



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph3211>

**FAKTOR DETERMINAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA**

<sup>K</sup>Inra Gunawan<sup>1</sup>, Nurgahayu<sup>2</sup>, Haeruddin<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>2,3</sup> Administrasi Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi<sup>(K)</sup>: [inra16181@gmail.com](mailto:inra16181@gmail.com)

[inra16181@gmail.com](mailto:inra16181@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurgahayu.nurgahayu@umi.ac.id](mailto:nurgahayu.nurgahayu@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [haeruddin.eman@umi.ac.id](mailto:haeruddin.eman@umi.ac.id)<sup>3</sup>

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang membuat sulit untuk memulai tidur atau mempertahankan tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor determinan kejadian insomnia pada mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKM 2018 sebanyak 286 dengan jumlah sampel sebanyak 70 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *simple random sampling* Data dikumpulkan dengan menggunakan *google form*. Hasil analisis bivariat berdasarkan hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada Hubungan antara stress dengan kejadian insomnia ( $p=0,008<0,05$ ), ada Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kejadian insomnia ( $p=0,037<0,05$ ), tidak ada Hubungan antara penyakit dengan kejadian insomnia ( $p=0,091<0,05$ ), tidak ada hubungan antara level aktivitas dengan kejadian insomnia ( $p=0,363<0,05$ ), tidak ada hubungan antara Lingkungan tempat tinggal dengan kejadian insomnia ( $p=0,168<0,05$ ), tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian insomnia ( $p=0,263<0,05$ ). Saran Oleh karena itu, diharapkan bagi mahasiswa perlunya dilakukan gaya hidup sehat seperti tidur yang cukup.

Kata kunci: Insomnia, kecanduan smartphone, stress.

**PUBLISHED BY :**

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnal.woph@umi.ac.id](mailto:jurnal.woph@umi.ac.id)

**Article history :**

Received : 15 Januari 2022

Received in revised form : 16 Februari 2022

Accepted : 28 Juli 2022

Available online : 31 Agustus 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*Insomnia is a sleep disorder that makes it difficult to initiate or maintain sleep. This study aims to determine the determinants of the incidence of insomnia in final year students of the Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia. This study used a quantitative research design with a cross sectional study design. The population in this study were all 286 FKM 2018 students with a total sample of 70 respondents. The sampling technique was carried out using simple random sampling. Data were collected using google form. The results of the bivariate analysis based on the results of statistical tests showed that there was a relationship between stress and the incidence of insomnia ( $p=0.008<0.05$ ), there was a relationship between smartphone addiction and the incidence of insomnia ( $p=0.037<0.05$ ), there was no relationship between the disease and the incidence of insomnia. incidence of insomnia ( $p=0,091<0.05$ ), there was no relationship between activity level and the incidence of insomnia ( $p=0.363<0.05$ ), there was no relationship between living environment and the incidence of insomnia ( $p=0,168<0.05$ ), there is no relationship between smoking and the incidence of insomnia ( $p=0.263<0.05$ ). Suggestion Therefore, it is hoped that students need to have a healthy lifestyle such as getting enough sleep.*

*Keywords: Insomnia, smartphone addiction, stress.*

---

**PENDAHULUAN**

Umumnya di dunia yang mengalami insomnia sebesar 30% menurut laporan *Curereseach*, Survei yang dilakukan oleh Philips “*Better Sleep, Better Health. A Global Look at Why We’re Still Falling Short on Sleep*” 2018 menemukan bahwa 77% yang di survei mengaku mengalami kesulitan tidur. Menurut *National Sleep Foundation* (2018) kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Untuk memperingati Hari Tidur Sedunia 2021.<sup>1</sup>

Pada Tahun 2020 sebanyak 74% dan 2021 sebanyak 84% Dari mereka yang melihat ponsel sebelum tidur, empat dari sepuluh (41%) adalah membaca berita tentang pandemi COVID-19 atau peristiwa politik (37%) Juga, 73% melaporkan menggulir media sosial sebelum tidur, Stres adalah penghalang utama untuk tidur malam yang nyenyak (24%). Selain pandemi, orang paling khawatir/stres tentang tantangan keuangan (53%) dan tanggung jawab pekerjaan (44%) Hanya 55% orang dewasa yang puas dengan tidurnya.<sup>1</sup>

Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 10 %, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia sedangkan di Indonesia menurut Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangkusumo, insomnia menyerang 10% dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Dari total angka kejadian insomnia itu 10-15% merupakan gejala insomnia kronik.<sup>2</sup>

Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada mahasiswa sekitar 67%. Remaja yang mengalami insomnia bisa mengakibatkan kehidupan pribadi, prestasi belajar. Penyusunan tugas akhir pada mahasiswa adalah salah satu yang menyebabkan stres bagi mahasiswa dan begitu banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur selama masa penyusunan tugas akhira.<sup>3</sup>

