

HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI

Aldy Yoza¹, Rakhmi Rafie^{2*}, Niputu Sudiadnyani³, Jims Ferdinan Possible⁴

¹⁻⁴Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{*)}Email korespondensi : rakhmi83@malahayati.ac.id

Abstract: The Relationship Between The Level of Depression and The Incidence of Insomnia in Medical Faculty Students of Malahayati University. Depression can cause certain hormones to become unbalanced, including the hormones norepinephrine, cortisol, and epinephrine, which in the end can cause activity in the sympathetic nervous system to become disturbed, which can be one of the triggers for insomnia. This study aims to determine the relationship between the level of depression and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, Malahayati University. This study used the Cross-sectional method. The research subjects consisted of 591 respondents using questionnaires and interviews with respondents. The results of this study on the relationship between the level of depression and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, Malahayati University in 2023 obtained $p = 0.000$ and OR 15.030 which means there is a significant relationship. There is a relationship between the level of depression and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, Malahayati University in 2023 with a p -value of 0.000.

Keywords: Depression, Insomnia, Student

Abstrak : Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Depresi dapat menyebabkan beberapa hormon tertentu menjadi tidak seimbang, di antaranya ialah hormon norepinefrin, kortisol, dan epinefrin, yang pada akhirnya akan dapat menyebabkan terpicunya kegiatan dalam sistem saraf simpatis menjadi terganggu, yang dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode *Cross Sectional*. Subjek penelitian terdiri dari 591 responden dengan menggunakan kuesioner dan wawancara dengan responden. Hasil penelitian ini tentang hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun 2023 di dapatkan $p=0.000$ dan OR 15.030 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan. Terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahun 2023 dengan p value 0.000.

Kata Kunci : Depresi, Insomnia, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Depresi merupakan gangguan suasana hati berhubungan dengan masalah kesehatan terbesar di dunia. Banyaknya tekanan kehidupan, stress interpersonal dan penolakan sosial, menjadi faktor resiko terbesar mengalami depresi (Slavich & Irwin, 2014). Depresi adalah suatu kondisi seseorang merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan,

kehilangan, kegagalan dan menjadi patologis ketika tidak mampu beradaptasi (Towsend, 2009). Depresi merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang secara afektif, fisiologi, kognitif dan perilaku sehingga mengubah pola dan respon yang biasa dilakukan (Stuart, 2009).

Diperkirakan 3,8% populasi mengalami depresi, termasuk 5% orang

dewasa (4% pada pria dan 6% pada wanita), dan 5,7% orang dewasa berusia lebih dari 60 tahun. Sekitar 280 juta orang di dunia mengalami depresi (1). Depresi sekitar 50% lebih umum terjadi pada wanita dibandingkan pria. Di seluruh dunia, lebih dari 10% wanita hamil dan baru melahirkan mengalami depresi (2). Lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Bunuh diri adalah penyebab kematian keempat pada kelompok usia 15-29 tahun (WHO, 2018).

Depresi secara fisiologis diketahui memiliki keterkaitan hubungan dengan pola tidur. Depresi ini akan dapat menaikkan beberapa hormon tertentu, di antaranya ialah hormon norepinefrin, kortisol, dan epinefrin, yang pada akhirnya akan dapat menyebabkan terpicunya kegiatan dalam sistem saraf simpatis menjadi terganggu, dengan demikian mengakibatkan insomnia dan mengalami penurunan kualitas tidur.

