

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GAWAI
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
SISWA DI SMK WIRA HARAPAN**



SKRIPSI

OLEH

NI PUTU EKA OCTAVIANI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GAWAI
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
SISWA DI SMK WIRA HARAPAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

NI PUTU EKA OCTAVIANI

C1119074

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Eka Octaviani

Nim : C1119074

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Kejadian
Insomnia Pada Siswa Di SMK Wira Harapan.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau fikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 16 juli 2023



Ni Putu Eka Octaviani

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA DI SMK WIRA HARAPAN

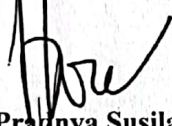
Diajukan Oleh :

NI PUTU EKA OCTAVIANI
C1119074

Mangupura, 17 Juli 2023

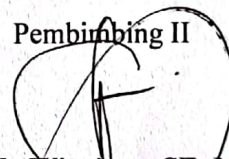
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S. Kep., M. Kes.
NIDN : 0813068801

Pembimbing II



I Gede Wirajaya, SE., MM
NIDN : 0821099001

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

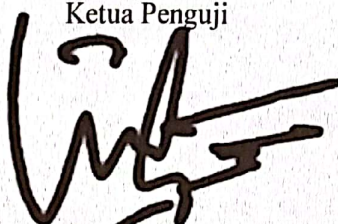
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJAN ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 25 Juli 2023

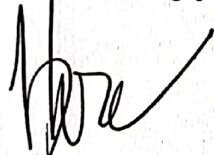
Yang terdiri diri :

Ketua Penguji



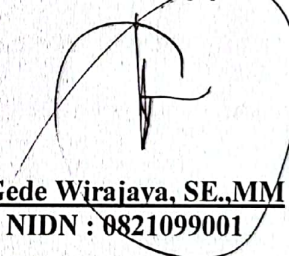
Ns. Made Pande Lilik Lestari, M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN : 8878980018

Sekretaris Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S. Kep., M. Kes.
NIDN : 0813068801

Anggota Penguji



I Gede Wirajava, SE., MM
NIDN : 0821099001

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Arttha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2023

Ni Putu Eka Octaviani

**Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa
Di SMK Wira Harapan.**

xiv + 76 + 6 tabel + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Remaja merupakan suatu masa peralihan individu yang mengalami perubahan dari masa kanak-kanan menuju dewasa, dimulai dari usia 10-19 tahun. Aktivitas padat dan kompleks yang dilakukan oleh remaja mengakibatkan kelompok usia ini rentan mengalami gejala gangguan tidur salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan suatu kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga remaja tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik secara kualitas maupun kuantitas. Banyak remaja yang mengalami masalah kurang tidur. Hal ini disebabkan karena penggunaan komputer, ponsel pintar atau televisi di dalam kamarnya. Para remaja pengguna gadget/gawai, tidur dalam waktu yang singkat dan terbangun di malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan gawai pada kejadian insomnia di SMK Wira Harapan.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan cross sectional, menggunakan sampel penelitian sebanyak 74 responden yang dipilih melalui teknik *non probability sampling* (non Random) dengan teknik *purposive sampling*, data dianalisis menggunakan *Spearman-rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 40 responden (54,1%). Data responden berdasarkan usia yaitu berusia 17 tahun sebanyak 46 responden (62,2%).

Berdasarkan lama penggunaan gawai menunjukkan bahwa lama penggunaan gawai pada siswa Di SMK Wira Harapan yang terbanyak dalam kategori sedang yaitu sebanyak 30 responden (40,5%). Berdasarkan kejadian insomnia menunjukkan sebanyak 37 responden (50%) pasien yang mengalami insomnia ringan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara lama penggunaan gawai dengan insomnia dengan nilai $p=0,000$ yang berarti nilai $p < \alpha=0,05$. Dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil uji hipotesis maka H_a diterima yang berarti ada hubungan penggunaan gawai dengan dengan kejadian insomnia pada siswa SMK Wira Harapan.

Kata Kunci : Insomnia, Lama Penggunaan Gawai.