Berdasarkan laporan *Digital Around The World* terdapat beberapa fakta bahwa jumlah pengguna media sosial di dunia telah mencapai 3.810 miliar orang yang artinya sudah lebih separuh jumlah manusia di dunia. Pada tahun 2020 tercatat bahwa Indonesia termasuk urutan ke 8 negara yang kecanduan internet. Pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 160 juta, meningkat 8,1 persen atau 12 juta pengguna dibandingkan tahun 2019. Dapat disimpulkan, penetrasi penggunaan media sosial di Indonesia

sudah mencapai 59 persen dari total jumlah penduduk.<sup>4</sup>

Bukan hanya smartphone yang mempengaruhi terjadinya kejadian insomnia tetapi juga stres, Stres merupakan salah satu faktor pencetus berbagai gangguan penyakit salah satunya gangguan tidur berupa insomnia. Pemicu yang umum terjadi adalah masalah kuliah seperti dalam mengerjakan skripsi. Bagi mahasiswa skripsi merupakan sebuah kewajiban yang harus dikerjakan untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada kenyataannya begitu banyak tekanan yang terjadi pada proses penyelesaian skripsi sehingga berdampak ke pada kesulitan tidur mahasiswa.<sup>5</sup>

Hasil observasi yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat tingkat akhir yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi/proposal terkadang membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan studinya, dengan alasan kurang berminat dalam hal penelitian, sulit menentukan judul penelitian, sulit mendapatkan referensi serta merasa cemas untuk bertemu dengan dosen pembimbing. Berdasarkan penelitian awal di fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia angkatan 2018 dengan menggunakan *google form* kepada 31 mahasiswa. dimana terdapat mahasiswa yang mengalami insomnia sebanyak 19 orang (61,3%).

Melihat kondisi tersebut maka peneliti tertarik memilih Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia sebagai lokasi penelitian terkait masalah kejadian insomnia. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa semester akhir angkatan 2018 dengan jumlah mahasiswa sebanyak 286 orang.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui faktor determinan kejadian insomnia pada mahasiswa semester akhir fakultas kesehatan masyarakat UMI, teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Lemeshow (1997). Data diolah menggunakan aplikasi SPSS disajikan dalam bentuk tabel dilengkapi dengan narasi atau penjelasan. Penelitian ini dilaksanakan fakultas kesehatan masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua mahasiswa semester akhir angkatan 2018 sebanyak 286. Analisis data menggunakan uji *chis-square* dengan  $\alpha = 0,05$ . Data dikumpulkan menggunakan kuesioner.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Jenis kelamin | n  | %     |
|---------------|----|-------|
| Laki laki     | 13 | 18,6  |
| Perempuan     | 57 | 81,4  |
| Total         | 70 | 100.0 |

Distribusi mahasiswa berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 70 mahasiswa angkatan

2022 Fakultas Kesehatan Masyarakat Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia yang menjadi sampel dalam penelitian ini, terdapat 13 orang (18,6%) laki-laki dan selebihnya sebanyak 57 orang (81,4%) adalah perempuan.

### Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Insomnia Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Insomnia          | n  | %     |
|-------------------|----|-------|
| Insomnia berat    | 25 | 35,1  |
| Insomnia ringan   | 33 | 47,1  |
| Tidak ada keluhan | 12 | 17,0  |
| Total             | 70 | 100,0 |

Distribusi mahasiswa Berdasarkan tingkat insomnia Bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 70 orang Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2018, mahasiswa yang tidak ada keluhan sebanyak 12 orang (17,1%) mahasiswa yang mengalami insomnia ringan sebanyak 33 orang (47,1%) dan mahasiswa yang mengalami insomnia berat sebanyak 25 mahasiswa (35,1%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Kecanduan Smartphone | n  | %     |
|----------------------|----|-------|
| Kecanduan            | 49 | 70,0  |
| Tidak Kecanduan      | 21 | 30,0  |
| Total                | 70 | 100,0 |

Berdasarkan distribusi mahasiswa berdasarkan tingkat kecanduan Smartphone. Mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* sebanyak 49 orang (70,0%) lebih banyak dibandingkan mahasiswa dengan tidak kecanduan *smartphone* sebanyak 21 orang (30,0%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Stres  | n  | %     |
|--------|----|-------|
| Sedang | 46 | 65,7  |
| Ringan | 24 | 34,3  |
| Total  | 70 | 100,0 |

Berdasarkan Distribusi mahasiswa Berdasarkan tingkat Stres dalam penyelesaian Skripsi Pada penelitian ini, mahasiswa yang mengalami stress ringan sebanyak 24 orang (34,3%) sedangkan mahasiswa yang mengalami stress sedang 46 (65,7%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Level Aktivitas Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Level Aktivitas  | n  | %     |
|------------------|----|-------|
| Aktivitas berat  | 7  | 10,0  |
| Aktivitas sedang | 63 | 90,0  |
| Total            | 70 | 100,0 |

Distribusi mahasiswa pada Level Aktivitas Pada penelitian ini, mahasiswa yang mengalami aktivitas sedang sebanyak 63 orang (90,0%) dan mahasiswa yang mengalami aktivitas berat 7 orang (10,0%).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Level Aktivitas Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Lingkungan   | n  | %     |
|--------------|----|-------|
| Nyaman       | 62 | 11,4  |
| Tidak nyaman | 8  | 88,6  |
| Total        | 70 | 100,0 |

Distribusi mahasiswa pada lingkungan tempat tinggal Pada penelitian ini, mahasiswa yang tempat tinggalnya nyaman sebanyak 62 orang (88,6%) dan mahasiswa yang tempat tinggalnya tidak nyaman sebanyak 8 orang (11,4,7%).