Insomnia secara luas didefinisikan sebagai ketidakpuasan dengan tidur baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Ini biasanya dikaitkan dengan kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, ditandai dengan sering terbangun atau tidak dapat tertidur setelah bangun, dan bangun lebih awal dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur. Insomnia apabila diremehkan akan membuat tubuh semakin melemah sedikit demi sedikit, mengundang masalah serius, dan menurunkan kualitas hidup, kerugian dalam hidup bermasyarakat, kerugian psikis dan kerugian finansial, bahkan dampak yang paling berbahaya yaitu dapat menyebabkan kematian (Patel et al, 2018). Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur dengan kata lain jumlah tidur yang tidak mencukupi baik dari segi kualitas dan kuantitas tidur yang tidak memuaskan, dan sering dikaitkan dengan stres. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia termasuk gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat (Średniawa et al, 2019).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, berbagai penelitian di seluruh dunia telah menunjukkan prevalensi insomnia pada 10%-30% dari populasi, beberapa bahkan setinggi 50%-60%. Ini umum pada lansia, wanita, dan orang-orang dengan kesehatan medis dan mental yang buruk (Bhaskar et al, 2016). Penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa 56% dari total 50 mahasiswa yang diteliti menderita insomnia klinis sedang dan 4% mahasiswa menderita insomnia klinis berat (Sathivel & Setyawati, 2017). Depresi yang umum dialami mahasiswa kedokteran antara lain tantangan akademik dalam perkuliahan, seperti menyelesaikan tugas, ujian blok, ujian praktikum, dan jadwal perkuliahan yang padat, serta orang, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan institusi pendidikan. Pada mahasiswa kedokteran tuntutan akademis lebih tinggi sehingga membuat mereka berpikir lebih keras dan tidak sedikit dari mereka sulit mengatasi masalah. Sehingga mahasiswa kedokteran lebih sering mengalami depresi, stres dan gangguan kecemasan (Setiawati et al, 2016).

Sebuah penelitian yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir di Polandia di Fakultas Kedokteran, Universitas Nicholas Copernicus dan Collegium Medicum menunjukkan bahwa 23% siswa merasa stres hampir setiap hari. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran jauh lebih stres dari pada mahasiswa di bidang akademik lainnya (Foote CM et al, 2020). Riset kesehatan dasar, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan sistem registrasi sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak

remaja dan usia produktif (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi depresi berusia lebih dari 15 tahun yang saat ini mengalami gangguan depresi menurut MINI (Mini International Neuropsychiatric interview) di Provinsi Lampung adalah Lampung Barat 5,57% (804), Tanggamus 4,25% (1.571), Lampung Selatan 1,88% (2.632), Lampung Timur 1,51% (2.811) Lampung Tengah 0,85% (3.399), Lampung Utara 9,41% (1.611, Way Kanan 5,23% (1.148), Tulang Bawang 2,01% (1.155), Pesawaran 4,98% (1.164), Pringsewu 5,24% (1.052), Mesuji 5,49% (517), Tulang Bawang Barat 0,92% (715), Pesisir Barat 2,94% (362), Kota Bandar Lampung 2,77% (2.750), Kota Metro 2,25% (455) (Risikesdas, 2018).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif

analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Pengambilan data dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-April 2024. Analitic Study *Cross-Sectional*, dimana variabel sebab (*Independent variable*) dan variabel akibat (*Dependent variable*) dari subjek penelitian diukur atau dikumpulkan secara bersamaan.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data primer berupa hasil pengisian kuesioner oleh responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu Apabila subjek sedikit atau untuk mengurangi kesalahan dalam penelitian maka semua populasi dapat dijadikan sampel. Ada pun jumlah sampel yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 591 orang yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Kriteria	Klasifikasi	Jumlah (Orang)	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	193	32,7
		Perempuan	398	67,3
Jumlah			591	100
2	Usia	18-20 Tahun	398	67,3
		21-23 Tahun	193	32,7
Jumlah			591	100

Pada tabel 1 diketahui bahwa dari 591 sampel di dapatkan sampel jenis kelamin laki-laki sebanyak 193 orang (32,7%) dan sampel jenis kelamin perempuan sebanyak 398

orang (67,3%) dan diketahui bahwa dari 591 sampel di dapatkan sampel usia 18-20 sebanyak 398 orang (67,3%) dan pada usia 21-23 tahun sebanyak 193 orang (32,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Depresi

