

GAMBARAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA USIA 12-16 TAHUN YANG KECANDUAN GADGET

Ahmad Fauzan^{1*}, Supratman²

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email Korespondensi: mhmdfauzan90@gmail.com

Disubmit: 11 April 2023

Diterima: 16 April 2023

Diterbitkan: 01 November 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.9867>

ABSTRACT

Insomnia is a condition where a person has difficulty starting and maintaining sleep. One of the factors that cause poor sleep quality is due to the habit of using gadgets by spending time online social media, playing online games, including at night. The purpose of this study aims to determine the incidence of Insomnia in adolescents aged 12-16 years who are addicted to gadgets. The research design used is descriptive quantitative with a Cross Sectional approach. The population used in this study were junior high school students Muhammadiyah 1 Kartasura as many as 188 students. By using purposive sampling technique, the research sample was 65 respondents. Based on the results of research on the characteristics of respondents that the age of most respondents was 13 and 14 years as many as 23 people (35.4%). and the majority of male respondents were 46 people (70.8%). There is a distribution of insomnia categories that respondents affected by insomnia are 23 people (35.4%). The conclusion, from the results of research conducted at SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, it can be concluded that gadget addiction in adolescents aged 12-16 years can be one of the causes of insomnia. This is caused by several factors, including exposure to blue light caused by gadget screens that can affect sleep quality, irregular sleep patterns due to excessive gadget use, and psychological disorders that can arise due to gadget addiction such as stress and anxiety.

Keywords: *Insomnia, Gadgets, Adolescents 12-16 Years Old*

ABSTRAK

Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Salah satu dari faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang kurang disebabkan karena kebiasaan menggunakan gadget dengan menghabiskan waktu untuk online media sosial, bermain game online, termasuk pada malam hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kejadian Insomnia pada remaja usia 12-16 tahun yang kecanduan gadget. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelajar SMP Muhammadiyah 1 Kartasura sebanyak 188 pelajar. Dengan menggunakan Teknik purposive Sampling maka sampel penelitian sebanyak 65 responden. Hasil penelitian pada karakteristik responden bahwa umur responden terbanyak adalah 13 dan 14 tahun sebanyak 23 orang (35,4%). dan

mayoritas responden laki-laki yaitu sebanyak 46 orang (70,8%). Terdapat distribusi kategori insomnia bahwa responden yang terkena insomnia yaitu 23 orang (35,4%). Terdapat hasil distribusi kategori tingkat penggunaan gadget kategori rendah yaitu 11 orang (16,9%), responden dengan hasil sedang yaitu 39 orang (60%), dan juga responden dengan hasil yang tinggi dengan smartphone yaitu 15 orang (23,1%). Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gadget pada remaja usia 12-16 tahun dapat menjadi salah satu penyebab insomnia. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain paparan cahaya biru yang disebabkan oleh layar gadget yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, pola tidur yang tidak teratur akibat penggunaan gadget yang berlebihan, serta gangguan psikologis yang dapat muncul akibat kecanduan gadget seperti stres dan kecemasan.

Kata Kunci: Insomnia, Gadget, Remaja Usia 12-16 Tahun

PENDAHULUAN

Di era perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi atau bisa disebut dengan era digital ini semua hal dapat dicari dan diakses informasinya melalui internet, tidak pandang rentang usia dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa penggunaan internet sudah menjadi bagian dari sehari-hari baik digunakan sebagai media mencari informasi, komunikasi, dan pembelajaran. Berdasarkan hasil riset Wearesosial Hootsuite yang dirilis Januari 2019 pengguna media sosial aktif di Indonesia mencapai 150 juta atau sebesar 56% dari jumlah populasi manusia. Media sosial memang menjadi hal yang sudah sangat melekat bagi masyarakat Indonesia, banyak hal yang tersedia didalam media sosial tersebut, beraneka ragam media sosial sudah tersedia dimasyarakat berbeda-beda jenis serta fungsinya dan dapat diunduh dengan mudah dengan melalui smartphone. (Shintia et al., 2022).

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo 2022) pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 220 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk

mengakses jejaring sosial, peningkatan yang cukup tinggi tersebut terjadi pada saat adanya sistem pembatasan sosial di Indonesia tahun 2019 sampai 2022. Di Indonesia sendiri, berdasarkan rilis dari Kementerian Komunikasi dan Informasi (Kemkominfo) pada tahun 2014, jumlah pengguna telah mencapai 82 juta lebih serta menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia. Sedangkan di Indonesia memiliki penggunaan media sosial sekitar 143.26 juta orang sepanjang tahun 2018 yaitu sekitar 54.68% penduduk Indonesia dengan mayoritas penggunanya sebanyak 72.41% dari kalangan remaja (Fernando et al., 2020). Penggunaan smartphone yang berkepanjangan dapat mengakibatkan seseorang mengalami 60 menit lebih lama untuk tertidur dari biasanya. Dengan demikian, seseorang akan cenderung tidur lebih lambat dari biasanya karena efek penggunaan media sosial berlebih. Kecanggihan dan kemudahan smartphone banyak sekali dampaknya dimasyarakat akan tetapi saat ini memaksa banyak orang untuk selalu melakukan aktivitasnya dengan smartphone mereka setiap waktu.