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Keluhan Penyakit Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Keluhan           | n  | %     |
|-------------------|----|-------|
| Ada keluhan       | 35 | 50,0  |
| Tidak ada keluhan | 35 | 50,0  |
| Total             | 70 | 100,0 |

Distribusi mahasiswa pada penyakit Pada penelitian ini, mahasiswa yang mengalami keluhan sebanyak 35 orang (50%) dan Mahasiswa yang tidak mengalami keluhan sebanyak 35 orang (50%).

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kebiasaan Merokok Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Merokok       | n  | %     |
|---------------|----|-------|
| Merokok       | 6  | 8,6   |
| Tidak merokok | 64 | 91,4  |
| Total         | 70 | 100,0 |

Distribusi mahasiswa kebiasaan merokok Pada penelitian ini dimana mahasiswa yang merokok sebanyak 6 orang (8,6%) dan mahasiswa yang tidak merokok sebanyak 64 orang (91,4%).

## Analisis Bivariat

Tabel 9. Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Tingkat Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Kecanduan Smartphone | Insomnia |      |        |      |       |      | Total | p    |       |
|----------------------|----------|------|--------|------|-------|------|-------|------|-------|
|                      | Berat    |      | Ringan |      | Tidak |      |       |      |       |
|                      | n        | %    | n      | %    | n     | %    | n     |      | %     |
| kecanduan            | 17       | 24,3 | 20     | 28,6 | 12    | 17,1 | 49    | 70,0 | 0,037 |
| Tidak Kecanduan      | 24       | 11,4 | 13     | 18,6 | 0     | 0,0  | 21    | 30,0 |       |
| Total                | 25       | 35,7 | 33     | 47,1 | 12    | 17,1 | 70    | 100  |       |

Hasil penelitian menunjukkan dari 70 mahasiswa FKM UMI 2018 Mahasiswa yang mengalami kecanduan smartphone dengan insomnia berat yaitu sebanyak 17 orang (24,3%), mahasiswa mengalami kecanduan Smartphone dengan insomnia ringan sebanyak 20 mahasiswa (28,6%) dan kecanduan smartphone dengan tidak mengalami insomnia sebanyak 12 mahasiswa (17,1%) sedangkan mahasiswa yang tidak kecanduan smartphone dengan insomnia berat sebanyak 8 mahasiswa (11,4%) dan mahasiswa yang tidak kecanduan smartphone dengan insomnia ringan sebanyak 13 mahasiswa (18,6%) dan mahasiswa yang tidak mengalami kecanduan smartphone dan tidak ada mahasiswa yang mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai  $p$  value dari hasil penelitian ini adalah tingkat kecanduan smartphone sebesar 0,037. Artinya bahwa nilai  $0,037 < \alpha = 0,05$ . Maka untuk hubungan,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan yang bermakna antara hubungan kecanduan smartphone terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2018.

Tabel 10. Hubungan Stres dalam Penyelesaian Skripsi Terhadap Tingkat Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Stres  | Insomnia |      |        |      |       |      | Total | p    |       |
|--------|----------|------|--------|------|-------|------|-------|------|-------|
|        | Berat    |      | Ringan |      | Tidak |      |       |      |       |
|        | n        | %    | n      | %    | n     | %    | n     |      | %     |
| Sedang | 12       | 17,1 | 22     | 31,4 | 12    | 17,1 | 46    | 65,7 | 0,008 |
| Ringan | 13       | 18,6 | 11     | 15,7 | 0     | 0,0  | 24    | 34,3 |       |
| Total  | 25       | 35,7 | 33     | 47,1 | 12    | 17,1 | 70    | 100  |       |

Hasil penelitian menunjukkan dari 70 mahasiswa FKM UMI 2018 Mahasiswa yang mengalami stres dalam penyelesaian skripsi sedang dengan kejadian insomnia berat, yaitu sebanyak 12 mahasiswa (17,1%), stress dalam penyelesaian skripsi sedang dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 22 mahasiswa (31,4%) dan mahasiswa stress sedang dengan tidak mengalami insomnia sebanyak 12 mahasiswa (17,1%) sedangkan mahasiswa yang mengalami stress dalam penyelesaian skripsi ringan dengan kejadian insomnia berat sebanyak 13 mahasiswa (18,6%) dan stress dalam penyelesaian skripsi ringan dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 11 mahasiswa (15,7%) dan mahasiswa yang mengalami stress ringan dengan tidak mengalami insomnia sebanyak 12 mahasiswa (17,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai  $p$  value dari hasil penelitian ini adalah stress dalam penyelesaian skripsi sebesar  $0,008 < \alpha = 0,05$  Maka untuk Hubungan,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada Hubungan yang bermakna antara Hubungan stress dalam penyelesaian skripsi terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2018.

