

SKRIPSI

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA REGULER ILMU
KEPERAWATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh

Feberi Yososa Fetrik Tato

KP.16.01.137

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

2020



SKRIPSI

Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Regular Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Disusun Oleh:

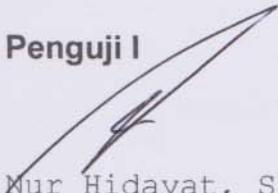
Feberi Yososa Fetrik Tato

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

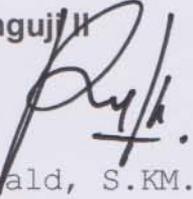
Pada tanggal 23.07.2020

Susunan Dewan Penguji

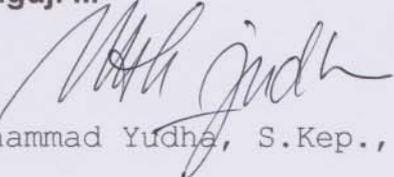
Penguji I


Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes.

Penguji II


Ronald, S.KM., M.Si.

Penguji III


Muhammad Yudha, S.Kep., Ns., M.Kep

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan

Yogyakarta, **05082020**

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners


Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep.





PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini,

Nama : Feberi Yososa Fetrik Tato

Nomor Induk Mahasiswa : KP.16.01137

Program Studi : Ilmu Keperawatan dan Ners

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

adalah hasil karya saya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun di institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

Yogyakarta, 05082020.....

Yang menyatakan,

Feberi Yososa Fetrik Tato

Mengetahui Ketua Dewan Penguji,

Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat, berkat dan kasih serta karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta”.

Adapun skripsi ini disusun adalah untuk memenuhi syarat dan ketentuan untuk melakukan penyusunan skripsi sebagai persyaratan mahasiswa memperoleh gelar sebagai sarjana keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Penulisan penelitian ini juga tersusun atas bantuan serta dukungan ataupun support dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. DR. Dra. Ning Rintiswati, M.kes., selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta, atas ijin penelitian yang diberikan.
2. Ika Mustika, S.Kep., Ns., M.kep., selaku ketua program studi Ilmu Keperawatan (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta, atas ijin penelitian yang diberikan.
3. Nur Hidayat, S. Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing utama atas arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ronald, SKM., M. Kes selaku dosen pembimbing pendamping atas arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Muhammad Yudha, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji yang sudah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan banyak masukan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Papa, Mama dan kedua adik penulis yang tercinta. Dalam penulisan skripsi ini kalian selalu menyemangati dan selalu mendokan penulis.
7. Terima kasih teman-teman Zeal Jogja yang tiada hari tanpa semangat dari kalian semua, skripsi ini berjalan dengan baik karna doa dan motivasi kalian semua.
8. Terima kasih juga kepada sahabat saya della, erni, ida, mei, nazir, nini, alfonsa, bella, randi, sandre, dorsi, kak bella dan teman-teman Ilmu Keperawatan angkatan 2016 atas dukungannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Jadi penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca, khususnya bagi mahasiswa di lingkungan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Yogyakarta, Desember 2019

Penulis

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA REGULER ILMU KEPERAWATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Feberi Yososa Fetrik Tato¹, Nur Hidayat², Ronald³

Intisari

Latar Belakang: gadget merupakan salah satu teknologi yang sangat berperan pada era globalisasi saat ini. Gadget sering digunakan untuk bermain game, chattingan di media sosial (whatsapp, Instagram, facebook, dan lainnya), mengakses situs internet, dan menggunakan fitur aplikasi yang ada di gadget masing-masing. Dari 65 responden diperoleh 64 (98.5%) orang yang menggunakan gadget dengan intensitas kadang-kadang, sehingga menyebabkan penurunan kualitas tidur (insomnia), dan dari 65 orang tersebut 36 (55.4%) mengeluh mengalami insomnia berat.

Tujuan: Mengetahui hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini *kuantitatif analitik*, dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah 184 responden mahasiswa reguler ilmu keperawatan, teknik pengambilan sampel adalah *proportional stratified random sampling* sebanyak 65 orang. Uji analisis yang digunakan adalah *Spearman's Rank*.

