



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 4845-4854

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Venessa Rahayu^{1✉}, Syeptri Agiani Putri², Yufitriana Amir³

Universitas Riau

Email: venessarahayu18@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Insomnia adalah suatu kondisi dimana kebutuhan tidur tidak terpenuhi baik secara kuantitas maupun kualitas. Menurut Chowdhury, et al (2021) insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kondisi sulit tidur dan tetap tertidur, terbangun di pagi hari dan tidak mampu tertidur kembali, bahkan dengan kesempatan dan kondisi yang memadai untuk tidur. Individu yang mengalami insomnia merasa kantuk yang berlebihan di siang hari karena kuantitas dan kualitas tidur yang tidak cukup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian adalah 257 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik proportionated stratified random sampling. Semua responden mengisi google form terkait data karakteristik responden dan kuesioner ISI. Analisis data dengan analisis univariat dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini menunjukkan 60,7% responden mengalami insomnia dengan masalah tidur paling banyak yaitu sulit tidur (74,7%), mayoritas responden berusia dewasa awal (56,8%) dan berjenis kelamin perempuan (89,1%).

Kata Kunci : *Insomnia, ISI*

Abstract

Insomnia is a condition where sleep needs are not met in both quantity and quality. According to Chowdhury, et al (2021) insomnia is a sleep disorder characterized by conditions of difficulty falling asleep and staying asleep, waking up in the morning and not being able to fall asleep again, even with adequate opportunities and conditions for sleep. Individuals who experience insomnia feel excessive sleepiness during the day due to insufficient quantity and quality of sleep. This study aims to determine the incidence of insomnia in students of the Faculty of Nursing, Riau University. This research is a quantitative study using a descriptive design with a cross-sectional approach. The research sample was 257 respondents who were taken based on the inclusion criteria using the proportionated stratified random sampling technique. All respondents filled out google forms related to respondent characteristic data and ISI questionnaires. Data were analyzed using univariate analysis and presented in a frequency distribution table. The results of this study showed 60.7% of respondents experienced insomnia with the most sleep problems, namely difficulty falling asleep (74.7%), the majority of respondents were early adulthood (56.8%) and female (89.1%).

Keyword: *Insomnia, ISI*

PENDAHULUAN

Menurut *National Sleep Foundation*, jumlah waktu tidur yang ideal untuk dewasa muda adalah 7 hingga 9 jam akan tetapi, hanya 24% mahasiswa yang memiliki waktu tidur lebih dari 8 jam setiap malam. Menurut Mandar *et al*/ tahun 2023 gaya hidup, pekerjaan yang banyak, tuntutan sosial dan juga penggunaan teknologi yang berlebihan berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur. Mahasiswa cenderung mengabaikan tidur selama jam kerja atau produktif dan lebih dari 40% mengalami kualitas tidur buruk (Pham *et al.*, 2021). Penelitian Syafitri Herliana, (2022) yang meneliti mahasiswa di Universitas Riau menemukan bahwa 15,2 % mahasiswa keperawatan memiliki kualitas tidur yang baik dan 84,8 % mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk karena banyaknya tugas kuliah dan jadwal kuliah yang padat yang menyebabkan mahasiswa tidak mendapatkan waktu yang cukup untuk tidur.

Kualitas tidur yang buruk tidak hanya terjadi pada mahasiswa umum, namun mahasiswa keperawatan juga berisiko menghadapi masalah kualitas tidur buruk karena jadwal kuliah yang padat serta tugas perkuliahan yang cukup banyak. Berdasarkan hasil riset Gallego-Gomez, *et al* (2021) mahasiswa keperawatan yang berusia dibawah 25 tahun memiliki kebiasaan tidur yang sangat buruk karena kesulitan dalam menjaga dan mempertahankan fase tidur, mahasiswa keperawatan memanfaatkan akhir pekan dan hari libur untuk belajar dan mendapatkan hasil belajar yang maksimal serta akan menjadi perawat profesional.

Menjadi perawat profesional membutuhkan ketelitian dan kegesitan dalam bekerja, sehingga mahasiswa keperawatan memiliki jadwal instruksional yang cukup banyak. Sebagai mahasiswa keperawatan, menghabiskan banyak waktu dalam program pendidikan dapat mempengaruhi waktu tidur mereka (Sarfriyanda *et al.*, 2015). Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Sanger, *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa kualitas tidur buruk juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dengan prevalensi sebesar 68,70%. Menurut Kawi *et al.* tahun 2019 kualitas tidur yang menurun akan berdampak langsung pada gangguan tidur.