Durasi penggunaan media sosial di Indonesia terbilang cukup tinggi perharinya. Berdasarkan survey Global Web Index (GWI) pada Januari 2015, pengguna internet mengakses melalui tablet atau PC yaitu 5 jam 6 menit, sedang melalui mobile phone mencapai 3 jam 52 menit per hari. Keuntungan dari penggunaan media sosial pada kalangan remaja yaitu tempat mencari informasi yang bermanfaat, media komunikasi yang mudah, memperluas jaringan pertemanan, tempat berbagi foto, informasi, tempat promosi yang baik dan murah. Selain dampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif seperti kecanduan internet misal media sosial, mengganggu kegiatan belajar remaja, insomnia (gangguan tidur), hacking, spamming, cracking, merusak kemampuan interaksi sosial, timbulnya sikap hedonisme dan konsumtif, mengakses pornografi (Fernando et al., 2020)

Insomnia atau gangguan tidur menjadi salah satu dampak negative dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Mawitjere, 2017). Salah satu dari faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang kurang disebabkan karena kebiasaan menggunakan gadget dengan menghabiskan waktu untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. (Woran et al., 2021) . Menurut (Keswara, Umi R & Yolanda, 2019) Sering kurang terpenuhi kualitas tidur remaja disebabkan pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya, hal ini diakibatkan dari pada masa akhir pubertas, remaja mengalami sejumlah perubahan salah satunya yaitu seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali

mengantuk berlebihan pada siang hari (Syamsuedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015).

Menurut (Keswara, Umi R & Yolanda, 2019) Salah satu dari faktor yang menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan gadget. Di Indonesia angka prevalensi insomnia yaitu sekitar 67%, sedangkan yang mengalami insomnia ringan sebesar 55,8 % dan yang mengalami insomnia sedang sebesar 23,3 % (Suastari et al., 2014). Seorang yang umumnya mengalami tidak bisa tidur atau insomnia cenderung hadapi rasa ngantuk kelewatan disiang hari serta kesusahan tidur pada malam hari, kendala tidak bisa tidur sangat berakibat negatif pada kehidupan seseorang setiap harinya, salah satunya yaitu berpengaruh terhadap sistem imunitas badan seorang, membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit, serta bisa berpengaruh terhadap kestabilan emosi pada mereka yang susah tidur, sehingga bisa mempengaruhi kegiatan seseorang setiap harinya. Serta orang yang mempunyai kendala tidak bisa tidur atau insomnia mengalami suatu permasalahan pada status mental mereka dengan waktu rehat yang kurang tersebut seseorang penderita tidak bisa tidur mempunyai perasaan gampang tersinggung serta sulit berkonsentrasi terhadap aktivitasnya. Insomnia bisa juga berpengaruh terhadap kesehatan seseorang dalam kondisi fisik seperti, kenaikan nafsu makan yang bisa menimbulkan kenaikan resiko kegemukan, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, serta kendala sistem imunitas badan. Tidak hanya pengaruhi kesehatan raga tidak bisa tidur pula berhubungan dengan kendala psikologis semacam tekanan mental,

kecemasan, serta menurunnya memori sebab tidur pada dasarnya menolong proses re- genarasi otak serta konsolidasi memori pada otak.

KAJIAN PUSTAKA

Insomnia adalah gangguan tidur yang sering terjadi pada kalangan segala usia ditandai dengan sulit untuk memulai tidur, sulit untuk mempertahankan waktu tidur atau bangun terlalu dini dan susah tidur kembali. Gangguan tidur ini membuat seseorang tidak merasa segar dan bugar di pagi hari serta dapat mengganggu fungsi kognitif dan fungsional. Insomnia bisa bersifat sementara, atau bisa kronis dan berulang selama lebih dari tiga bulan. (Sateia et al., 2017).

Insomnia adalah gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Ada dua jenis insomnia utama yang dapat dibedakan berdasarkan penyebabnya, yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder. Insomnia primer adalah jenis insomnia yang tidak terkait dengan kondisi medis atau psikologis yang mendasarinya. Insomnia primer sering disebabkan oleh faktor-faktor seperti genetika, kebiasaan tidur yang buruk, atau faktor lingkungan yang tidak mendukung tidur yang baik. Orang dengan insomnia primer sering mengalami gangguan tidur kronis dan kesulitan tidur yang cukup. Meskipun insomnia primer tidak terkait dengan kondisi medis atau psikologis yang mendasarinya, gangguan tidur ini dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang dan memengaruhi kesehatan fisik dan mental. (Riemann et al., 2017)

Sedangkan insomnia sekunder merupakan jenis insomnia yang disebabkan oleh kondisi medis atau psikologis yang mendasarinya. Beberapa kondisi medis yang dapat

menyebabkan insomnia sekunder antara lain nyeri kronis, asma, penyakit gastroesophageal reflux, dan kesulitan bernapas saat tidur. Sedangkan kondisi psikologis yang dapat menyebabkan insomnia sekunder antara lain depresi, kecemasan, kecanduan gadget dan stres berlebihan. Insomnia sekunder dapat bersifat jangka pendek dan panjang dan dapat memengaruhi kualitas hidup serta kesehatan fisik dan mental seseorang. Beberapa penyakit atau kondisi yang dapat menyebabkan insomnia sekunder adalah depresi, kecemasan, penyakit jantung, asma, atau nyeri kronis. (Riemann et al., 2017).

Masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan kematangan fisik, kognitif, sosial dan emosional yang cepat untuk mempersiapkan diri menjadi laki-laki dewasa dan wanita dewasa. (Armaya Jarmi, Sri Intan Rahayuningsih, n.d.) Dari sisi terminologis, pengertian remaja sangat beragam, disebabkan adanya sudut pandang yang berbeda oleh para ahli. Ada yang berangkat dari aspek perubahan jasmani antara lain tanda-tanda fisik yang menunjukkan kematangan seksual. Ahli lain melihatnya dari sisi gejala sosiologis, yakni ketika anak sudah mulai mampu mandiri.

Sedangkan definisi remaja menurut WHO yaitu: individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual serta mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, disamping mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi kepada keadaan yang lebih mandiri. Dari sisi usia, WHO menetapkan batasan konkret berkisar antara 10-20 tahun yang terbagi dalam dua

kategori: remaja awal 10- 14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun

Secara etimologi gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang berarti perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Gadget dan teknologi saling terikat satu dengan yang lainnya dikarenakan gadget merupakan salah satu bentuk dari kemajuan teknologi modern itu sendiri. Seiring berjalannya waktu gadget banyak berkembang dan memberikan inovasi didalamnya yaitu dengan beraneka ragam gadget (smartphone) android, iphone, dan juga notebook. Gadget dapat juga diartikan sebagai suatu perangkat elektronik khusus yang didalamnya menyajikan suatu fitur yang membuat pengguna menjadi lebih mudah dan praktis dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan fitur khusus tersebut, fitur yang disajikan gadget beraneka ragam dari media sosial, studi dan juga gaming sehingga banyak digandrungi oleh remaja pada masa kini. Remaja sering menggunakan gadget dikarenakan banyak metode pelajaran yang membutuhkan gadget untuk mengaksesnya, ada juga remaja yang menggunakan gadget untuk mengakses media sosial dimana remaja tersebut sangat aktif dalam dunia media sosial kemudian remaja yang menggunakan gadget untuk bermain game untuk mengisi waktu luang. (Woran et al., 2021)

Gadget memiliki beraneka ragam jenis seperti smartphone, tablet, dan laptop menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital saat ini (Keswara et al., 2019). Penggunaan gadget oleh remaja terus meningkat seiring dengan kemajuan teknologi dan aksesibilitas yang semakin mudah. Penggunaan gadget oleh remaja memiliki banyak manfaat, seperti mempermudah komunikasi, mendukung pembelajaran, dan

memberikan akses informasi dan hiburan. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi remaja. Remaja yang menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar cenderung kurang aktif secara fisik, sulit tidur, dan kurang berkembang dalam keterampilan sosial. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan risiko adiksi atau kecanduan gadget pada remaja. Oleh karena itu, penting untuk mengatur dan membatasi waktu penggunaan gadget pada remaja serta mengajarkan keterampilan sosial dan aktivitas fisik yang sehat agar remaja tetap seimbang dalam penggunaannya dan aktivitas sehari-hari. (Mawitjere, 2017)

Berdasarkan hal tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Kejadian Insomnia pada remaja usia 12-16 tahun yang kecanduan gadget di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menjadi acuan bagi peneliti dalam mencapai tujuan penelitian. Peneliti menggunakan desain analisis deskriptif kuantitatif penelitian untuk mempermudah menentukan rencana penelitian sesuai dengan tujuan penelitian. (Tiro, 2009). Berdasarkan penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan Cross Sectional, yaitu desain yang mengkaji hubungan variabel independen yaitu kecanduan gadget (media sosial) dan variabel dependen insomnia secara bersamaan tanpa melihat sebab akibat dalam kurun waktu yang sama.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelajar SMP Muhammadiyah 1 Kartasura sebanyak 188 pelajar. Dengan menggunakan Teknik *purposive*

Sampling maka sampel penelitian sebanyak 65 pelajar di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Pengumpulan data menggunakan kusinor yang dibagikan kepada siswa-siswi secara langsung. Kriteria yang diambil yaitu pelajar SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Alasan pemilihan responden tersebut selain untuk memperoleh informasi, yaitu karena sesuai dengan kriteria penelitian ini dengan usia 12-16 tahun.

Uji Validitas dan Reliabilitas pada kuesioner insomnia KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale) Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner insomnia rating scale yang telah baku, jadi peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner modifikasi smartphone addiction scale versi Bahasa Indonesia (SAS) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh I Gde Yudhi Kurniawan, I Made Rustika, Luh Nyoman Alit Aryani Bagian/SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah, Denpasar dan Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Akhirnya item yang valid mempunyai koefisien korelasi item total dengan rentang 0,282 sampai 0,802. Kemudian setelah didapatkan hasil dalam Uji validitas yang menghasilkan 21 item

pertanyaan valid dilanjutkan dengan uji reliabilitas yang menghasilkan nilai koefisien Cronbach Alpha 0,890. Hasil ini lebih besar dari 0,60 sehingga disimpulkan skala penelitian yang diuji adalah reliabel.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisa univariat ini dilakukan karakteristik responden dan variabel penelitian. Karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, sekolah. Variabel penelitian yaitu kejadian insomnia pada remaja usia 12-16 tahun dan kecanduan gadget. Karakteristik umur berskala nominal sehingga menganalisis menggunakan (mean, median dan modus, standar deviasi dan inter kuaril range, minimal dan maksimal). Karakteristik pendidikan berskala ordinal sehingga analisis data menggunakan (frekuensi dan presentase). Analisa univariat digunakan untuk menggambarkan.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 65 responden diperoleh karakteristik responden, hasil dan pada remaja dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 1. Hasil Karakteristik responden

