi.
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress Dan Hubungannya Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Jambura Journal Of Epidemiology*, 1(1), 20-28.
<https://doi.org/10.37905/je.v1i1.15027>
- Rias Arsy, G., Listyarini, A. D., Studi, P., Keperawatan, I., Cendekia, S., & Kudus, U. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresi Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19.
<http://jpk.jurnal.stikescen.dekiutamakudus.ac.id>
- Sahlan Zamaa, M., Nur Annisa, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, S. (2022). Hubungan Adiksi Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja.
- Siahaan, W. F., & Maliti, E. (2022). Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp>
- Sleep Foundation. (2020). What It Is, How It Affects You, And How To Help You Get Back Your Restful Nights . One Care Media .
- Sleep Foundation. (2022). Why Electronics May Stumulate You Before . One Care Media .
- Tyas, L. W., Epidemiologi, D., Kependudukan, B., & Promosi Kesehatan, D. (2022). Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat Hubungan Depresi, Kecemasan Dan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja. 13, 540-547.
<http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Umamy, F., Chintya, A., Kebidanan, P., Tinggi, S., As, I. K., Kisaran, S., Kesehatan, I., & Kisaran, A. S. (2021). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas Xii Di Sma Taman Siswa Kisaran Tahun 2020. In *Journal Of Excellent Of Health* (Vol. 1, Issue 2). <http://ojs.stikes->

- Assyifa.Ac.Id/Index.Php/Joeh
- Vidya Anggraini, N., & Ratnawati, D. (2022). Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor. In Jurnal Keperawatan Muhammadiyah (Vol. 7, Issue 1). Prodi Profesi Ners.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction And Treatment Issues For Adolescents. American Journal Of Family Therapy - Amer J Fam Ther, 37, 355-372.
<https://doi.org/10.1080/01926180902942191>