

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019. Pengumpulan data ini dimulai dari tanggal 28 juni-20 juli 2019, dengan jumlah responden sebanyak 72 orang. Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian setiap variabel dependen dan variabel independen yang dianalisis dengan analisis *chi-square*

A. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan sikap, gaya hidup dan stres dengan kejadian insomnia. Masing-masing hubungan variabel independen pada penelitian ini dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No	Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	16 tahun	39	54,2
2.	17 tahun	33	45,8
	Total	72	100

Dari tabel 4.1 dapat di lihat bahwa berdasarkan umur sebagian besar responden berumur 16 tahun yaitu 39 orang (54,2%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	39	54,2
2.	Perempuan	33	45,8
	Total	72	100

Dari tabel 4.2 dapat di lihat bahwa berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu 39 orang (54,2).

1. Variabel Independen

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi berdasarkan sikap

No	sikap	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Negatif	43	59,7
2.	Positif	29	40,3
	Total	72	100

Dari tabel 4.3 dapat di lihat bahwa berdasarkan sikap sebagian besar bersikap negatif terhadap insomnia yaitu 43 orang (59,7%).

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi berdasarkan gaya hidup

No	Gaya hidup	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak sehat	40	55,6
2.	Sehat	32	44,4
	Total	72	100

Dari tabel 4.4 dapat di lihat bahwa berdasarkan gaya hidup sebagian besar gaya hidupnya tidak sehat yaitu 40 orang (55,6%)

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi berdasarkan stres

No	Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak stres	30	41,7
2.	Stres	42	58,3
	Total	72	100

Dari tabel 4.5 dapat di lihat bahwa berdasarkan stres sebagian besar mengalami stres yaitu 39 orang (54,2).

2. Variabel Dependen

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian insomnia

No	Kejadian insomnia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak insomnia	25	34,7
2.	Insomnia	47	65,3
	Total	72	100

Dari tabel 4.6 dapat di lihat bahwa berdasarkan kejadian insomnia sebagian besar mengalami insomnia yaitu 47 orang (65,3%).

B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan suatu variabel independen dengan suatu variabel dependen.

1. Hubungan sikap dengan kejadian insomnia pada remaja

Berdasarkan analisis uji *chi-square* tentang hubungan sikap dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019 dapat dilihat pada tabel 4.7

Sikap	Kejadian insomnia						P Value	POR
	Tidak insomnia		Insomnia		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Negatif	8	18,6	35	81,4	43	100	0,000	161
Positif	17	58,6	12	41,4	29	100		
Total	25	34,7	47	65,0	72	100		

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa dari 43 responden yang sikap negatif terhadap insomnia ada 8 responden yang tidak mengalami insomnia. Sedangkan dari 29 responden sikap positif terhadap insomnia ada 12 responden yang mengalami insomnia. Berdasarkan uji analisis *chi-square* diperoleh bahwa $pvalue = 0,000$. ($< 0,005$), sehingga hipotesis nol di tolak, ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian insomnia pada remaja. Sedangkan nilai $POR = 161$, dapat disimpulkan bahwa sikap negatif terhadap insomnia memiliki resiko 161 kali terjadi insomnia pada remaja.

2. Hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja

Berdasarkan analisis uji *chi-square* tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019 dapat di lihat pada tabel 4.7

Gaya hidup	Kejadian insomnia						P Value	POR
	Tidak insomnia		Insomnia		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak sehat	2	5,0	38	95,0	40	100	0,000	0,021
Sehat	23	71,9	9	28,1	32	100		
Total	25	34,7	47	65,3	72	100		

Berdasarkan tabel 4.8 di ketahui bahwa dari 40 responden yang gaya hidup tidak sehat ada 2 responden yang tidak mengalami insomnia. Sedangkan dari 32 responden gaya hidup sehat ada 9 responden yang mengalami insomnia. Hasil uji analisis statistik diperoleh bahwa *p value* = 0,000 ($< 0,005$) sehingga hipotesis nol ditolak, ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja. Sedangkan nilai POR = 0,021, dapat di simpulkan bahwa gaya hidup memiliki resiko 0,021 kali mengalami kejadian insomnia pada remaja.

3. Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada remaja

Berdasarkan analisis uji chi-square tentang hubungan stres dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019 dapat dilihat pada tabel 4.9

Stres	Kejadian insomnia						P Value	POR
	Tidak Insomnia		Insomnia		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak stres	18	60,0	12	40,0	30	100	0,000	7,500
Stres	7	16,7	35	83,3	42	100		
Total	25	34,7	47	65,3	72	100		

Berdasarkan Tabel 4.10 diketahui bahwa dari 42 responden yang stres ada 7 yang tidak mengalami insomnia. Sedangkan 30 responden yang tidak stres ada 12 responden yang mengalami insomnia. Berdasarkan uji analisa statistik diperoleh p value = 0,000, sehingga hipotesis nol ditolak, ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia pada remaja. Sedangkan nilai POR= 7,500, dapat disimpulkan bahwa stres memiliki resiko 7,500 kali terjadi insomnia pada remaja.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Hubungan Sikap dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 2 Kampar Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan kejadian insomnia. Hasil ini didukung oleh sebagian besar responden bersikap negatif terhadap insomnia lebih banyak mengalami kejadian insomnia 81,4%. Remaja yang bersikap negatif terhadap insomnia akan lebih banyak mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan remaja yang bersikap positif terhadap insomnia.

Remaja yang memiliki sikap negatif terhadap insomnia akan mengalami kejadian insomnia dikarenakan adanya anggapan bahwa kebiasaan tidur larut malam merupakan hal yang mengganggu. Anggapan yang mengganggu tersebut menyebabkan dirinya sulit tidur karena adanya padangan dan ketidateraturan perasaan yang menganggap insomnia merupakan hal yang mengganggu. Kondisi tersebut mengakibatkan pikiran menjadi tegang yang membuat remaja semakin sulit untuk tidur.

Remaja yang bersikap positif terhadap insomnia menganggap kejadian insomnia merupakan hal yang biasa dan tidak mengganggu hal yang mengganggu ketika saat akan tidur. Adanya pandangan yang biasa atau positif tersebut tidak menyebabkan ketegangan dalam pikirannya

sehingga memudahkan remaja tersebut untuk tidur. Remaja yang bersikap positif namun masih mengalami kejadian insomnia disebabkan oleh tidak adanya penolakan didalam dirinya untuk mengatasi kejadian insomnia yang dialaminya selain itu faktor kebiasaan juga menjadi penyebab remaja yang bersikap positif tetap insomnia, karena remaja sudah merasa terbiasa dengan tidur larut malam, sehingga menyebabkan tidur larut malam merupakan hal yang biasa sehingga remaja tersebut akan mengalami kejadian insomnia.

Wawan dan Dewi (2010) sikap positif, kecendrungan tindakan adalah mendekati, menyangi, mengharapkan objek tertentu. Tidak adanya penolakan terhadap kebiasaan yang selalu tidur larut malam menjadi hal yang berdampak pada selalu mengalami kejadian insomnia.

Sikap negatif merupakan pandangan dan ketidak teraturan perasaan sehingga *hormon adrenalin menstimulus* ke otak yang membuat seseorang menjadi sulit tidur. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang. Manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya berupa perasaan yang buruk. Prilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan remaja menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi suatu hal, sehingga mengakibatkan seseorang menjadi sulit tidur (Farida, 2017: Amir, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pembuktian dalam jurnal penelitian Azad (2018) dimana terdapat hubungan antara sikap dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan

penelitian Sari, Roestam, dan Amir, (2018) menunjukkan bahwa sikap merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia.