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase
Laki-Laki	46	70.8
Perempuan	19	29.2
Total	65	100.0
Usia		
12	14	21.5
13	23	35.4
14	23	35.4
15	5	7.7
Total	65	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan pada 65 responden didapatkan hasil bahwa umur responden terbanyak adalah 13 dan

14 tahun sebanyak 23 orang (35,4%). Jenis kelamin responden mayoritas adalah laki-laki yaitu sebanyak 46 orang (70,8%) di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

Table 2. Gambaran insomnia responden

Kategori	Jumlah (n)	Presentase
Tidak Insomnia	42	64.6
Insomnia	23	35.4
Total	65	100.0

Berdasarkan table 2 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan pada 65 responden didapatkan hasil bahwa responden

yang terkena insomnia yaitu 23 orang (35,4%) dan yang tidak terkena insomnia 42 orang (64.6%).

Table 3. Tingkat kecanduan gadget

Kategori	Jumlah (n)	Presentase
Rendah	11	16.9
Sedang	39	60.0
Tinggi	15	23.1
Total	65	100.0

Berdasarkan hasil table 3 didapatkan hasil bahwa responden dengan kategori rendah yaitu 11 orang (16,9%), responden dengan hasil sedang yaitu 39 orang (60%), dan juga responden dengan hasil yang tinggi atau kergantungan dengan smartphone yaitu 15 orang (23,1%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 65 responden siswa siswi, maka dapat diketahui hasil analisa sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Umur

Hasil penelitian didapatkan mayoritas umur responden berada pada rentang usia 12-15 tahun sebanyak 65 orang. Umur responden terbanyak yang mengalami insomnia adalah 13 tahun sebanyak 42 orang (44,7%). Hal ini kemungkinan dapat

terjadi pada siswa di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura karena disebabkan oleh faktor-faktor seperti faktor psikologis, faktor lingkungan, dan mengisi waktu luang dengan handphone.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang dilakukan pada 65 responden didapatkan hasil bahwa jenis kelamin terbanyak yang mengalami insomnia adalah laki-laki berjumlah 46 orang (70,8%). Hal ini disebabkan karena mayoritas data diambil dari sekolah di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura tersebut lebih banyak berjenis kelamin laki-laki dari pada jenis kelamin perempuan.

Tingkat Insomnia

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil penelitian bahwa responden yang terkena gangguan insomnia yaitu 23 dari 65 orang siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian insomnia di SMP

Muhammadiyah 1 Kartasura sudah termasuk mendekati menengah ke tinggi, ketika umumnya seseorang memerlukan 8 jam/hari untuk istirahat penderita insomnia belum bisa memenuhi hal tersebut. Insomnia biasanya disebabkan oleh beberapa faktor seperti stres, kegelisahan, pola makan yang buruk, dan juga pola aktivitas yang buruk. Dalam penelitian ini berdasarkan kuesioner KSPBJ-Rating Scale ada beberapa faktor untuk mengukur gangguan insomnia yaitu lama durasi tidur dalam sehari, nyenyak sewaktu tidur, waktu tidur yang cukup, tidur pada waktu semestinya dan bangun lebih awal, merasa segar ketika terbangun dari tidur, dan kualitas mimpi yang baik. Responden dalam penelitian ini mengalami insomnia disebabkan oleh faktor-faktor seperti faktor psikologis, faktor lingkungan, scroll media sosial, ruang tidur, bermain game online. Insomnia pada remaja akan memberikan efek yang buruk pada siswa seperti kesehatan remaja yang terganggu, terganggunya aktifitas sehari-hari pada remaja, remaja sulit berkonsentrasi dalam belajar, gangguan dalam imunitas, kecemasan, mudah tersinggung, serta dapat menurunkan fungsi kognitif pada siswa.

Menurut pendapat dari penelitian (Syamsuudin et al., 2015), insomnia yang terjadi pada kalangan remaja akan berdampak bagi kesehatan fisik dan psikologis, dari segi kesehatan fisik gangguan kesehatan khususnya pada kesehatan kulit yang dapat memicu terjadinya penuaan dini. Secara psikologi insomnia dapat berdampak pada perubahan emosi (mood). Khususnya yang masih dalam tahap pendidikan, insomnia pada remaja dapat berdampak dari segi kesehatan fisik, seperti mudah mengantuk disiang hari yang dapat mengakibatkan terganggunya

aktivitas belajar di kelas, selain itu insomnia juga dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar yang dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik remaja di sekolah. Dari segi kesehatan psikologis, insomnia pada remaja dapat menyebabkan menurunnya semangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari sehingga dapat berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup remaja. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik dan benar ketika berada sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja sehingga dapat memicu terjadinya insomnia. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam semalam, sehingga semakin rendahnya waktu bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, akan menyebabkan remaja mengalami insomnia sehingga membuat semakin tingginya dampak negatif yang diakibatkan oleh insomnia tersebut.

