

ANALISIS KORELASI KECANDUAN HANDPHONE DENGAN INSOMNIA PADA REMAJA SMK SAAT MASA PANDEMI COVID-19

Rohanah¹⁾, Ratumas Ratih P²⁾, Mila Febriana³⁾, Mella Yurian.R.A⁴⁾

^{1,2,3} Prodi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang

⁴Fakultas Keperawatan dan Kebidanan. Universitas Binawan

¹email: riri.rohanah@gmail.com

²email: ratumas.rp@gmail.com

³email: milafebriana00@gmail.com

⁴email:mella@binawan.ac.id

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 12 Desember 2022

Revisi, 11 April 2023

Diterima, 21 April 2023

Publish, 15 Mei 2023

Kata Kunci :

Kecanduan HP

Insomnia

Remaja.

ABSTRAK

Pada masa remaja, remaja harus mampu memenuhi kebutuhan fisiologisnya, salah satunya adalah kebutuhan akan istirahat dan tidur. Dengan adanya pandemi covid-19 membuat kegiatan belajar baik disekolah dan institusi mengganti metode belajar online dengan menggunakan Handphone (HP). Tidak hanya untuk belajar namun remaja juga menggunakannya untuk berinteraksi sosial dan didalam HP tersedia banyak aplikasi yang menarik sehingga bisa membuat remaja menjadi lebih intens dalam kecanduan HP yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya seperti insomnia. **Tujuan penelitian** ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan HP dengan kejadian insomnia pada remaja kelas X SMK Taruna Terpadu 1 Bogor pada masa pandemi covid-19. **Metode penelitian pendekatan** kuantitatif desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah populasi 123 dan sample 93 siswa, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, menggunakan data primer (kuesioner) dengan analisa yang digunakan uji *spearman rank*. **Hasil penelitian** didapatkan hasil nilai ρ *value* = $0.000 < \alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecanduan HP dengan kejadian insomnia pada remaja kelas X SMK Taruna Terpadu 1 Bogor pada masa pandemi covid-19. Angka koefisien korelasi sebesar +0,783 menunjukkan hubungan antara kecanduan HP dengan kejadian insomnia yaitu kuat dan mempunyai korelasi yang searah. **Saran** dari hasil penelitian ini diharapkan siswa mengurangi penggunaan HP dan meningkatkan kualitas tidurnya.

This is an open access article under the CC BY-SA license



Corresponding Author:

Rohanah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang

riri.rohanah@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO (2018), remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10 – 19 tahun, menurut Peraturan menteri kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Bencana (BKKBN) tentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2012).

Jumlah remaja yang ada di Indonesia yang

berusia 10-14 tahun sebanyak 22.878 jiwa dan remaja yang berusia 15-19 tahun sebanyak 22.242 jiwa (Kemenkes, 2018 dalam Purnamasari 2020).

Seiring perkembangan teknologi dan informasi yang makin pesat di dunia, maka internet menjadi salah satu media yang paling mudah digunakan dan di dapatkan karena harga yang relatif murah. Salah satu produk yang sangat menarik minat anak usia remaja ialah HP. Masalah selama beberapa tahun terakhir, penggunaan HP telah meningkat secara substansial

dan telah menimbulkan kekhawatiran yang berkembang tentang efek pada kesehatan yang dikaitkan dengan paparan medan elektromagnetik dan radiasi gelombang mikro yang dihasilkan oleh HP tersebut. Radiasi yang menyebabkan efek buruk pada kesehatan akan menandakan masalah kesehatan masyarakat secara luas. Menggunakan HP sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi tidur. Menggunakan HP sebelum tidur menunda jam internal tubuh manusia (circadian rhythm), menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, dan membuatnya lebih sulit untuk tertidur (National Sleep Foundation dalam ramadhani 2021).