Berdasarkan asumsi peneliti, remaja yang memiliki sikap negatif akan cenderung mengalami insomnia karena ketegangan pikiran pada saat akan tidur, dan sebaliknya remaja yang memiliki sikap positif akan mudah untuk tidur dikarenakan adanya ketenangan dalam dirinya yang tidak menganggap insomnia hal yang mengganggu. Remaja yang memiliki sikap negatif terhadap kejadian insomnia akan berkibat pada kekhawatiran tentang tidur yang akan berdampak timbulnya kecemasan yang pada akhirnya mengganggu aktivitas belajar di sekolah di siang hari. Namun tidak menutup kemungkinan, remaja bersikap positif akan mengalami insomnia, hal bisa disebabkan karena sudah merasa terbiasa dengan tidur larut malam, sehingga menyebabkan tidur larut malam merupakan hal yang biasa sehingga remaja tersebut akan mengalami kejadian insomnia.

2. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 2 Kampar Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia. Hasil ini didukung oleh sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak sehat lebih banyak mengalami kejadian insomnia 95,0%. Remaja yang memiliki gaya hidup tidak sehat akan lebih banyak mengalami kejadian insomnia jika dibandingkan dengan remaja yang gaya hidup sehat.

Gaya hidup tidak sehat pada remaja cenderung memiliki kebiasaan melakukan aktifitas sehari-hari seperti mengakses internet di malam hari, memiliki aktivitas fisik yang berlebihan yang mengakibatkan adanya kelelahan sehingga berefek pada terganggunya kenyamanan pada saat akan tidur. Jika gaya hidup tersebut tidak dilakukan pengontrolan akan menjadi suatu kebiasaan buruk yang berdampak pada kejadian insomnia.

Kebiasaan yang buruk dalam mengakses berdampak negatif terhadap kesehatan, remaja yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain dengan internet, termasuk pada malam hari, hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengganggu proses tidur, sehingga proses tidur menjadi buruk, yang sebagaimana seharusnya tidur dengan nyaman tanpa ada beban pikiran, pada faktanya, saat akan memulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari berbagai konten dari internet dalam waktu yang lama (Lenhart, dkk, 2010 dalam Pulkaningtyas, 2017).

Remaja yang memiliki gaya hidup sehat melakukan kegiatan akan mampu melakukan pengontrolan terhadap segala aktivitas yang dilakukan, sehingga segala aktivitas yang dilakukannya merupakan aktivitas yang menyenangkan. Kondisi tersebut memberikan kenyamanan pada remaja yang berdampak pada ketenangan remaja ketika akan tidur.

Remaja yang memiliki gaya hidup sehat yang mengalami kejadian insomnia meskipun telah menghindari minum-minum berkafein dan berolahraga secara teratur, namun tetapi mengalami insomnia dapat disebabkan kesalahan dalam melakukan aktivitas olahraga misalnya

melakukan kebiasaan olahraga dimalam hari akan menyebabkan lebih lambat untuk tidur sehingga akan mengganggu kualitas tidur remaja. Remaja yang telah menghindari minum-minum berkafein, namun ketika selalu berpikir aktif, khawatir, merencanakan, dan menganalisis segala sesuatu sebelum tidur dapat menyebabkan remaja mengalami insomnia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan menemukan kontribusi penting dari kekhawatiran tentang tidur, kekhawatiran terhadap aktivitas belajar yang akan dihadapi disiang hari akan berakibat pada kejadian insomnia pada remaja (Azzad, 2018)

Kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Individu yang mengalami kelelahan akan memperoleh tidur yang mengistirahatkan, terutama jika kelelahan tersebut dari aktivitas yang menyenangkan, sebaliknya, jika kelelahan dari aktivitas yang berlebihan dan tidak teratur malah akan membuat seseorang sulit untuk tidur dimalam hari (Riyadi, dkk, 2015 dalam Baso, 2018)

Hasil penelitian didukung oleh jurnal penelitian yang dilakukan oleh Lisa Puspita Dewi (2017) dimana terdapat hubungan antara penggunaan internet (jaringan sosial) dengan kejadian insomnia pada remaja. Hasil yang sama juga dibuktikan oleh penelitian Erwani dan Nofriandi (2017) yang melakukan penelitian pada lansia menemukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan insomnia.