Berdasarkan kutipan dalam jurnal (Liu et al., 2019) yang berjudul "Psychological factors and insomnia in adolescents: a systematic review". Faktor psikologis menjadi salah satu penyebab insomnia pada remaja. Remaja yang mengalami stres, kecemasan, dan depresi cenderung lebih sering mengalami masalah tidur yang parah. Selain itu, remaja dengan masalah emosional dan mental yang tidak terdiagnosis atau tidak diobati juga berisiko mengalami insomnia. Penelitian ini menemukan bahwa kecemasan dan depresi merupakan faktor psikologis yang paling kuat terkait dengan insomnia pada remaja. Kecemasan dan depresi sering dikaitkan, dan keduanya dapat memengaruhi tidur remaja. Remaja dengan kecemasan cenderung berpikir terus-menerus

dan sulit berhenti memikirkan masalah yang dihadapi, yang membuat mereka sulit tidur. Di sisi lain, remaja yang mengalami depresi cenderung memiliki masalah tidur seperti insomnia atau terlalu banyak tidur. Selain kecemasan dan depresi, faktor psikologis lain seperti stres dari sekolah, hubungan sosial atau masalah keluarga juga dapat menyebabkan insomnia pada remaja. Remaja yang merasa tidak mampu mengatasi tuntutan atau masalah yang dihadapinya cenderung mengalami stres yang dapat mengganggu tidurnya. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur atau penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memengaruhi kebiasaan tidur remaja.

Sesuai dengan hasil penelitian dari (Baso et al., 2019). Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan insomnia, dan salah satu faktor utamanya adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan ini meliputi kebisingan, suhu sekitar, pencahayaan, dan kualitas udara. Kebisingan adalah salah satu faktor lingkungan paling umum yang menyebabkan insomnia. Kebisingan dari lalu lintas, kereta api, pesawat, atau bahkan kebisingan dari tetangga dapat mengganggu tidur. Kebisingan yang terjadi secara terus-menerus dapat mengganggu kualitas tidur, meskipun seseorang dapat tertidur dengan kebisingan latar yang minim dengan suara. Suhu sekitar juga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur. Ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin dapat mengganggu tidur seseorang dan membuat sulit untuk terlelap. Idealnya, suhu ruangan yang nyaman untuk tidur adalah antara 16 hingga 22 derajat Celcius. Cahaya juga dapat memengaruhi tidur seseorang. Pencahayaan dari lampu jalan atau lampu neon dari bangunan dapat mengganggu tidur seseorang.

Cahaya terang ini dapat mengganggu jam biologis tubuh dan membuat tubuh sulit tidur. Kualitas udara dalam ruangan juga dapat mempengaruhi tidur seseorang. Udara yang tercemar dapat menyebabkan kesulitan bernapas atau iritasi pada saluran pernapasan, yang dapat mengganggu tidur. Selain itu, udara yang terlalu kering atau terlalu lembab juga bisa mempengaruhi tidur. Singkatnya, faktor lingkungan yang tidak nyaman dapat menyebabkan insomnia atau gangguan tidur. Kebisingan, suhu ruangan yang tidak nyaman, cahaya terang, dan kualitas udara yang buruk adalah faktor lingkungan paling umum yang menyebabkan insomnia. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang nyaman, tenang untuk tidur nyenyak dan mengatasi insomnia.

Sesuai dengan penelitian dari (Novithasari Effendi & Dwi Tamara, 2022), (Mais et al., 2020) Selain faktor psikologis dan juga faktor lingkungan, media sosial dan game online menjadi salah satu faktor utama penyebab insomnia pada remaja. Penggunaan media sosial dan game online pada remaja cukup signifikan, terutama sebelum tidur. remaja sering menggunakan media sosial dan bermain game online di malam hari, yang membuat mereka tidak bisa tidur tepat waktu dan mengganggu jadwal tidur mereka. Selain itu, jejaring sosial dan game online seringkali merangsang remaja secara berlebihan, terutama sistem saraf mereka, stimulasi berlebihan ini dapat mengganggu kualitas tidur mereka dan membuat mereka tidak bisa tertidur. Selain itu, remaja cenderung sangat tertarik dengan media sosial dan game online, serta dapat menjadi kecanduan keduanya. kecanduan ini dapat membuat remaja tidak dapat mengontrol kebiasaan minumnya, dan mereka mungkin menghabiskan terlalu

banyak waktu untuk bermain game online atau mengakses media sosial, bahkan sebelum tidur. Penelitian telah menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dan game online dapat menyebabkan ketidakseimbangan produksi hormon, seperti dopamin, yang dapat mengganggu siklus tidur seseorang. Selain itu, layar media sosial dan game online memancarkan cahaya biru yang dapat memengaruhi kualitas tidur remaja. Paparan sinar biru dapat menekan produksi melatonin, hormon yang membantu mengatur siklus tidur. Hal tersebut dapat mengganggu jam biologis remaja, mengganggu kualitas tidur, dan mempermudah terbangun di malam hari.