Daftar Pustaka : 35 (2015 – 2022)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2023

Ni Putu Eka Octaviani

The Correlation between Device Usage Duration with Insomnia Felt by Students at Wira Harapan Vocational School

xiv + 76 + 6 tables + 2 schemes + 14 appendixes

ABSTRACT

Adolescence is a period of individual transition from childhood to adulthood that occurs between the ages of 10 and 19 years. Adolescents are prone to having signs of sleep disturbances, one of them is insomnia, due to their dense and complicated activities. Insomnia is a difficulty beginning and maintaining sleep, resulting in adolescents being unable to achieve adequate sleep needs in both quality and quantity. Many adolescents suffer from sleep deprivation. This is because laptops, smart phones, and televisions are being used in the room. Adolescence who use gadgets/devices sleep briefly and awaken at night. The aim of this study was to determine the correlation between device usage duration with insomnia felt by students at Wira Harapan Vocational School.

This study was a quantitative cross-sectional study with 74 respondents chosen using a non-probability selection technique (non-random) utilizing purposive sampling technique, and data were analyzed using Spearman-rank. The findings revealed that the characteristics of respondents based on gender were overwhelmingly female, with 40 respondents (54.1%). Respondent statistics based on age with 46 responders (62.2%) aged 17 years.

According to the duration of device usage by students at Wira Harapan Vocational School, the duration of usage is largely in the medium category, with 30 respondents (40.5%). In terms of the prevalence of insomnia, 37 respondents (50%) reported mild insomnia. The findings revealed a high correlation between the length of time spent using gadgets and sleeplessness, with a p value of 0.000, indicating that the value of $p = 0.05$. Based on the hypothesis testing results, it is possible to conclude that H_a was accepted, implying that there was a correlation between device usage duration with insomnia felt by students at Wira Harapan Vocational School.

Keywords: Insomnia, device usage duration

Bibliography : 35 (2015 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di SMK Wira Harapan”. Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali

Skripsi ini dapat terselesaikan tentunya bukan semata-mata dari usaha sendiri penulis, melainkan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ns.I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabaran dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. I Gede Wirajaya,SE.,MM selaku Pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staff STIKES Bina Usada Bali atas ijin dan dukungannya dalam penyusunan tugas akhir Skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta (I Nengah Suidiana dan Ni Nengah Ari Artini) serta keluarga yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Semua adik-adik saya yang telah memberikan banyak dukungan serta semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan *Blefaritis Class* dan semua teman saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan serta bantuan kepada penulis. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Mangupura, 16 Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR SKEMA	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Insomnia.....	11
1. Definisi insomnia.....	11
2. Faktor penyebab insomnia	12
3. Klasifikasi insomnia	14
4. Jenis-jenis insomnia	14
5. Tanda dan gejala insomnia.....	15
6. Dampak insomnia	16
7. Pengukuran insomnia.....	17
B. Gawai	18
1. Definisi gawai.....	18
2. Jenis-jenis gawai.....	18
3. Tujuan penggunaan gawai.....	20
4. Faktor yang mempengaruhi penggunaan gawai	20
5. Manfaat gawai	21
6. Lama penggunaan gawai.....	23
7. Dampak buruk kecanduan gawai.....	23
8. Tanda-tanda kecanduan gawai	26
C. Kerangka Teori.....	28

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPRASIONAL

A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis.....	31
C. Definisi oprasional.....	31

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rencana penelitian.....	33
B. Populasi dan sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	34
C. Tempat Penelitian	37
D. Waktu penelitian.....	37
E. Etika Penelitian.....	37
F. Alat pengumpulan data	39
1. Instrumen penelitian.....	39
2. Validitas.....	40
3. Reliabilitas.....	41
G. Prosedur pengumpulan data	42
1. Prosedur administrasi	42
2. Prosedur teknis.....	43
H. Pengolahan data.....	44
I. Rencana analisa data.....	46
1. Analisis Univariat	46
2. Analisis Bivariat	46

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat Penelitian	48
B. Waktu Penelitian.....	48
C. Analisis Univariat	49
1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	49
2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Gawai dan Kejadian Insomnia pada Siswa di SMK Wira Harapan	50
D. Analisa Bivariat.....	52
1. Menganalisis Hubungan Penggunaan Gawai dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa SMK Wira Harapan	52

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	54
1. Karakteristik Responden	54
2. Mengidentifikasi Lama Penggunaan Gawai pada siswa di SMK Wira Harapan.....	56
3. Mengidentifikasi Kejadian Insomnia di Pada Siswa di SMK Wira Harapan.....	58