Tingkat Depresi	Frekuensi	Persentase
Terdapat gejala depresi	204	34,5
Tidak terdapat gejala depresi	387	65,5
Total	591	100

Berdasarkan tabel di atas depresi sebanyak 204 orang (34,5%) diketahui bahwa dari 591 sampel di dan tidak terdapat gejala depresi dapatkan sampel terdapat gejala sebanyak 387 orang (65,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Insomnia

Kejadian Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
Insomnia	92	15,6
Tidak insomnia	499	84,4
Total	591	100

Berdasarkan tabel di atas orang (15,6%) dan tidak insomnia diketahui bahwa dari 591 sampel di sebanyak 499 orang (84,4%). dapatkan sampel insomnia sebanyak 92

Tabel 4. Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia

Kejadian Insomnia	Terdapat Gejala Depresi		Tidak Terdapat Gejala Depresi		Total		P-Value	OR (CI 95%)
	N	P(%)	N	P(%)	N	P(%)		
	Insomnia	77	37.7	15	3.9	92		
Tidak Insomnia	127	62.3	372	96.1	499	84.4		
Total	204	34.5	387	65.5	591	100		

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat dari total 591 responden yang terdapat gejala depresi dengan insomnia sebanyak 77 orang (37.7%) dan tidak terdapat gejala depresi dengan insomnia sebanyak 15 orang (3.9%). Sedangkan terdapat gejala depresi dengan tidak insomnia sebanyak 127 (62.3%) dan tidak terdapat gejala depresi dan tidak insomnia sebanyak 372 orang (65,5%). Hasil uji statistik di

dapatkan p-value 0,000 yang berarti (Ho di tolak dan Ha di terima) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia. Dengan nilai OR 15.036 berarti responden terdapat gejala depresi memiliki peluang 15.030 kali lebih besar untuk terjadinya kejadian insomnia dibandingkan responden yang tidak terdapat gejala depresi.

Tabel 5. Jumlah jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang terdapat gejala depresi dan insomnia

Terdapat gejala Depresi dan Insomnia	Laki-laki		Perempuan		Total	
	N	P(%)	N	P(%)	N	P(%)
	31	40,3	46	59,7	77	100
Total	31	40,3	46	59,7	77	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat dari total 77 sampel yang dikategorikan terdapat gejala depresi dan insomnia sebanyak 31 sampel

(40,3%) dengan jenis kelamin laki-laki, sedangkan 46 sampel (59,7%) dengan jenis kelamin perempuan.

PEMBAHASAN

Usia pada penelitian ini yaitu 18 tahun sampai dengan 23 tahun, dimana usia tersebut termasuk kategori usia remaja akhir (Depkes, 2009). Distribusi sampel berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 4.1 diketahui bahwa dari 591 sampel di dapatkan sampel yang terjadi pada usia 18-20 tahun sebanyak 398 (67.3%) orang dan 21-23 sebanyak 193 orang (32.7%). Dapat dilihat bahwa usia 18-20 tahun lebih tinggi dibandingkan usia 21-23 tahun. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yakni, jumlah responden yang paling banyak mengisi form adalah angkatan 2022 dan 2023, dibandingkan angkatan 2020 dan 2021 dikarenakan jumlah mahasiswa lebih sedikit.

Diketahui bahwa dari 591 sampel sebagian besar responden perempuan sebanyak 398 orang (67.3%) sedangkan laki-laki sebanyak 193 orang (32.7%). Dari hasil data penelitian tersebut didapatkan insomnia lebih banyak terjadi pada perempuan di bandingkan dengan laki-laki. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Zhang et al (2016), yang menyebutkan bahwa perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan laki-laki hal ini berkaitan dengan masa pubertas dimana hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Hormon estrogen akan menurun ketika menjelang menstruasi, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur pada perempuan. Selain itu pada remaja perempuan lebih banyak mengalami stres karena mereka memiliki strategi koping yang kurang baik, oleh karena itu mereka lebih rentan mengalami insomnia.