Tabel 11. Hubungan Level Aktivitas Terhadap Tingkat Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Level Aktivitas | Insomnia |      |        |      |       |      | Total | p    |
|-----------------|----------|------|--------|------|-------|------|-------|------|
|                 | Berat    |      | Ringan |      | Tidak |      |       |      |
|                 | n        | %    | n      | %    | n     | %    | n     |      |
| Berat           | 8        | 11,4 | 7      | 10,0 | 5     | 7,1  | 20    | 28,6 |
| Sedang          | 17       | 24,3 | 26     | 37,1 | 7     | 10,0 | 50    | 71,4 |
| Total           | 25       | 35,7 | 33     | 47,1 | 12    | 17,1 | 70    | 100  |

Hasil penelitian menunjukkan dari 70 mahasiswa FKM UMI 2018 Mahasiswa yang mengalami level aktivitas sedang dengan kejadian insomnia berat, yaitu sebanyak 17 Mahasiswa (24,3 %) level aktivitas sedang dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 6 mahasiswa ( 37,1%) dan mahasiswa yang level aktivitas sedang dengan tidak mengalami insomnia sebanyak 7 mahasiswa (10,0%) sedangkan level aktivitas berat dengan kejadian insomnia berat sebanyak 8 mahasiswa (11,4%) dan level aktivitas berat dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 7 mahasiswa (10,0%) dan mahasiswa yang aktivitas berat dengan tidak mengalami kejadian insomnia sebanyak 5 mahasiswa (7,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai  $p$  value dari hasil penelitian ini adalah tingkat Level Aktifitas sebesar  $0,363$  Artinya bahwa nilai  $0,0363 > \alpha = 0,05$ . Maka untuk Hubungan,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  diterima. Artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara hubungan level aktifitas terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2018.

Tabel 12. Hubungan Lingkungan Tempat Tinggal Terhadap Tingkat Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Lingkungan   | Insomnia |      |        |      |       |      | Total | p    |
|--------------|----------|------|--------|------|-------|------|-------|------|
|              | Berat    |      | Ringan |      | Tidak |      |       |      |
|              | n        | %    | n      | %    | n     | %    | n     |      |
| Tidak nyaman | 24       | 34,3 | 29     | 41,4 | 9     | 12,9 | 62    | 88,6 |
| Nyaman       | 1        | 1,4  | 4      | 5,7  | 3     | 4,3  | 8     | 11,4 |
| Total        | 25       | 35,7 | 33     | 47,1 | 12    | 17,1 | 70    | 100  |

Hasil penelitian menunjukkan dari 70 mahasiswa FKM UMI 2018 Mahasiswa yang Lingkungan Tempat tinggal tidak nyaman dengan kejadian insomnia berat yaitu sebanyak 24 mahasiswa (34,3%), lingkungan tempat tinggal tidak nyaman dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 29 mahasiswa (41,4%) kemudian mahasiswa yang tempat tinggalnya tidak nyaman dengan tidak ada keluhan insomnia sebanyak 12 orang mahasiswa (12,9%) sedangkan lingkungan tempat tinggal nyaman dengan kejadian insomnia

ringan sebanyak 1 mahasiswa (1,4%) dan lingkungan tempat tinggal nyaman dengan kejadian insomnia berat sebanyak 4 mahasiswa (5,7%) dan mahasiswa yang tempat tinggalnya nyaman dengan tidak ada keluhan insomnia sebanyak 3 mahasiswa (4,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai  $p$  value dari hasil penelitian ini adalah Lingkungan tempat tinggal nilai sebesar  $0,168 > \alpha = 0,05$ . Maka untuk hubungan,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak ada Hubungan yang bermakna antara lingkungan tempat tinggal terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2018 .

Tabel 13. Hubungan Riwayat Penyakit Terhadap Tingkat Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Penyakit          | Insomnia |      |        |      |       |      | Total | p    |       |
|-------------------|----------|------|--------|------|-------|------|-------|------|-------|
|                   | Berat    |      | Ringan |      | Tidak |      |       |      |       |
|                   | n        | %    | n      | %    | n     | %    | n     |      | %     |
| Ada keluhan       | 15       | 21,4 | 12     | 36,4 | 8     | 11,4 | 35    | 50,0 | 0,091 |
| Tidak ada keluhan | 10       | 14,3 | 21     | 30,0 | 4     | 5,7  | 35    | 50,0 |       |
| Total             | 25       | 35,7 | 33     | 47,1 | 12    | 17,1 | 70    | 100  |       |

Hasil penelitian menunjukkan dari 70 mahasiswa FKM UMI 2018 Mahasiswa yang mengalami keluhan dengan kejadian insomnia berat, yaitu sebanyak 15 mahasiswa (21,4%), ada keluhan dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 12 mahasiswa (36,4%) mahasiswa yang mengalami keluhan dengan tidak mengalami insomnia sebanyak 8 mahasiswa (11,4%) sedangkan mahasiswa yang tidak ada keluhan dengan kejadian insomnia berat sebanyak 10 mahasiswa (14,3%) dan tidak ada keluhan dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 21 mahasiswa (30,0%) dan mahasiswa yang tidak ada keluhan dengan tidak mengalami insomnia sebanyak 4 mahasiswa (5,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai  $p$  value dari hasil penelitian ini adalah tingkat penyakit sebesar 0,097 Artinya bahwa nilai  $0,097 > \alpha = 0,05$ . Maka untuk Hubungan,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  diterima. Artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara hubungan penyakit terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2018.