Menurut hasil penelitian dari (Carskadon, 2011). Remaja laki-laki berisiko lebih tinggi mengalami insomnia karena perubahan hormonal selama masa pubertas. Hormon testosteron pria dapat memengaruhi kualitas tidur dan membuat remaja lebih sulit tertidur. Selain itu, faktor lain seperti tekanan sekolah tinggi, penggunaan teknologi, gaya hidup, dan penggunaan kafein atau obat-obatan juga dapat menyebabkan masalah tidur pada anak laki-laki. Insomnia pada remaja dapat menjadi masalah yang serius karena dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup mereka. Sejalan dengan penelitian dari (de Bruin et al., 2015), ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia pada remaja. Pertama dan terpenting, remaja harus memastikan bahwa mereka pergi tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, karena ini membantu memperkuat ritme sirkadian dan membantu tubuh dan pikiran terbiasa dengan kebiasaan tidur yang normal.

Kedua, sebaiknya remaja membatasi waktu penggunaan alat

elektronik terutama sebelum tidur, karena penggunaan alat elektronik dapat mengganggu tidur seseorang. Ketiga, relaksasi sebelum tidur, seperti meditasi, pernapasan dalam, dan yoga, dapat membantu mengurangi stres dan mempersiapkan tubuh untuk tidur. Keempat, remaja harus menghindari konsumsi kafein dan alkohol, terutama menjelang waktu tidur, karena dapat mengganggu tidur dan mempersulit tidur malam yang nyenyak. Kelima, olahraga teratur dan aktivitas fisik dapat membantu membuat tubuh dan pikiran lebih rileks dan siap untuk tidur. Terakhir, jika insomnia pada remaja sangat umum terjadi dan memengaruhi kualitas hidup mereka, maka berkonsultasi dengan dokter atau psikolog dapat membantu. Dalam pengobatan insomnia pada remaja, penting untuk dipahami bahwa hasilnya mungkin tidak langsung terlihat.

Kecanduan Gadget

Berdasarkan table 3 didapatkan hasil pada penelitian yaitu tingkat penggunaan gadget mayoritas pada remaja dipresentase sedang hingga tinggi. Hal tersebut diakibatkan karena kurang kontrol dalam penggunaan gadget perharinya, dapat dikatakan juga bahwa sebagian besar responden selalu berusaha mengontrol penggunaan gadget tapi selalu gagal untuk melakukannya, sebagian besar responden menganggap gadget adalah hal paling penting dalam kehidupannya.

Maraknya penggunaan gadget pada kalangan remaja yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupan banyak terjadi pada usia 12-16 tahun. Tidak hanya perkembangan fisik, perkembangan mental juga cepat dan penting. Terlebih lagi pada awal masa remaja, semua itu memerlukan penyesuaian dalam membentuk

sikap, nilai dan minat akan hal baru seperti mengikuti perkembangan masa kini dengan aktif pada media sosial dan juga bermain game online untuk mengisi waktu luang.

Berdasarkan penelitian ini kuesioner SAS-SV versi bahasa Indonesia mengandung 6 skala dimensi pokok pertanyaan yaitu mengganggu kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, withdrawal, hubungan yang berorientasi cyberspace, overuse atau penggunaan berlebihan, dan toleransi. Remaja dalam penelitian ini mengalami kecanduan gadget yang dipengaruhi beberapa factor kurangnya mengatur waktu dalam penggunaan gadget, kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan dalam beristirahat, terlalu nyaman dengan gadget sehingga merasa gelisah ketika tidak menggunakannya dan selalu gagal dalam mengontrol penggunaan gadget dari beberapa hal tersebut mayoritas remaja dalam penelitian ini mengeluhkan hal tersebut. Karena dalam gadget memberikan kemudahan dan kenyamanan yang didapatkan saat menggunakan gadget membuat remaja terus menerus menggunakan gadget dan tidak bisa lepas dari gadget serta tidak dapat mengontrol penggunaannya sehingga menyebabkan smartphone addiction.

Berdasarkan penelitian dari (Kuss & Griffiths, 2017). Kecanduan gadget pada remaja merupakan masalah yang semakin sering terjadi di era digital yang semakin maju. Banyak faktor yang dapat menyebabkan remaja menghabiskan terlalu banyak waktu di gadget, antara lain faktor psikologis, sosial, lingkungan, teknologi, dan keamanan. Faktor psikologis seperti tekanan emosional atau stres dari sekolah, kebutuhan sosial dan keluarga dapat menyebabkan remaja mencari hiburan atau melarikan diri

dari penggunaan gadget, selain itu, faktor sosial seperti merasa kurang diterima atau diabaikan oleh teman sebayanya dapat menyebabkan remaja lebih banyak menghabiskan waktu di gadget sehingga merasa lebih terhubung dengan dunia luar. faktor lingkungan yang tidak mendukung aktivitas fisik atau lingkungan rumah yang tidak mendukung hubungan interpersonal yang sehat juga dapat menyebabkan remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk gadget. Selain itu faktor keamanan juga dapat menyebabkan remaja menghabiskan waktu untuk gadget. remaja yang tidak merasa aman atau nyaman dengan lingkungannya mungkin merasa lebih aman atau nyaman menghabiskan waktu dengan gadget.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Alhassan et al., 2018). Kecanduan gadget pada remaja berdampak besar pada kehidupan sehari-hari mereka. Dampak yang paling utama adalah gangguan tidur, karena penggunaan gadget yang berlebihan di malam hari dapat menyebabkan insomnia. Selain itu, kecanduan gadget pada remaja juga dapat mengganggu kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan membentuk hubungan interpersonal yang sehat, dampak lain dari kecanduan gadget pada remaja adalah dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. remaja yang kecanduan gadget cenderung lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini karena penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan emosional mereka sehingga membuat mereka lebih mudah merasa tertekan dan sedih. Kemudian penggunaan gadget berlebih juga dapat mengakibatkan kecanduan adiksi pada remaja juga dapat mempengaruhi prestasi

akademik mereka dan mempengaruhi konsentrasi serta fokus mereka, sehingga remaja yang kecanduan gadget cenderung memiliki prestasi yang kurang baik di sekolah daripada remaja yang tidak kecanduan gadget.