Diketahui bahwa sebagian besar responden yang tidak terdapat gejala depresi sebanyak 387 orang (65.5%) hasil tersebut di dapatkan dari hasil kuesioner CESD dengan total skor <16 sebanyak 387 sedangkan yang terdapat gejala depresi sebanyak 204 orang (34.5%) hasil tersebut di dapatkan dari kuesioner CESD dengan total skor ≥ 16 sebanyak 204 orang dari total keseluruhan sampel sebanyak 591 sampel. Gejala depresi merupakan

masalah kesehatan mental yang banyak dialami mahasiswa kedokteran di seluruh dunia. Prevalensi global gejala depresi berdasarkan studi meta analisis yang melibatkan 129.123 mahasiswa kedokteran di 47 negara adalah sebesar 27,2%. Studi mengenai prevalensi gejala depresi pada 1.115 mahasiswa kedokteran di Asia yang diukur menggunakan kuesioner Beck Depression Inventory (BDI) diketahui sebesar 11%. Di Indonesia, studi pada 156 mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Diponegoro menggunakan kuesioner BDI-II menunjukkan 64,8% sampel mengalami gejala depresi tingkat ringan hingga berat. Penelitian terhadap 126 mahasiswa FK Universitas Atma Jaya didapatkan 34,9% dari responden memiliki gejala depresi yang diukur menggunakan HDRS (Hamilton Depression Rating Scale) (J. Sains Ke, 2021).

Menurut Loachumescu (2011) peningkatan hormon 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. Dari total 591 responden sebanyak 92 orang (15.6%) mengalami insomnia, hasil tersebut di peroleh dari hasil kuesioner KSBPJ dengan nilai skor ≥ 10 sebanyak 92 orang sedangkan 499 orang (84.4%) tidak mengalami insomnia, nilai tersebut diperoleh dari kuesioner KSBPJ dengan skor <10 sebanyak 499 orang. Hal ini dapat terjadi dikarenakan beberapa kebiasaan mahasiswa kedokteran yang diperoleh saat wawancara langsung yaitu berupa penggunaan gadget yang terlalu lama, bermain game online dan konsumsi kopi yang berlebihan.

Penelitian ini sejalan dengan (Umamy, 2021) yang berjudul hubungan lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan kejadian insomnia

pada remaja, 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.

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 lain yang mendukung hasil penelitian ini dilakukan oleh Daswin (2013) terkait pengaruh kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas Sumatera Utara, dengan penelitian yang bersifat ekperimental didapatkan hasil penelitian bahwa kualitas tidur 8 orang (53,3%) yang mendapat kopi berkafein berkualitas sedang dan 11 orang (73,3%) orang yang mendapat kopi berkafein berkualitas baik. Setelah dilakukan uji hipotesis, didapati bahwa terjadi perburukan yang signifikan kualitas tidur pada orang yang mendapat kopi berkafein dimana hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia ($p=0,000$) Yang berarti $P < \alpha$ memiliki hubungan bermakna (Ho ditolak H1 diterima).

Dimana penelitian sebelumnya dilakukan oleh Maulani & Nofrida tahun 2020 yang berjudul hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun 2020 dengan hasil bivariat p -value 0,000. Depresi merupakan faktor risiko dari insomnia karena saat depresi tubuh berusaha menyesuaikan sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya (Hartono, 201). Hasil penelitian sejalan dengan Penelitian (Wulandari, 2017) Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hubungan yang bermakna tersebut ditandai dengan nilai signifikan $p = < 0,001$ dan $r = 0,520$, karena nilai $p < 0,005$ dan nilai r positif dan terletak antara 0,4 – 0,599, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang.