Berdasarkan asumsi peneliti, dengangaya hidup sehat seperti melakukan pengontrolan terhadap pemakaian, maka waktu jatuh tidur akan cepat dan tidak akan terjadinya insomnia. Namun sebaliknya jika pemakaian internet terlalu lama tanpa ada pengontrola maka akan mengakibatkan kecanduan dan akan menjadi sulit tidur.

3. Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kejadian insomnia. Hasil ini didukung oleh sebagian besar responden yang mengalami stres lebih banyak mengalami kejadian insomnia 83,3%. Remaja yang tergolong stres akan lebih banyak mengalami kejadian insomnia jika dibandingkan dengan remaja yang tidak stres.

Remaja yang mengalami stres terlihat dari keadaannya yang tidak bisa berkonsentrasi saat belajar, mudah emosi, merasa tertekan baik dari lingkungan sekitar maupun dari aktivitas belajar disekolah, misalnya memperoleh nilai yang rendah atau dalam pergaulan dengan teman sebaya termasuk problema percintaan. Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi kondisi dan situasi tersebut akan menjadi beban dalam kehidupannya. Kondisi ini akan mengakibatkan terganggunya kenyamanan remaja pada saat tidur dan berakibat pada tingginya kejadian insomnia.

Remaja yang tidak stress namun tetap mengalami insomnia dapat disebabkan oleh faktor metabolisme tubuh yang tidak terpenuhi sehingga

menyebabkan ketidaknyaman kondisi tubuh sehingga menyulitkan bagi remaja untuk mengawali tidur di malam hari. Menurut Japardi (2002) hasil serotonergik sangat dipengaruhi oleh hasil metabolisme asam amino tryptopan. Dengan bertambahnya jumlah tryptopan, maka jumlah serotonin yang terbentuk juga meningkat akan menyebabkan keadaan mengantuk/tidur. Bila serotonin dari tryptopan terhambat pembentukannya, maka terjadikeadaan tidak bisa tidur/jaga

Stresor bisa berasal dari dalam dan luar individu sendiri. Sres yang berasal dari dalam diri sering mengakibatkan konflik dari dalam diri itu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang. Stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai mcam gangguan, salah satunya gangguan tidur atau insomnia (Andi, 2017dalam Ramdayani putri, 2014).

Sebaliknya remaja yang tidak mengalami stres akan mudah berkonsentrasi, tidak cepat putus asa, merasa nyaman dalam menjalani aktivitas kehidupannya. Remaja yang tidak stres akan mudah dalam menghadapi tuntutan sosial seperti tuntutan aktivitas belajar di sekolah, sehingga tidak mudah emosi atau dengan kata lain merasa nyaman dengan kegiatan belajar disekolah baik dalam menghadapi ujian maupun ketika mendapatkan nilai yang rendah. Adanya ketenangan tersebut menyebabkan kondisi nyaman pada remaja sehingga memudahkan mereka pda saat tidur.

Faktor-faktor yang memengaruhi stres akibat tekanan akademik pada remaja antara lain: tekanan dalam belajar, beban kerja akademik, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri dan kesedihan. Akibat adanya tuntutan sosial seperti tuntutan akademik dan beban kerja dalam kehidupan remaja menyebabkan sebagian dari remaja mengalami perubahan pada kualitas tidur (Ghina Pangestika, 2017).

Hal ini didukung oleh jurnal penelitian Arif Wijaya (2018) menjelaskan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian insomnia. Hasil yang sama juga dibuktikan oleh penelitian Afnal Asrifuddin, dkk (2018) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja.