Tabel 13. Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Tingkat Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

| Merokok       | Insomnia |      |        |      |       |      | Total | p    |       |
|---------------|----------|------|--------|------|-------|------|-------|------|-------|
|               | Berat    |      | Ringan |      | Tidak |      |       |      |       |
|               | n        | %    | n      | %    | n     | %    | n     |      | %     |
| Tidak merokok | 22       | 31,4 | 32     | 45,7 | 10    | 14,3 | 64    | 91,4 | 0,263 |
| Merokok       | 3        | 4,3  | 1      | 1,4  | 2     | 2    | 6     | 8,6  |       |
| Total         | 25       | 35,7 | 33     | 47,1 | 12    | 17,1 | 70    | 100  |       |

Hasil penelitian menunjukkan dari 70 mahasiswa FKM UMI 2018 Mahasiswa yang tidak merokok dengan kejadian insomnia berat, yaitu sebanyak 22 mahasiswa (31,4%), tidak merokok dengan kejadian insomnia ringan 32 mahasiswa (45,7%) tidak merokok dengan tidak ada keluhan insomnia sebanyak 10



mahasiswa (14,3%) sedangkan mahasiswa yang merokok dengan kejadian insomnia berat sebanyak 3 mahasiswa (4,3%) mahasiswa yang merokok dengan insomnia ringan sebanyak 1 mahasiswa (1,4%) dan mahasiswa yang merokok dengan tidak ada keluhan insomnia sebanyak 2 mahasiswa (2,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai  $p$  value dari hasil penelitian ini adalah merokok sebesar 0,263. Artinya bahwa nilai  $0,263 > \alpha = 0,05$ . Maka untuk hubungan,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak ada Hubungan yang bermakna antara merokok terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2018.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Kecanduan *Smartphone* Addiction dengan Kejadian Insomnia

Pada umumnya, dikalangan mahasiswa mengenai *Smartphone* menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* karena menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas, dan mengurangi stres, serta sebagai sarana untuk mencari atau menyelesaikan tugas tugas kuliah, serta banyaknya fitur aplikasi sosial media yang selalu digunakan oleh mahasiswa seperti *instagram*, *whatsaap*, *line*, *telegram*, *facebook* dsb.

Mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai pelarian dari rasa stres yang dialami. Hal ini menandakan bahwa *smartphone* tidak selalu membawa manfaat namun juga dapat menimbulkan penggunaan yang tidak terkontrol, seperti kejadian insomnia atau kesulitan untuk memulai tidur.

Dengan durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari yang dilakukan oleh mahasiswa didasarkan atas kebutuhan mengakses internet untuk mencari materi dan referensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Ditambah lagi adanya keputusan dari kemendikbud untuk melangsungkan belajar dalam jaringan (*daring*) diakibatkan sedang berlangsungnya pandemi *covid-19* di indonesia. Sehingga, khususnya mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI harus menggunakan *gadgetnya* (*laptop*, *komputer*, *smartphone*) untuk membantu proses belajar mengajar.

Penggunaan *smartphone* yang dimiliki dan durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari yang dilakukan oleh mahasiswa didasarkan atas kebutuhan mengakses internet, untuk mencari materi dan referensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Terlebih lagi bagi mahasiswa angkatan akhir yang lebih banyak memfokuskan diri mengerjakan skripsi dengan lebih sering menggunakan *smartphone*, serta dimana mahasiswa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki insomnia yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang belum mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang dihadapkan dengan beberapa tugas akademik yang tidak sedikit menyebabkan mereka lebih cepat jenuh dan bosan, sehingga untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan tersebut, mereka mencari hiburan dengan mengakses internet untuk mengakses jejaring sosial (*social media*), bermain game online, menonton video online, dsb.

Salah satu dampak penggunaan *smartphone* adalah mengganggu tidur, karena dengan layanan internet 24 jam *smartphone* akan bergetar atau berdering setiap saat. Ketika ada pesan singkat atau pemberitahuan masuk setiap saat, pengguna akan memainkan *smartphone* mereka, termasuk ketika sudah berada di tempat tidur. *Irama sikardian* sangat peka terhadap cahaya, cahaya yang ada saat tidur akan menghambat dan menurunkan produksi *hormon melatonin*. *Hormon melatonin* berperan dalam proses tidur

dan kualitas tidur seseorang. Jadi mereka dengan kecanduan *smartphone* akan selalu menyandingkan *smartphone* didekat mereka bahkan saat sudah tidur. Secara tidak langsung *smartphone* akan menyala setiap saat ada pesan masuk, sehingga tubuh dipaksa untuk terus beraktifitas hingga larut malam dan pancaran cahaya pada layar *smartphone* tersebut akan menghambat mekanisme irama *sikardian*, sehingga produksi *hormon melatonin* dalam tubuh akan terganggu. Apabila produksi *hormon melatonin* dalam tubuh terganggu maka proses dan kualitas tidur juga akan terganggu, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur.