Menurut hasil penelitian dari (Keswara et al., 2019). Penggunaan gadget seperti smartphone dan tablet dapat menjadi faktor penyebab insomnia pada remaja, paparan cahaya biru yang dikeluarkan oleh layar gadget pada malam hari dapat mempengaruhi produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur dan bangun tubuh. Ketidakseimbangan produksi melatonin dapat mengganggu pola tidur remaja dan menyebabkan sulitnya tidur atau bahkan sulit untuk mempertahankan tidur. Selain itu, penggunaan gadget sebelum tidur dapat memicu stimulasi otak yang berlebihan, sehingga sulit bagi remaja untuk merasa rileks dan tenang, yang merupakan faktor penting untuk dapat tidur dengan nyenyak. Adanya notifikasi dan pesan di gadget juga dapat menyebabkan remaja merasa cemas dan mengganggu ketenangan pikiran, sehingga sulit untuk tertidur. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk membatasi penggunaan gadget sebelum tidur dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan mencegah terjadinya insomnia.

Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh peneliti ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Selvi et al., 2022) yaitu perilaku penggunaan gadget yang dilakukan secara terus menerus dan tidak terkontrol dapat membuat otak terus memproduksi dopamin dalam jumlah yang tidak normal. Hal tersebut membuat seseorang akan terus mencari penyebab rasa senang dan kepuasan

yang harus terpenuhi, sehingga perilaku bermain gadget dapat menjadi tidak terkontrol. Dampaknya adalah seseorang dapat mengalami adiksi yang mengarah kepada Impulse Control Disorder (ICD), yaitu kondisi seseorang yang memiliki masalah dalam mengontrol emosi dan perilakunya sehingga mengarah pada tindakan negatif yang merugikan diri sendiri, seperti mengabaikan makan dan tidur sehingga mengakibatkan gangguan insomnia. Adiksi smartphone sama halnya akan internet addiction, individu yang tidak dapat mengontrol dan ketergantungan pada penggunaan teknologi berbasis internet. Untuk menyikapi hal tersebut tentunya diperlukan fungsi keluarga yang baik dalam mengontrol penggunaan gadget dan juga internet pada remaja.

Menurut pendapat dalam penelitian (Keswara et al., 2019) sebagian besar remaja memiliki perilaku penggunaan gadget yang tidak baik disebabkan karena gadget telah mempengaruhi setiap aspek responden dimana pada usia remaja tersebut mereka mulai diberi kepercayaan untuk memiliki gadget sendiri dan sebagian besar telah memiliki ketergantungan pada gadget. Ketergantungan gadget tersebut terus meningkat pada remaja sehingga mengganggu perencanaan pekerjaan yang seharusnya dilakukan karena terlalu asyik dalam menggunakan gadget, sehingga sampai kehilangan konsentrasi di kelas, saat melakukan tugas, atau saat bekerja karena kecanduannya kepada gadget. Remaja cenderung akan selalu mengakses atau melihat handphone nya untuk mengecek media sosial atau bermain game online agar tidak tertinggal percakapan atau ketinggalan suatu event dalam game tersebut.

Berdasarkan pada penelitian (Lestari, 2021) ditemukan bahwasanya remaja menggunakan gadget dengan presentase sedang hingga tinggi dengan lama penggunaan 3-6 jam perhari bahkan ditemukan juga dengan lama penggunaan 12 jam perhari. Hal ini sangat dimungkinkan karena pada masa ini pembelajaran online banyak memberikan kesempatan kepada siswa untuk bermain dengan gadget. Selain itu, seiring dengan mudahnya mengakses internet dengan adanya bantuan kouta dari pemerintah dan sekolah, semakin memberikan peluang bagi remaja untuk menggunakan gadget dan mengakses social media secara berlebihan. Hal ini tentunya secara langsung akan mempengaruhi jumlah serta kualitas tidur remaja sehingga dapat menyebabkan masalah tidur seperti insomnia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gadget pada remaja usia 12-16 tahun dapat menjadi salah satu penyebab insomnia. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain paparan cahaya biru yang disebabkan oleh layar gadget yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, pola tidur yang tidak teratur akibat penggunaan gadget yang berlebihan, serta gangguan psikologis yang dapat muncul akibat kecanduan gadget seperti stres dan kecemasan.

SARAN

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini, dapat dijadikan salah satu bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam membuat kebijakan khususnya bagi siswa-siswinya dalam mengatur penggunaan

gadget dan mengatur waktu istirahat dan memberikan edukasi serta memfasilitasi konseling pada siswa bila perlu untuk mencegah terjadinya gangguan insomnia.