Hasil ini sejalan dengan studi pada mahasiswa di Lebanon yang didapatkan kecemasan klinis yang signifikan lebih sering terjadi pada mahasiswa yang menderita insomnia ($p=0,006$) (Choueiry N et al, 2016). Penelitian di Iraq mendapatkan kejadian insomnia dan cemas paling tinggi pada mahasiswa tahun kedua yaitu 83,75%, sedangkan pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 73,03% dan tahun ketiga 78,02%. Angka kejadian insomnia dan cemas paling rendah ditemukan pada mahasiswa tahun kelima sebanyak 52,83%. Hal ini dapat disebabkan oleh karena mahasiswa tingkat akhir sudah mampu melakukan adaptasi dan pengelolaan waktu belajar dengan baik (Mohsin TS, 2017). 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.

KESIMPULAN

Karakteristik responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati terbanyak adalah dari jenis kelamin perempuan (67,3%) usia 18-20 tahun (67,3%) dan angkatan 2023. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati (65,5%) termasuk dalam kategori tidak terdapat gejala depresi. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati (84,4%) termasuk dalam kategori tidak insomnia. Didapatkan sebanyak 77 mahasiswa dan mahasiswi yang dikategorikan terdapat gejala depresi dan insomnia, yaitu 31 orang laki-laki (40,3%) dan 46 orang perempuan (59,7%). Hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun 2023 di dapatkan $p=0.000$ dan OR 15.036 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Choueiry, N., Salamoun, T., Jabbour, H., El Osta, N., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Insomnia and relationship with anxiety in university students: a cross-sectional designed study. *PLoS one*, 11(2), e0149643.
- Daswin, N. B. T., & Samosir, N. E. (2013). Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *E-Jurnal FK-USU*, 1(1), 1341.
- DEPKES. RI. 2000. Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ-III). Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI.
- Footo CM, Et all. 2020. Perceived stress of podiatric medical students. *J AmPodiatr Med Assoc*. 2020;110(5):1-8. doi:10.7547/18-067
- Kementrian Kesehatan RI, 2018. Info data : Pusat Data dan Informasi Kementrian RI, Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Diakses dari <http://www.kemendes.go.id> pada tanggal 7 September 2023 pukul 10.27 Wib
- Mohsin, T. S. (2017). Prevalence Of Insomnia and Anxiety Among the Medical Students: Acrosectional Studyat Al-Kindy College of Medicine 2016.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018).Insomnia in the Elderly: A Review. *J Clin Sleep Med*, 14(6), 1017-1024
- RISKESDAS Provinsi Lampung, 2018. BAB 8 Kesehatan Jiwa
- Sathivel, D., & Setyawati, L. (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 87-92.
- Setiawati dkk, 2016.Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), 1-11. <http://ejournal.malahayati>
- Slavich, G. M., & Irwin, M. R. (2014). From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression. *Psychol Bull*, 140(3), 774-815. doi: 10.1037/a0035302
- Sleep Foundation. (2020). What It Is, How It Affects You, And How To Help You Get Back Your Restful Nights . One Care Media.
- Stuart,G.W. 2009. Principles and practice of psychiatric Nursing. 9th ed. Missouri: Mosby, inc
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H. and Wowiling, F. (2015) 'Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado', *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Syamsudin. 2008. Online Depkes, www.go.Id/modules.php [September 2023].

- 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).
- WHO. (2018). *Kedokteran Psikologi*. 2018;48(9):1560-1571. Evans-Lacko S, Aguilar-Gaxiola S, Al-Hamzawi A, dkk. Variasi sosio-ekonomi dalam kesenjangan pengobatan kesehatan mental bagi orang-orang dengan gangguan kecemasan, suasana hati, dan penggunaan narkoba: hasil survei Kesehatan Mental Dunia (WMH)
- 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>.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 549-557.
- Zhang., et al (2016). *Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-scale School Based Study*. *Sleep of Journal*.