4. Mengidentifikasi Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Insomnia Pada Siswa di SMK Wira Harapan.....	60
B. Keterbatasan Penelitian.....	63
C. Implementasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	63
1. Pelayanan Keperawatan	63
2. Pendidikan Keperawatan.....	63
3. Penelitian Keperawatan.....	64

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66
1. Bagi Perawat.....	66
2. Bagi Responden	66
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Teori Penelitian	28
Table 3.1 Definisi Oprasional Penelitian	32

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	32
Skema 3.1 kerangka konsep	33
Skema 4.1 Kerangka Penelitian.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonanan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4 Ethical Approval
- Lampiran 5 Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 SOP
- Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data Analisis Univariat
- Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data Analisis Bivariat
- Lampiran 11 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 12 Form Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Jadwal Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Andrea, S. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan UNILA*.
- Ardaya, J. (2019). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Siswa Siswi Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Slambur Kabupaten Madiun. *Jurnal Ners LENTERA*. 1–9. <https://doi.org/10.377/0033-2909.126.1.78>
- Azaenal, F. agus. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In A. Bandur (Ed.), *Binus* (1st ed.). Mitra Wacana Media. www.mitrawacanamedia.com
- Destina Kurniati, Y., Sari, L. A., & Dian, O. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(1), 8–17.
- Farah, A. (2021). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Malam Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 1996, 6.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(2), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Fretes, flora enjely. (2021). Hubungan Durasi Dan Frekuensi Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Remaja Di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*.
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 4(1), 26– 37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.125>.
- Hafid, M. A. (2017). Pengaruh tingkat kelelahan akibat aktivitas fisik malam dengan kejadian insomnia pada olahragawan futsal mahasiswa UIN

- Alauddin Makasar tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*.10(2), 68–75.
- Hamdi, A. saepul. (2015). Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif,dan Kombinasi (A. Munandar (ed.); 1st ed.). media sains indonesia.
- Heryana, A. (2020). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Agripet*, 1(4), 1– 11. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>
- Irmawartini, N. (2017).Metodologi Penelitian.(aris suryana Suryadi (ed.); 1st ed.).
- 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>
- Kurniawan, D. E. (2017). Penyelesaian Masalah Etik dan Legal Dalam Penelitian Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Medika Udayana*, 1(2), 408–414.
- Marilang., A. M. (2021). Populasi dan Teknik Sampel. *Forstat*, June, 1–25.
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah KesmaRespati*,6(1),79.<https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Muthiah Rangkuti, D. (2018). Hubungan Kebiasaan Pengguna Gawai Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. *Jurnal Vokasi Keperawatan*.3(2).
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Junal Teknodik*, 1(4), 1–9.
- Nur, & Inne. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Zaitun*, 916–924.
- Omega, M., Onibala, F., & Yudi, I. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 5.
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3370>
- Purnamasari, D. R., & Mamnuah. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan GadgetSebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA

- Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1–9. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5934/>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6(115), 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Radliya, N. R., Apriliya, S., & Zakiyyah, T. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/jpa.v1i1.7148>
- Ramadhani, E. (2019). Hubungan Perilaku Merokok Terhadap Kejadian Insomnia Pada Pekerja Tambang di Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2007), 703–712.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Pengantar Statistik*, 14(1), 62–70.
- Sari, P. M. (2021). Hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Akper Krida Husada*, 2(1–9).
- Ulfiana, N. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Deli Sumatra*, 1(2), 1–26.
- Wardhana., S. W. P. A. M. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif, R&D dan Kombinasi)* (Munandar; Arif (ed.); 2nd ed.). Media Sains Indonesia.
- Wijaya, A. S., & Nugroho, N. (2021). Dampak Gawai terhadap Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 03–114 <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2667>
- Yoga. (2019). *Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi di FK UMSU*. 2(1), 1–19.
- Zahra, R. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMP Negeri 3 Makassar. *Jurnal Vokasi Keperawatan*. 1996, 6.
- Zainuddi, M. (2020). Metode Penelitian Kefarmasian dan Kesehatan. In *books.Google* (pp. 1–139).
- Zunita, S., Wijaya, A., & Rokhani, S. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan UNILA*. 16(1), 62–68