Hasil: berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's Rank* antara intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta diperoleh nilai *sig* yaitu *p value* (0.000) dan *correlation coefficient* (0,996).

Kesimpulan: Ada Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Kata kunci: intensitas penggunaan gadget, kejadian insomnia, mahasiswa.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
INTISARI	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Ruang Lingkup	3
E. Manfaat Penelitian	4
F. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN TEORI	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Insomnia	7
a. Defenisi insomnia	7
b. Faktor-faktor penyebab insomnia	8
c. Jenis-jenis insomnia	9
d. Tingkat insomnia	9
e. Tanda dan gejala insomnia	12
f. Alat ukur insomnia	13
2. Gadget	14
a. Defenisi gadget	14

b. Jenis-jenis gadget	15
c. Pengguna gadget	16
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengguna gadget	17
e. Dampak penggunaan Gadget	19
3. Anatomi Fisiologi dan Patofisiologi Insomnia	20
a. Fisiologi	20
b. Patofisiologi	21
B. Kerangka Teori	23
C. Kerangka Konsep	24
D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	25
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi Dan Sampel Variabel Penelitian	25
D. Variabel Penelitian	28
E. Defenisi Oprasional	29
F. Alat Penelitian Dan Cara Pengumpulan Data	30
G. Uji Validitas Dan Rehabilitas	32
H. Pengolahan Dan Analisis Data	33
I. Proses Penelitian	34
J. Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil	38
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57

LAMPIRAN	61
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Defenisi operasional	29
Tabel 3.2. Kisi-kisi kuesioner penggunaan gadget	31
Tabel 3.3. Kisi-kisi Kuesioner insomnia	31
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Umur, jenis kelamin, angkatan, kelas di kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta.....	39
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan intensitas penggunaan gadget di kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta	40
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan kejadian insomnia di kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta.....	41
Tabel 4.4. Distribusi silang intensitas penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta	42
Tabel 4.5. Hubungan intensitas penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Patofisiologi anatomi insomnia	22
Gambar 2. Kerangka teori	23
Gambar 3. Kerangka konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan menjadi responden	61
Lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden	62
Lampiran 3. Kuesioner penggunaan gadget	63
Lampiran 4. Kuesioner insomnia	67
Lampiran 5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	70
Lampiran 6. Hasil uji validitas variabel intensitas penggunaan gadget dan variabel kejadian insomnia	71
Lampiran 7. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, angkatan dan kelas	77
Lampiran 8. Distribusi berdasarkan intensitas penggunaan gadget dan kejadian insomnia	79
Lampiran 9. Hubungan intensitas penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta	80
Lampiran 10. Lembar konsultasi.....	81
Lampiran 11. Surat permohonan ijin studi pendahulua.....	82
Lampiran 12. Surat permohonan pengajuan ethical clearance.....	83
Lampiran 13. Surat Ethical clearance.....	84
Lampiran 14. Surat permohonan ijin penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu digunakan untuk tidur (Hidayat, 2007 dalam Ariani dkk 2013).

Berdasarkan hasil riset Cleveland (2008) dalam Ariani (2012) dari Case western Reserve Scholl Of Medicine yang dilakukan pada 238 orang mengenai penurunan kualitas tidur menunjukkan menurun nya jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20-30 tahun terakhir yang diakibatkan oleh salah faktor yaitu penggunaan internet. peneliti dari University of Gothenburg's Sahlgrenska Academy, Swedia berkesimpulan penggunaan ponsel dan komputer secara intensif dan berlebihan rentan mengakibatkan gangguan bagi kesehatan, antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, masalah pendengaran, stres, gangguan tidur atau insomnia.

Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2017), hampir separuh dari total pengguna internet di Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok usia 19-34 tahun. Dampak insomnia bagi mahasiswa sangat merugikan, seperti dapat mengakibatkan mahasiswa berpikir lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu.