Berdasarkan hasil analisis univariat yang didapatkan dari 70 responden, diperoleh bahwa Mahasiswa yang kecanduan *smartphone*, yaitu sebanyak 49 orang (70,0%), dan siswa yang tidak kecanduan *smartphone*, yaitu sebanyak 23 orang (20,0%). Hasil analisis bivariat diperoleh ( $p\text{-value}=0,037$ ) menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kecanduan *smartphone* dengan kejadian insomnia. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa siswa yang kecanduan *smartphone* paling banyak mengalami insomnia berat sebanyak 28 orang (40,0%). Hal ini disebabkan karena berdasarkan observasi peneliti terhadap mahasiswa dimana mahasiswa yang kecanduan *smartphone* selalu menggunakan Smartphone lebih lama di karenakan terlalu asik bermain sosial media sehingga lupa dengan waktu, kemudia mahasiswa tidak sanggup apabila diharuskan untuk tidak memiliki smartphone dan berfikir tentang smartphone bahkan saat tidak menggunakannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni *et al.*, (2020) menyatakan ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia ( $p\text{-value}=0,006$ ).<sup>6</sup> Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Andrian (2018) menyatakan tidak ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia ( $p\text{-value}=0,392$ ).<sup>7</sup> Penelitian oleh Brunborg, *et al.*, (2011) juga menemukan tidak ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia ( $p\text{-value}= 0,052$ ).

### **Hubungan Stress dalam Penyelesaian Skripsi dengan Kejadian Insomnia**

Pada dasarnya, stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah pintu masuk menuju depresi. Beban skripsi yang gak kunjung selesai, banyaknya revisi, ditambah pertanyaan “*Kapan lulus?*” yang selalu menghantui, tanpa disadari ikut memengaruhi kondisi fisik dan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Stres yang dihadapi mahasiswa termasuk stres yang negatif sebab stres tersebut memberikan dampak negatif yang buruk pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek pada dirinya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan bahwa gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi adalah sulitnya mahasiswa dalam mencari buku literature, susahya bertemu dengan dosen pembimbing yang menghambat penyelesaian skripsi juga kurangnya pengetahuan mengenai suatu penelitian dan juga kesulitan dalam menganalisis data aspek fisik subjek mengeluhkan tidur tidak teratur yang diakibatkan dari terlalu lama dalam mengerjakan skripsi yang mengakibatkan pusing pada kepala yang berangsur lama yang berakibat informan jatuh sakit untuk beberapa lama, dan kelelahan pada tubuh.

Berdasarkan hasil analisis univariat yang didapatkan dari 70 responden, stres ringan sebanyak 24 orang (34,3%), dan stres sedang sebanyak 46 orang (65,7%). Dari hasil analisis bivariat yang diperoleh, diketahui bahwa ada hubungan antara stres dalam penyelesaian skripsi dengan kejadian insomnia ( $p\text{-}$

*value*=0,008).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Elliya dan Pratiwi (2020) ada hubungan stres dengan kejadian insomnia ( $p$ -value =0,010). Hasil penelitian Irmawati, dkk (2019) menemukan ada hubungan antara stres dengan kejadian insomnia ( $p$ -value=0,03).

Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarlemba, dkk (2018) juga menemukan tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian insomnia ( $p$ -value =0,925). Hasil penelitian Pangestika dkk (2018) memperoleh hasil tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian insomnia ( $p$ -value=0,342)

### **Hubungan Level Aktifitas dengan Kejadian Insomnia**

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai latihan atau aktivitas fisik yang ditandai dengan kelelahan yang bertahan lama dan memburuknya kinerja untuk kompetisi sebagai upaya untuk meningkatkan kondisi fisik. Aktivitas fisik juga dapat digambarkan sebagai kehilangan semangat, kerja paksa, berlebihan, jenuh, dan kelelahan kronis. Sedangkan berdasarkan observasi peneliti terhadap mahasiswa yang semester akhir yaitu banyaknya mahasiswa yang mengikuti berbagai organisasi dalam kampus seperti BEM, maupun organisasi di luar kampus seperti organda (organisasi daerah), adanya mahasiswa yang bekerja part time yaitu dimana bekerja pada saat sepulang kampus hingga larut malam serta banyaknya mahasiswa yang meluangkan waktu tidurnya untuk mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil analisis univariat yang didapatkan dari 70 responden, diperoleh bahwa Mahasiswa yang mengalami level aktifitas dimana responden yang mengalami aktifitas sedang sebanyak 50 orang (71,4%) dan aktifitas berat 20 orang (28,6%) Hasil analisis bivariat diperoleh ( $p$ -value=0,363) nilai menunjukkan bahwa tidak ada Hubungan antara Level aktivitas dengan kejadian insomnia.