2. Peneliti selanjutnya

Diharapkan bisa menjadikan penelitiannya lebih baik dan dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai data yang berhubungan dengan gambaran kejadian insomnia pada remaja yang kecanduan gadget dengan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianingrum, R., & Mulyono, S. (N.D.). *Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Fakultas Komputer Institut Bisnis Nusantara*.
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The Relationship Between Addiction To Smartphone Usage And Depression Among Adults: A Cross Sectional Study. *Bmc Psychiatry*, 18(1), 4-11. <https://doi.org/10.1186/S12888-018-1745-4>
- Armaya Jarmi, Sri Intan Rahayuningsih, 2017. (N.D.). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur The Correlation Between Gadget Use And Sleep Quality Perpindahan Dari Masa Kanak-Kanak Ke Pertama Kali Dengan Perkembangan Yang Berlebihan, Dan Keseluruhan Aktivitas Pada Usia Ini Mengakibatkan Terjadinya*. 1-7.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). *Hubungan Antara Aktivitas*

- Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5-10.
- Carskadon, M. (2011). Sleep In Adolescents: The Perfect Storm Mary. *Nih Public Acces*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/J.Pc.l.2011.03.003>.Sleep
- Cengiz, S. (2017). The Predictive Level Of Social Media Addiction For Life Satisfaction: A Study On University Students. *Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 2017(December Special Issue Inte), 515-520.
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison Of Risk And Protective Factors Associated With Smartphone Addiction And Internet Addiction. *Journal Of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- De Bruin, E. J., Bögels, S. M., Oort, F. J., & Meijer, A. M. (2015). Efficacy Of Cognitive Behavioral Therapy For Insomnia In Adolescents: A Randomized Controlled Trial With Internet Therapy, Group Therapy And A Waiting List Condition. *Sleep*, 38(12), 1913-1926. <https://doi.org/10.5665/Sleep.p.5240>
- De Zambotti, M., Goldstone, A., Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2018). Insomnia Disorder In Adolescence: Diagnosis, Impact, And Treatment. In *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 39, Pp. 12-24). W.B. Saunders Ltd. <https://doi.org/10.1016/J.Smrv.2017.06.009>
- Fernando, R., Hidayat, R., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83-89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Gurusinga, M. Fitri. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1-8.
- Ichsandra, Muhamad, O., Wilson, & Raharjo, W. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Khatulistiwa*, 05(23), 301-316.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users Of The World , Unite! The Challenges And Opportunities Of Social Media. *Business Horizons*, 53(December). <https://doi.org/10.1016/J.Bushor.2009.09.003>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V13i3.1599>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites And Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/Ijerp14030311>
- Lestari, H. (2021). Lama Penggunaan Gadget Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa-Siswi Kelas X Dan Xi Di Smkn 1

- Pringgabaya Lombok Timur Ntb. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 13-18. <https://doi.org/10.47506/Jpri.V7i1.217>
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal Relationships Between Nomophobia, Addictive Use Of Social Media, And Insomnia In Adolescents. *Healthcare (Switzerland)*, 9(9). <https://doi.org/10.3390/Healthcare9091201>
- Liu, J. W., Tu, Y. K., Lai, Y. F., Lee, H. C., Tsai, P. S., Chen, T. J., Huang, H. C., Chen, Y. T., & Chiu, H. Y. (2019). Associations Between Sleep Disturbances And Suicidal Ideation, Plans, And Attempts In Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sleep*, 42(6), 1-10. <https://doi.org/10.1093/Sleep/Zsz054>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., Gannika, L., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan (Jkp)*, 8(2), 18-27.
- Mawitjere, Omega T. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 5(1), 1-6.
- Novianti, I. G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 495-501. <https://doi.org/10.31004/Prepotif.V6i1.3226>
- Novithasari Effendi, L., & Dwi Tamara, M. (2022). Kajian Naratif: Hubungan Durasi Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Sehat Masada*, 16(2), 339-351. <https://doi.org/10.38037/Js m.V16i2.367>
- Ramesh, S. (2022). Gadget Addiction And Parental Responsibilities In Child Rearing. *Journal Of Clinical Case Reports And Studies*, 3(4), 01-03. <https://doi.org/10.31579/2690-8808/113>
- Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., Verbraecken, J., ... Spiegelhalder, K. (2017). European Guideline For The Diagnosis And Treatment Of Insomnia. *Journal Of Sleep Research*, 26(6), 675-700. <https://doi.org/10.1111/Jsr.12594>
- Sateia, M., Buysse, D., Krystal, A. D., Neubauer, D. N., & Heald, J. L. (2017). Clinical Practice Guideline For The Pharmacologic Treatment Of Chronic Insomnia In Adults. *J Clin Sleep Med. Journal Of Clinical Sleep Medicine*, 13(5), 307-349.
- Selvi, A. Y., Tis'a, A. R., Andini, & Hisan, K. (2022). Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja: Cross Sectional Study Pada Siswa Sma Di Daerah Urban Dan Rural. *The Indonesian Journal Of Health Promotion*, 5(12),

- 1634-1640.
- Shintia, S., Rizal, A., & Kamilah, S. (2022). Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Stikim Jakarta. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 1(6), 189-196.
<https://doi.org/10.53801/Oajjhs.V1i6.42>
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 3, 1-10.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1.
<https://doi.org/10.35790/Jkp.V8i2.32092>
- Yuniar, Rizky, S., Sucipto, & Okta, Tri, R. (2022). Hubungan Penggunaan Handphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di Smk Negeri 3 Depok. *Frame Of Health*, 1(2), 96-104.