Beberapa pulau di Indonesia pengguna HP paling banyak diduduki oleh pulau Jawa sebagai peringkat pertama yaitu sekitar 86,3 juta orang atau 65% dari angka total pengguna HP, 20,7 juta atau 15,7% di Sumatra dengan peringkat kedua, 8,4 juta atau 6,3% di Sulawesi dengan peringkat ketiga, 7,6 juta atau 5,8% di Kalimantan dengan peringkat keempat, 6,1 juta atau 4,7% di Bali dan NTB di peringkat kelima, sedangkan Maluku dan Papua menjadi pulau terakhir dengan pengguna HP yaitu 3,3 juta atau 2,5% (Panji, 2016 dalam Faruq husen 2019).

Meningkatnya jumlah penggunaan HP akan meningkatkan angka kecanduan HP (Paturel, 2014 dalam Pratama 2021). Dari sisi usia, anak yang rentan mengalami kecanduan HP berada di rentang usia 13-18 tahun. Fenomena anak kecanduan HP, menurut dr Tjhin Wiguna, psikiater anak dan remaja di Departemen Medik Kesehatan Jiwa FKUI-RSCM mulai meningkat dalam tiga tahun terakhir. Begitu juga Komisi Nasional Perlindungan Anak, sejak 2016 sudah menangani 42 kasus anak kecanduan HPd (Kominfo, 2018 dalam Pratama 2021).

Pandemi Covid-19 telah merubah tatanan dunia dalam waktu yang singkat. Tidak ada yang pernah membayangkan bahwa pandemi ini akan menyebabkan terganggunya berbagai aspek di masyarakat. Adanya pandemi covid-19 ini sangat mempengaruhi dan berdampak terhadap semua sendi kehidupan di masyarakat, baik dari sektor ekonomi, sosial budaya, keagamaan, bahkan pendidikan. Untuk kebijakan yang diberikan pemerintah yaitu pembelajaran berbasis online ini mengharuskan siswa untuk menggunakan HP.

Akibatnya, pada jaman sekarang angka remaja dengan kecanduan HP semakin meningkat. Dengan demikian, pengaruh yang ditimbulkan juga akan semakin banyak. Dengan pembelajaran daring seperti ini pengajar menjelaskan bahwa hampir semua siswa menggunakan HP dan rentan terhadap kecanduan HP. Salah satu dampak Study Form Home (SFH) yaitu meningkatnya intensitas penggunaan HP pada siswa (pratama, 2021).

Salah satu penelitian yang dilakukan di Kota Malang oleh Alfitri & Widiatrilupi (2020) menjelaskan bahwa durasi penggunaan internet yang diakses melalui perangkat HP pada pelajar SMP dan

SMA meningkat di masa pandemi COVID-19 dengan jumlah terbanyak berada pada kategori >7 jam per hari (41,5%), diikuti 3 – 7 jam per hari (37,7%), dan 1 – 3 jam per hari (20,8%). Penelitian tersebut juga mengindikasikan adanya pengaruh durasi penggunaan internet yang diakses melalui HP terhadap perkembangan fisik remaja. Dampak perkembangan fisik yang dimaksud berupa insomnia, gangguan kesehatan mata, sakit punggung, dan kualitas tidur yang buruk.

2. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dan desain yang digunakan adalah *cross sectional*. , Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMK Taruna Terpadu 1 Bogor dengan jumlah 123. Sampel pada penelitian ini adalah berjumlah 93 responden Siswa Kelas X di SMK Taruna Terpadu 1 dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Siswa SMK Taruna Terpadu 1 Bogor (n=93)

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
14	4	4,3
15	29	31,2
16	60	64,5
Jumlah	93	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat usia responden lebih dari setengahnya yaitu sebanyak 60 responden (64,5%) adalah berusia 16 tahun.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa X di SMK Taruna Terpadu 1 Bogor (n=93)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	49	52,7
Perempuan	44	47,3
Jumlah	93	100,0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya yaitu sebanyak 49 responden (52,7%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan HP Pada Siswa SMK Taruna Terpadu 1 Bogor (n=93)

Kecanduan HP	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	16	17,2
Sedang	52	55,9
Berat	25	26,9
Jumlah	93	100,0

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi responden berdasarkan kecanduan HP menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden dengan kecanduan HP sedang yaitu sebanyak 52 responden (55,9%).

Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Insomnia Pada Siswa SMK Kelas X Taruna Terpadu 1 Bogor (n=93)

Insomnia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Ada Keluhan	5	5,4
Insomnia Ringan	46	49,5
Insomnia Berat	29	31,2
Insomnia Sangat Berat	13	14,0
Jumlah	93	100,0

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi responden berdasarkan insomnia menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden dengan insomnia ringan yaitu sebanyak 46 responden (49,5%).

Tabel 5 : Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Nilai Signifikan	Koefisien Korelasi	Keterangan
0,000	0,783	Korelasi kuat

Berdasarkan tabel 5 diketahui signifikansi atau sig (2-tailed)/p value sebesar 0,000. Karena $P_v 0,000 < \text{dari } 0,05$ maka H_a diterima yang artinya terdapat hubungan secara signifikan kecanduan HP dengan kejadian insomnia. Angka koefisien korelasi sebesar +0,783 menunjukkan hubungan antara kecanduan HP dengan kejadian insomnia yaitu kuat dan arah korelasi yang searah.

3. PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa tingkat usia responden lebih dari setengahnya yaitu sebanyak 60 responden (64,5%) adalah usia 16 tahun.

Menurut Hurlock, dalam Mutmainnah 2019 usia remaja adalah satu masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa yang dialaminya dalam tiga tingkatan, yaitu usia pra remaja 10 sampai 12 tahun, remaja awal 13 sampai 16 tahun dan remaja akhir yakni 17 sampai 21 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian pandey dkk dengan judul hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan pada tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi usia responden paling banyak berusia 16 tahun dengan jumlah 53 responden (34,6%).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa remaja dengan rentan usia 14-16 tahun, hal ini disebabkan karena pada usia remaja berada pada masa yang rentan, dimana mereka lebih senang melakukan aktifitas yang dapat memberi mereka kesenangan secara pribadi dan cara berfikir yang cenderung masih pendek membuat sekelompok remaja masih belum memiliki kontrol terhadap dampak buruk yang dapat menimbulkan dari penggunaan HP secara berlebihan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya

yaitu sebanyak 49 responden (52,7%) adalah berjenis kelamin laki-laki. Menurut teori Chen dkk pada tahun 2017, menjelaskan bahwa terdapat perbedaan penggunaan HP antara laki-laki dan perempuan. Apabila dilihat dari penggunaannya, laki-laki lebih banyak menggunakan HP untuk bermain game online dan perempuan menggunakan untuk bermain sosial media. Semakin banyak tujuan penggunaan HP maka semakin sering seseorang berinteraksi dengan HP nya kemudian dapat berdampak terhadap terjadinya kecanduan HP.

Mais dkk dengan judul kecanduan game online dengan insomnia pada remaja pada tahun 2020 menunjukkan prevalensi responden paling banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu 46 responden (67,6%)

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak dari pada perempuan hal ini disebabkan karena siswa laki laki cenderung menghabiskan waktu bermain HP hingga larut malam sebagai media hiburan seperti bermain game online dan bermain media sosial lainnya.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kecanduan HP

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan kecanduan HP menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden dengan kecanduan HP sedang yaitu sebanyak 52 responden (55,9%). Menurut Kimberly dalam Juliani 2022, kecanduan HP merupakan suatu kebiasaan yang berhubungan dengan penggunaan teknologi yang dilakukan secara terus menerus dalam berbagai hal dimana biasanya penggunaan teknologi ini dijadikan sebagai pelarian dari apa yang terjadi di kehidupannya. Kecanduan HP untuk waktu yang panjang dapat menyebabkan masalah psikologis seperti insomnia, mudah marah, serta depresi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agesti, L. P dengan judul hubungan Hubungan smartphone addiction dan self efficacy dengan prestasi akademik pada remaja di SMAN 1 Ngadirojo Pacitan pada tahun 2019 menunjukkan bahwa tingkat adiksi penggunaan smartphone yang tertinggi adalah adiksi sedang sebanyak 109 responden (49,8%).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa menggunakan HP secara terus menerus secara tidak wajar dapat mengakibatkan kecanduan HP, karena didalam HP terdapat aplikasi seperti game online dan media sosial lainnya yang dapat membuat remaja mengalami kecanduan HP.