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2015) dimana tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas berlebih dengan kejadian insomnia dengan hasil uji Chi Square test dengan pearson chi-square menunjukkan nilai ( $p$ -value =0,770). Kemudian pada penelitian yang dilakukan Levenson, Kay, and Buysse (2015).<sup>8</sup> Penelitian tersebut juga tidak ada pengaruh antara aktivitas berlebih dengan kejadian insomnia, dengan hasil uji Chi Square test dengan pearson chi-square menunjukkan nilai ( $p$ -value =0,053).

Namun berbanding terbalik pada penelitian yang di lakukan oleh Hafid (2017) yaitu tingkat kelelahan pada olahragawan futsal menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat kelelahan akibat aktivitas fisik malam dengan kejadian insomnia pada olahragawan futsal.<sup>9</sup> Dan pada penelitian juga yang dilakukan oleh (Rohmah and Yunita 2020) <sup>10</sup>. Hasil penelitian terdapat hubungan antara aktivitas fisik ( $p$  value = 0,003, PR = 0,078).

### **Hubungan Lingkungan Tempat Tinggal Terhadap Kejadian Insomnia**

Faktor lingkungan seperti bising, suhu yang ekstrim, dan perubahan lingkungan atau jet lag bisa menyebabkan *transient* dan *recurrent* insomnia Berdasarkan hasil analisis univariat yang didapatkan dari 70 responden, diperoleh bahwa Mahasiswa yang tempat tinggalnya nyaman lebih banyak yaitu 62 orang (88,6%) dibanding mahasiswa yang tempat tinggalnya tidak nyaman sebanyak 8 orang (11,4%) Hasil analisis bivariat diperoleh ( $p$ -value=0,168) nilai menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lingkungan

tempat tinggal dengan kejadian insomnia.

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abdillah and Putri 2018), dimana penelitian tersebut tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh lingkungan terhadap kejadian insomnia dimana Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,295$  lebih besar dari  $0,05$  yang berarti tidak ada pengaruh antara lingkungan dengan insomnia.<sup>11</sup> Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marlina, 2011) tentang faktor yang pengaruh dengan kejadian insomnia yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lingkungan dengan insomnia yang ditandai dengan nilai uji statisti  $p = 0,134$  dimana lingkungan tidur yang baik cenderung mengalami insomnia sebanyak  $45,2\%$  dibandingkan dengan lingkungan yang kurang baik.

Namun berbanding terbalik pada penelitian yang di lakukan oleh (Nur Uyuun, Biahimo 2020)<sup>12</sup>. Berdasarkan hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,005$  yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh lingkungan dengan insomnia. Dan juga penelitian yang di lakukan oleh Maisharoh dan Purwito (2020).<sup>13</sup>. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan dengan kejadian insomnia. Hasil uji chi square test dengan pearson chi-square menunjukkan nilai  $p\text{-value}$  sebesar  $0,009 < 0,05$ . Nilai  $p$  sebesar  $0,009$  berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan dengan kejadian insomnia.

### **Hubungan Riwayat Penyakit dengan Kejadian Insomnia**

Nyeri kronik juga merupakan keluhan yang cukup sering ditemukan pada pasien insomnia dan berhubungan dengan kondisi yang tidak nyaman akibat nyeri. sedangkan pada mahasiswa sering merasa nyeri pada bagian badan badan tertentu, sering merasakan pusing (sakit kepala), merasa sering kelelahan akibat terlalu banyak pikiran, gangguan pencernaan yang di alami.

pada penelitian ini Berdasarkan hasil analisis univariat yang didapatkan dari 70 responden, diperoleh bahwa Mahasiswa yang mengalami keluhan penyakit yaitu sebanyak 35 orang ( $50\%$ ), dan mahasiswa yang mengalami penyaki berat sama banyaknya mahasiswa yang tidak mengalami penyakit ringan yaitu sebanyak 35 orang ( $50,0\%$ ). Hasil analisis bivariat diperoleh ( $p\text{-value}=0,091$ ) nilai menunjukkan bahwa tidak ada Hubungan antara penyakit fisik dengan kejadian insomnia.

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Oda Susanto dkk, yaitu tidak ada pengaruh penyakit dengan kejadian insomnia ( $p\text{-value} = 0,040$ ).<sup>14</sup> Begitu juga dengan penelitian Sunwoo et al. (2018) di Korea, dimana penyakit bukan merupakan salah satu penyebab insomnia dengan  $p\text{-value} = 0,06$ .

### **Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Insomnia**

Berdasarkan hasil analisis univariat yang didapatkan dari 70 responden, diperoleh bahwa Mahasiswa yang merokok sebanyak 6 orang ( $8,6\%$ ) dan mahasiswa yang tidak merokok sebanyak 64 orang ( $91,4\%$ ) Hasil analisis bivariat diperoleh ( $p\text{-value}=0,263$ ) nilai menunjukkan bahwa tidak ada Hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia.