Kemkominfo (2017) menyatakan, pengguna internet di Indonesia hingga saat ini telah mencapai 82 juta orang. Dengan capaian tersebut, Indonesia berada pada peringkat ke-8 di dunia. Dari jumlah pengguna internet tersebut, 80 persen di antaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan di kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta pada tanggal 06 November 2019, sebanyak 20 orang mahasiswa reguler ilmu keperawatan mempunyai gadget yang sering digunakan untuk main game, chat di media sosial seperti di whatsapp, instagram, facebook dan yang lainnya. Dari hasil wawancara sebanyak 15 orang mahasiswa mengalami insomnia dan 5 orang tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat hubungan penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang permasalahan tersebut, penulis merumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

a. Untuk diketahui gambaran frekuensi penggunaan gadget pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

b. Untuk diketahui gambaran kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

1. Materi

Materi yang akan diteliti yaitu mata kuliah keperawatan medikal bedah tentang hubungan intensitas penggunaan gadget

dengan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

2. Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

3. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada 20 Mei 2020 sampai dengan 22 Juni 2020. Sedangkan pengambilan data dimulai pada September 2019 sampai dengan Agustus 2020.

4. Tempat

Penelitian ini dilakukan di kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan tentang hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

b. Sebagai sumber informasi dalam memahami intensitas penggunaan gadget terhadap gejala insomnia.

2. Manfaat Praktis

a. Kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta

Hasil penelitian ini di harapkan dapat sebagai sumber informasi tentang hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta, dan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa dan dosen di perpustakaan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

b. Mahasiswa

Memberikan pengetahuan serta suatu informasi bagi mahasiswa keperawatan di kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta. Dan diharapkan juga bagi Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta yang menggunakan gadget dapat mengurangi penggunaan gadget nya agar tidak mengalami gangguan tidur atau Insomnia.

c. Peneliti

Sebagai saran peneliti Untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

- a. Sofia Qurrotu A'yun (2018), yang meneliti dengan judul “ hubungan lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala insomnia pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat ”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian survei analitik yang bersifat observasional dengan rancangan penelitian

cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 236 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat.

- b. Armaya Jarmi (2017), yang meneliti dengan judul “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja”. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif correlatif dengan desain cross sectional study. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 92 remaja. Hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Banda Aceh.
- c. Omega T. Mawitjere (2017), yang meneliti dengan judul “Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan”. Desain Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 39 siswa. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah ditemukan pada bab IV, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. hasil uji Statistik Spearman Rank ($P = 0.000 < 0.05$) dan correlations coefficient sebesar 0.996 dimana ada hubungan yang sangat kuat antara variabel intensitas penggunaan gadget dengan variable kejadian insomnia.
2. Hasil penelitian didapatkan :
 - a. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami Intensitas penggunaan gadget kategori kadang-kadang 64 responden (98.5%).
 - b. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami kejadian insomnia kategori insomnia berat 36 responden (55.4%).

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka penulis memberikan saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi institusi pendidikan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat dijadikan sebagai suatu sumber kajian ilmiah dan sebagai suatu sumber bacaan untuk proses pembelajaran serta sebagai sumber bacaan dipergustakaan terkhususnya untuk dibidang keperawatan medikal bedah (KMB).

2. Bagi mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta

bagi mahasiswa terkhususnya mahasiswa prodi ilmu keperawatan (S1 Keperawatan) STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang berperan sebagai responden dalam penelitian ini terkait judul Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta. Diharapkan untuk selalu memperhatikan intensitas penggunaan gadget setiap harinya agar dapat mengontrol penggunaan gadgetnya dan supaya mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik, sehingga tidak mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan tidak mengalami insomnia berat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian ini dapat dijadikan suatu referensi untuk mengembangkan penelitian lainnya yang berhubungan dengan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia, dan diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketergantungan penggunaan smartphone dengan tingkat kejadian insomnia pada remaja dan dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Putra, Bimma. 2013. *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Tingkat Insomnia*. (studi pada mahasiswa yang merokok sekaligus mengalami insomnia diangkringin sekitar Universitas Negeri Semarang Jurusan psikologi fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang).
- Amir, N. (2010). *Tata Laksana Insomnia : Insomnia Bisa Terjadi pada Semua Lapisan Usia, Tak Terkecuali Anak-Anak*. Jakarta : Departemen Kesehatan Jiwa FKUI/RSUPN Ciptomangunkusumo.
- Ariani (2012). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja*. Denpasar : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2017). *Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017*. Indonesia : Penulis.
- Danang, sunyoto. (2012). *Teori, kuesioner, dan analisis data sumber daya manusia (praktek penelitian)*. Yogyakarta : CAPS (Center For Academic Publishing service).
- Dewi, PA. *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali*. 2013.
- Erliana, Erna, dkk. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*. 2013.