Karakteristik Responden Berdasarkan Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan insomnia menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden dengan insomnia ringan sebanyak 46 responden (49,5%). Menurut DSM-IV (Diagnostic and statistical manual of mental disorders), insomnia di definisikan sebagai keluhan dalam hal kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur atau tidur non-restoratif

yang berlangsung setidaknya satu bulan dan menyebabkan gangguan signifikan atau gangguan dalam fungsi individu (Sadock & Sadock dalam Ramadhani 2021).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ulfiana dengan judul hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa responden dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 28 responden (63,6%).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa remaja yang mengalami insomnia ringan karena siswa mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan penggunaan HP oleh remaja tidak hanya sebatas untuk browsing mengerjakan tugas sekolah namun remaja juga menggunakannya untuk berinteraksi sosial dan juga bermain sosial media, whatsApp, instagram, game online, tiktok dan lain-lain sehingga bisa membuat remaja menjadi lebih intens dalam kecanduan HP yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya seperti insomnia.

Korelasi Kecanduan HP dengan insomnia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi atau sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai sig. (2-tailed) 0,000 < dari 0,05 maka H_a diterima yang artinya terdapat hubungan secara signifikan kecanduan HP dengan kejadian insomnia pada remaja kelas X SMK Taruna Terpadu 1 Bogor pada masa pandemi covid-19. Selanjutnya angka koefisien korelasi sebesar +0,783 menunjukkan tingkat kekuatan yaitu kuat. Serta angka koefisien korelasi pada hasil diatas bernilai positif sehingga mempunyai korelasi yang searah.

Menurut teori Humairah pada tahun 2021, penggunaan HP yang terus menerus atau secara tidak wajar, dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada remaja tersebut. Bahkan dari beberapa siswa menyatakan seringkali melewatkan waktu tidurnya untuk bermain HP. Hal ini dapat menimbulkan efek terganggunya produksi hormone melatonin yang mengakibatkan para siswa tersebut susah untuk memulai untuk tidur, tidur dengan kualitas buruk maupun mempertahankan tidur.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan Rumaolat pada tahun 2021 yang berjudul hubungan kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa angkatan IX di STIKes Maluku Husada Tahun 2019 menunjukkan bahwa hasil statistik dengan menggunakan uji statistik *spearman* rank yang telah dilakukan diperoleh nilai sig (2-tailed) di peroleh nilai $\rho=0,000$ yang menunjukkan $\rho =0,000 < 0,05$ artinya adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan kejadian insomnia yang dialami mahasiswa angkatan IX di STIKes Maluku Husada.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dewi, R. K pada tahun 2018 yang berjudul hubungan penggunaan smartphone di malam hari dengan gangguan tidur dan gejala depresi pada remaja menunjukkan bahwa hasil statistik dengan

menggunakan uji statistik *spearman* rank yang telah dilakukan diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dengan angka koefisien korelasi yaitu 0,347. Nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 sehingga dapat di simpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel penggunaan smartphone di malam hari dengan gangguan tidur pada remaja di SMA 2 Surabaya. Sedangkan angka koefisien 0,347 menunjukkan tingkat kekuatan yaitu lemah dan angka tersebut bernilai positif sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan kecanduan HP dengan kejadian insomnia pada remaja kelas X SMK Taruna Terpadu 1 Bogor pada masa pandemi covid-19 karena menggunakan HP secara terus menerus secara tidak wajar dapat membuat remaja menjadi lebih intens dalam kecanduan HP. Ditambah lagi dengan keadaan pandemi ini yang membuat remaja mengalihkan kegiatannya ke dalam HP. Dimana di dalam HP tersedia banyak aplikasi aplikasi yang menarik tidak hanya sebatas untuk browsing mengerjakan tugas sekolah namun remaja juga menggunakannya untuk bermain sosial media, game online, whatsApp, instagram, tiktok dan lain-lain. Selain itu, sinar biru pada HP tersebut mempengaruhi otak sehingga ritme sirkadian menjadi terganggu. Hal ini dapat menurunkan produksi hormone melatonin yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya seperti insomnia.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan

1. Teridentifikasi karakteristik dari 93 responden, usia responden lebih dari setengahnya yaitu sebanyak 60 responden (64,5) adalah berusia 16 tahun dan jenis kelamin responden lebih dari setengahnya yaitu sebanyak 49 responden (52,7%) berjenis kelamin laki-laki.
2. Teridentifikasi kecanduan HP pada remaja kelas X SMK Taruna Terpadu 1 Bogor pada masa pandemi covid-19 bahwa lebih dari setengahnya responden dengan kecanduan HP sedang yaitu sebanyak 52 responden (55,9%).
3. Teridentifikasi kejadian insomnia pada remaja kelas X SMK Taruna Terpadu 1 Bogor pada masa pandemi covid-19 bahwa hampir setengahnya responden dengan insomnia ringan yaitu sebanyak 46 responden (49,5%).
4. Teranalisis nilai signifikan 0,000 < dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan secara signifikan kecanduan HP dengan kejadian insomnia pada remaja kelas X SMK Taruna Terpadu 1 Bogor pada masa pandemi covid-19.

Saran

Memberikan edukasi tentang penggunaan HP secara bertanggung jawab dan sesuai dengan fungsinya sehingga tidak menanggung kesehatan khususnya gangguan tidur.

5. REFERENSI

- Agesti, L. P. (2019). *Hubungan smartphone addiction dan self efficacy dengan prestasi akademik pada remaja*. Fakultas Keperawatan. Universitas Airlangga Surabaya. <http://repository.unair.ac.id/81028/>. Diakses pada tanggal 2 Mei 2022
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). *Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students*. BMC psychiatry, 17(1), 1-9.
- Faruq Husen, M. (2019). *Hubungan Perilaku Penggunaan HP Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Mahasiswa Semester 2 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember (Doctoral Dissertation, Universitas muhammadiyah Jember,2019)*.
- Humirah, L. A., Hidayati, B. N., Pratiwi, E. A., Romadonika, F., & Wasliah, I. (2021). *Hubungan Penggunaan HP dan Kejadian Insomnia pada Remaja Saat Pandemi Covid-19*. Jurnal Keperawatan, 13(2), 381-386.
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). *Hubungan Tingkat Kecanduan HP Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8*. Jurnal Keperawatan BSI, 10(1), 30-40.
- Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). *Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja*. Jurnal Keperawatan, 8(2), 18-27. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/32318>. Diakses pada tanggal 17 Juli 2022
- Mutmainnah, A. (2019). *Dampak peenggunaan HP di kalangan remaja dalam pelaksanaan ibadah sholat lima waktu (Desa Negara Saka, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran)*. Skripsi, IAIN Metro
- Purnamasari, D. R. (2020). *Hubungan Intensitas Penggunaan HP Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5934/>. Diakses pada tanggal 15 April 2022
- Pandey, CM, Ratag, BT, & Langi, FL (2019). *hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur di SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan*. KESMAS , 8 (2).
- Pratama, R. R. (2021). *Hubungan Study From Home (Sfh) Dengan Tingkat Kecanduan HP Pada Remaja Di Smp Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang Tahun 2021 (Doctoral Dissertatio, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang)*.
- Ramadhani, S. (2021). *Hubungan Lama Penggunaan HP dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Skripsi Sarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Rumaolat, W., Sely, M. D., Dusra, E., & Fitriasari, E. (2021). *Hubungan Kecanduan Internet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan IX STIKes Maluku Husada Tahun 2019*. Jurnal Kesehatan Maluku Husada, 1(1), 14-18.
- Ulfiana, N. (2018). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan*. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. UIN Alauddin Makassar..