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Wara Nugraha (2016) hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

perilaku merokok terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana, yaitu dengan didapatkannya nilai  $p = 0,83$ . Selain itu dapat dilihat dari nilai Odds Ratio (OR) yang didapatkan, yaitu sebesar 1,143.<sup>15</sup>

Sedangkan penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Kairupan, dkk (2018), berdasarkan hasil analisis dari uji statistik dengan menggunakan chi square didapatkan nilai  $p$  value = 0,004 yang artinya  $H_0$  ditolak, maka terdapat hubungan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa.<sup>16</sup> Sesuai dengan pendapat peneliti bahwa semakin sering atau semakin banyak jumlah batang rokok yang dihisap dalam sehari maka akan semakin tinggi tingkat insomnia yang dideritanya, hal ini karena salah satu zat yang terkandung dalam rokok adalah nikotin. Nikotin digolongkan dalam kelompok zat stimulan. Efek stimulan dari nikotin yang kuat dapat menyebabkan gangguan tidur.

Pada pecandu akut yang baru mulai kecanduan rokok, selain lebih sulit tidur, mereka juga dapat terbangun oleh keinginan kuat untuk merokok setelah tidur kira-kira 2 jam. Setelah merokok mereka akan sulit untuk tidur kembali karena efek stimulan dari nikotin. Saat tidur, proses ini akan berulang dan ia terbangun lagi untuk merokok. Sedangkan pada tahap lanjut, perokok mengalami gangguan kualitas tidur yang dipicu oleh efek menagih dari kecanduan nikotin. Dari perekaman gelombang otak di laboratorium tidur, didapatkan bahwa perokok lebih banyak tidur ringan dibandingkan tidur dalam, terutama pada jam-jam awal tidur. Akibatnya, dari penelitian tersebut didapatkan, jumlah orang yang melaporkan rasa tak segar atau masih mengantuk saat bangun tidur sebesar 4 kali lipat dibandingkan orang yang tidak merokok.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecanduan smartphone dan tingkat stress terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Penelitian ini tidak melihat adanya hubungan antara level aktivitas, lingkungan tempat tinggal, penyakit, dan kebiasaan merokok terhadap kejadian insomnia.

Disarankan bagi mahasiswa yang mengalami kecanduan smartphone agar merubah perilaku kesehatan terutama dalam mengurangi penggunaan smartphone yang berlebih agar tidak menjadi kecanduan dan mengakibatkan gangguan pola tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Cronin, John, Lee-Chiong Teofilo, and Aloia Mark. "Seeking Solutions : How COVID-19 Changed Sleep around the World." 2021; 1–9.
2. Nofrida, Saswati, and Maulana. 2020. "Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan , STIKES Harapan Ibu , Jambi Email : Nofridasaswati@gmail.Com Dosen Program Studi Profesi Ners , STIKES Harapan Ibu , Jambi Email : Mhee114n3@gmail.Com." 2020; 2: 336–43.
3. Doub, J. Peyton. 2012. "Hubungan Antara Derajat Insomnia Dengan Derajat Hipertensi Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Gubug I Kabupaten Grobogan." 2012; 262.

4. Syamsoedin, W., H. Bidjuni, and F. Wowiling. "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado." *Jurnal Keperawatan UNSRAT* . 2015; 3(1): 113617.
5. Nofrida, Saswati, and Maulana. "Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan , STIKES Harapan Ibu , Jambi Email : Nofridasaswati@gmail.Com Dosen Program Studi Profesi Ners , STIKES Harapan Ibu , Jambi Email : Mheel14n3@gmail.Com.". 2020; 2: 336–43.
6. Wahyuni SD, Azizah N, Ulfiana E, Ching-lan LE. The Relationship between Smartphone Addiction and Insomnia in Rural Adolescents. *Int J Psychosoc Rehabil*. 2020; 24(7):9151–6.
7. Andrian RJ. Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Keperawatan Universitas Pelita Harapan. Jakarta; 2018.
8. Levenson, Jessica C., Daniel B. Kay, and Daniel J. Buysse. "The Pathophysiology of Insomnia." *Chest* 147(4). 2015; 1179–92.
9. Hafid, Muh Anwar. (2017). "Pengaruh Tingkat Kelelahan Akibat Aktivitas Fisik Malam Dengan Kejadian Insomnia Pada Olahragawan Futsal Mahasiswa UIN Alauddin Makasar Tahun 2016." *Jurnal Kesehatan* 10(2):6875. <http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/4386>.
10. Rohmah, Wulan Khoirul, and Dyah Puspita Santik Yunita. 2020. "Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren." *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 4(3): 649–59.
11. Abdillah, Nurul, and Anggun Novikha Putri. (2018). "Jurnal Kesehatan Medika Sainatika." *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika Volume* 10(2): 11–24.
12. Nur Uyuun, Biahimo, Inne Ariane Gobel. 2020. "Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango." *Jurnal Zaitum*: 916–24.
13. Maisharoh, Rizka, and Dedy Purwito. 2020. "Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah (September)*: 138–47.
14. Oda Susanto, Elly Trisnawati, Ottik Widyastutik. 2020. "Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan Determinan Insomnia Pada Anggota POLRI Direktorat Sabhara POLDA KALBAR." 7(1): 10–22.
15. Wara Nugraha, I. 2016. "Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Laki Â Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana." *E-Jurnal Medika Udayana* 5(8): 6–9.
16. Kairupan, J. A., Rottie, J., & Malara, R. (2016). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 4 (1), 1-8.