- Fadilah, Ahmad. (2015). *“Pengaruh Penggunaan Alat Komunikasi Handphone (Hp) Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Smp Negeri 66 Jakarta Selatan. Skripsi. Program studi Ilmu Tarbiyah. FKIP. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.*
- Ferita. 2010. *Apa sih yang membuat remaja insomnia.* (<http://insom.artikell.doc.remaja.gaul.co-1984-332/medikal.com>). Diakses pada 13 juli 2020, Pukul : 16.24 WIB. *e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1, Mei 2017*
- Heny, LP, dkk. *Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. Jurnal Dunia Kesehatan, volume 2 nomor 2. 2013.*
- Iswidharmanjaya, D. Agency Beranda. 2012. *Bila sikecil bermain gadget.* Jakarta : EGC.
- Iwan. Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale). 2009.
- Jarmi, Armaya (2017). *Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.* Vol 2, Nomor 3.
- Kamus besar bahasa Indonesia online, dilihat pada tanggal 18 juni 2020 (<http://kbbi.web.id/bahasa>).
- Kemkominfo (2017), *Pengguna Internet Di Indonesia mencapai 82 juta jiwa.*
- Law, E. 2009. *Healty Express.* Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama
- Lopez. 2011. *Gangguan tidur pada anak remaja.* (<http://tidur.remaja.jurnal-hhip-doc/SKP/SS.html>). Diakses pada juni 2020, pukul 20.30 WIB.
- Mawitjere, dkk. (2017). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Siswi di SMA Negeri*

1 Kawangkoan. *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1, Mei 2017*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Ed. Revisi*. Jakarta : Reneka Cipta.

Nurlia (2016), *Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. Skripsi*. UIN Alauddin Makassar.

Potter, P.A., & Perry A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, proses dan praktik*, (edisi 4 volume 2). Alih bahasa Komalasari, R. etal. Jakarta: EGC.

Ramadhani, VS. *Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Skripsi*. Program Studi ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Mipa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi. 2014.

Sadock BJ, Sadock VA. (2010). Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry. Behavior Sciences/Clinical Psychiatry. Comprehensive Textbook of Psychiatry.

Saifullah, M (2017). *Hubungan penggunaan gadget terhadap pola tidur pada anak sekolah di UPT SDN Gadingrejo II pasuruan. Skripsi*. Universitas Airlangga Surabaya.

Sagirani, T., and Tan Amelia. *Pengembangan sicyca gadget dengan memanfaatkan windows sidebar*. (2012)

Saputra,(2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Yogyakarta : Numed.

Satzinger, Jackson, Burd. (2010). *System analysis and design with the unified process. USA : course technology*, cengage learning.

Stahl, S.M., (2008). *Stahl's Essential: Psychopharmacology Neuroscientific Basic and Practical Applications*, Third. ed, I. Cambridge University Press, New York.

- Sugiyono. (2013). *Statistik untuk Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sutisno, J. *Sikap konsumen terhadap produk counterfeit (studi pada perilaku pemberian gadget mahasiswa)*. Diss. UAJY, 2012
- Syakra, R. (2006). *Informatika Sosial Peluang dan Tantangan*. LIPI. Bandung.
- Prasadja, A. 2009. *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar*. Jakarta : penerbit hikmah.
- Widiawati dan Sugiman (2014). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap daya kembang anak*.