Gangguan tidur seperti kurang tidur dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Clariska, 2020). Penelitian Goweda, *et al.* (2020) di salah satu universitas di Arab Saudi yaitu Umm Al-Qura mengungkapkan bahwa gangguan tidur saling terkait dengan penyakit kejiwaan, dan merupakan tanda awal pada kecemasan dan depresi. Gangguan tidur memiliki gejala kesulitan memulai dan tidur di malam hari dan rasa kantuk berlebihan pada pagi hari. Siklus tidur-bangun yang tidak teratur juga sering dikaitkan dengan gangguan tidur. Akibat dari gangguan tidur, yaitu tubuh akan kekurangan stamina, memperlambat kinerja, dan aktivitas otak terganggu yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk memahami, berpikir, dan membuat penilaian logis, membahayakan kesehatan dan apabila tidak ditangani, dapat menimbulkan gejala depresi (Farrukh & Jayrona, 2023).

Ada beberapa jenis gangguan tidur seperti apnea tidur obstruktif, insomnia, narkolepsi, kaki gelisah atau gangguan gerakan anggota tubuh secara berkala, gangguan ritme sirkadian, berjalan dalam tidur dan mimpi buruk. Salah satu gangguan pada tidur yang umum terjadi adalah insomnia (Wang *et al.*, 2021). Insomnia adalah suatu kondisi dimana kebutuhan tidur tidak terpenuhi baik secara kuantitas maupun kualitas. Menurut Chowdhury, *et al.* (2021) insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kondisi sulit tidur dan tetap tertidur, terbangun di pagi hari dan tidak mampu tertidur kembali, bahkan dengan kesempatan dan kondisi yang memadai untuk tidur. Individu yang mengalami insomnia merasa kantuk yang berlebihan di siang hari karena kuantitas dan kualitas tidur yang tidak cukup.

Prevalensi kejadian insomnia di dunia menurut *National Sleep Foundation* tahun 2018 yaitu sebesar 67%, 1.508 diantaranya berada di Asia Tenggara dan mencakup 7,3% insomnia terjadi dari populasi mahasiswa (Kristiyani *et al.*, 2022). Di Indonesia, prevalensi insomnia sebesar 10% dari total penduduk dan sekitar 28 juta orang yang menderita insomnia (Kadek *et al.*, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2023, dari 21 Puskesmas yang ada di Pekanbaru, jumlah kasus insomnia sebanyak 298 orang. Angka kejadian insomnia tertinggi yaitu pada Puskesmas Langsung sebanyak 149 orang sedangkan

kejadian insomnia terendah yaitu pada Puskesmas Melur sebanyak 2 orang. Namun tidak ditemukan data berdasarkan usia pada kejadian insomnia di Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. Menurut Solanki, *et al*/(2023) pada mahasiswa kedokteran di Universitas Negeri Tbilisi, menyatakan bahwa mahasiswa memiliki risiko tinggi mengalami masalah tidur. Hal ini dibuktikan dengan data sebanyak 70,11% mahasiswa mengalami insomnia, dengan rata-rata durasi tidur yang singkat selama 5 jam 18 menit.

Penyebab insomnia dapat dibedakan menjadi faktor internal seperti kecemasan, motivasi dan usia sedangkan faktor eksternal seperti ketergantungan obat-obatan, konsumsi minuman berpemanis gangguan medis umum, faktor lingkungan dan gaya hidup. Menurut Kato, *et al* (2022) gaya hidup yang dapat menyebabkan insomnia yaitu merokok, berat badan berlebihan (obesitas), melewatkan waktu sarapan, konsumsi alkohol, olahraga dan pola makan. Menurut Carrion-Pantoja, *et al* (2022), efek jangka pendek dari insomnia adalah kondisi kesehatan tubuh yang menurun, mudah lelah, gangguan kognitif dan emosional. Sedangkan efek jangka panjang dari insomnia kronis yaitu berdampak buruk bagi kesehatan psikologis (seperti depresi, kecemasan, risiko bunuh diri) dan kesehatan fisik (seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan fungsi kekebalan tubuh yang menurun). Pada populasi pelajar insomnia berhubungan dengan penurunan kinerja akademik, perilaku yang tidak sehat dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan risiko bunuh diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah 257 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *proportionated stratified random sampling*. Semua responden mengisi *google form* terkait data karakteristik responden dan kuesioner ISI. Analisis data dengan analisis univariat dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil uji normalitas didapatkan data terdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan *cut off poin* nilai mean (12,06) sehingga pembagian kategori insomnia dikatakan insomnia jika \geq mean (12,06) dan dikatakan tidak insomnia jika $<$ mean (12,06).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kategori	n	%
Usia	15-19 tahun (remaja akhir)	111	43,2
	20-25 tahun (dewasa awal)	146	56,8
Jenis	Laki-laki	28	10,9
Kelamin	Perempuan	229	89,1

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden penelitian. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 20-25 tahun yaitu 56,8 dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 89,1%.