Asumsi peneliti, gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya stres. Stres pada remaja merupakan salah satu penyebab dari insomnia, oleh karena adanya tekanan seperti, dalam mengerjakan tugas, problem keluarga bahkan percintaan.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 2 Kampar, maka dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Sikap memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019.
2. Gaya hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kmapr tahun 2019.
3. Stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 kampar tahun 2019.

B. Saran

1. Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dan menambah referensi kepustakaan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan awal peneliti selanjutnya untuk menghubungkan ke variabel-variabel lainnya yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja.

2. Praktis

a. Bagi SMA Negeri 2 Kampar

Diharapkan SMA Negeri 2 Kampar agar dapat lebih meningkatkan pemberian penyuluhan pencegahan dan menanggulangi insomnia pada remaja dan praktik dalam memelihara kesehatan pada remaja yang mengalami insomnia.

b. Bagi Responden

- 1) Diharapkan bagi responden dapat dalam pengetahuan serta menambah wawasan berfikir untuk praktik dalam mencegah terjadinya insomnia pada remaja.
- 2) Diharapkan responden mau berkonsultasi dengan petugas kesehatan dalam pencegahan insomnia sesuai dengan ilmu/pengetahuan yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi, (2009). *Fundamental keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Asrifudin, Afnal,dkk. (2018).*Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Reamaja Di SMA Negeri 9 Binsus Manado*. Jurnal Kesmas, Vol. 7 No, 2018.
- Azwar, S. (2011). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Baso, Miranda C. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado*. Jurnal KESMAS, Vol. 7 No. 5, 2018.
- Hafid, Muhammad, A. (2016). Pengaruh Tingkat Kelelahan Akibat Aktivitas Fisik Malam Dengan Kejadian Insomnia pada Olahragawan Futsal <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/1996>. Di akses pada tanggal 22 mei 2019.
- Halis, Farida, D, K, dkk. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Akan Mengahdapi Ujian akhir Smester (UAS) Di Universitas Tribhuana Tungadewi Malang*. Nursing News, Volume 2, Nomor 1, 2017
- Hidayat. (2011). *Metodelogi Dalam Penelitian*. Jakarta
- Kairupan, Juwinda, M,A, dkk. (2016). *Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA 1 Romboken Kabupaten Minahasa*. Ejournal Keperawatan (e-kp) Volume 4 November 1, Mei 2016.
- Martha, Arnoldi. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Jurnal Keperawatan, 2018.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Dalam Keperawatan*. Yogyakarta :
- Oryza, Widya, dkk. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyah' Yogyakarta*.
- Pangestika, Ghina, dkk. (2017). *Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Dunia Keperawatan, Volume 6, Nomor 2, September2018: 107-115.<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/viewFile/4412/pdf>. di akses pada tanggal 23 mei 2019.

- Pieter, Heri Zan & Lubis, Namora Lumongga. (2010). *Pengantar Dalam Keperawatan*. Jakarta : Kenanga.
- Punkasaningtiyas, Resti. (2017). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 20 Surabaya*.
- Putra, Winadi, P, dkk. (2017). *Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang*. JKD, Vol. 6, No. 2, April : 1361-1369.
- Putri, Tesa, D.R & dkk. (2014). *Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 10 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak*. Naskah Publikasi.
- Rizky, Tegar. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, (Online), (<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/15562/11.NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=11&isAllowed=y>). Di Akses pada tanggal 22 mei 2019.
- Sarwono, Sarlito A. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Ulfiana, Nurhalija. (2018). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan*.
- Wawan, A. & Dewi, M. (2011). *Teori & Pengukuran, Sikap dan Perilaku Manusia dilengkapi Contoh Kuesioner*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, A & Susilo, Yekti. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta.
- Zahara, Raudhatul, dkk. (2018). *Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru*. JOM FKP, Vol, 5 No.2. (Juli-Desember) 2018.