Tabel 2. Gambaran Kejadian Insomnia

Kejadian Insomnia	n	%
Insomnia	156	60,7
Tidak insomnia	101	39,3
Total	61	100

Tabel 2 menunjukkan karakteristik responden penelitian. Sebagian besar responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 60,7%.

Tabel 3. Indikator Insomnia dalam ISI

Indikator Insomnia	Frekuensi	Persentase
	(n)	(%)
Kesulitan untuk tidur	192	74,7
Kesulitan untuk mempertahankan tidur	173	67,3
Bangun terlalu cepat di pagi hari	138	53,7
Kepuasan terhadap kebiasaan tidur	61	23,7
Kegiatan sehari-hari terganggu karena masalah tidur	225	87,6
Pentingnya masalah tidur terhadap kualitas hidup	202	78,6
Kecemasan atau perasaan tertekan dengan masalah tidur	182	70,8

Tabel 3 menunjukkan indikator insomnia yaitu mayoritas mahasiswa menyatakan kegiatan sehari-hari terganggu karena masalah tidur dengan frekuensi 225 orang (87,6%), mahasiswa juga menyatakan pentingnya masalah tidur terhadap kualitas hidup dengan frekuensi 202 orang (78,6%), mahasiswa mengalami kesulitan tidur dengan frekuensi 192 orang (74,7%), kecemasan atau perasaan tertekan dengan masalah tidur dialami oleh 182 orang (70,8%), mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk mempertahankan tidur yaitu sebanyak 173 orang (67,3%), mahasiswa mengalami bangun terlalu cepat di pagi hari

sebanyak 138 orang (53,7%) dan sisanya mahasiswa yang menyatakan puas terhadap kebiasaan tidur yaitu sebanyak 61 orang (23,7%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau mengenai karakteristik responden berdasarkan umur, didapatkan hasil bahwa mayoritas umur responden yang berada pada rentang umur 20-25 tahun yaitu sebanyak 146 responden (56,8%). Tidur bangun diatur oleh *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbular System Reticular* (BSR). Insomnia terjadi ketika peningkatan stimulus diterima oleh RAS sehingga hormon katekolamin disekresikan dan membuat kondisi terjaga, sebaliknya jika stimulus ke RAS menurun maka stimulus ke BSR meningkat sehingga hormon serotonin disekresikan lalu menyebabkan individu bisa tertidur. *Quarter life crisis* pada usia 18- 25 tahun menjadi sumber terjadinya perasaan negatif seperti cemas atau stres. Pada cemas atau stres dan insomnia berkaitan aktivitas aksis *hipotalamus-hipofisisadrenal* (HPA) yang berlebihan dan sekresi *adrenocorticotropin releasing hormone* (CRH) dan kortisol yang berlebihan. Proses ini akan meningkatkan kortisol secara terus menerus akan menyebabkan *Cortisol Awakening Responses* (CAR) sehingga membuat individu menjadi terbangun (Syafudin *et al.*, 2023b)

Berdasarkan jenis kelamin, banyaknya jumlah perempuan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau, menjadi alasan bahwa penelitian ini didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 229 (89,1%) responden. Menurut Dwi Anggara (2019) yang menyatakan perempuan lebih sering menderita insomnia dibandingkan laki-laki. Hal ini terkait dengan masa pubertas, dimana hormon ovarium menyebabkan ketidakstabilan emosi selama siklus menstruasi. Saat menstruasi dimulai, hormon estrogen menurun sehingga menyebabkan gangguan tidur pada perempuan. Selain itu, perempuan lebih rentan mengalami insomnia karena lebih banyak terpapar stres akibat mekanisme koping yang kurang baik.

Berdasarkan data kejadian insomnia didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 156 responden (60,7%) dan yang paling sedikit adalah 101 responden (39,3%) yang tidak mengalami insomnia. Hal ini sejalan dengan penelitian Ditaelis, *et al*/(2024) yang menyatakan terdapat 88,5% mahasiswa yang mengalami insomnia dan hanya 11,5% mahasiswa yang tidak mengalami insomnia. Responden mengalami masalah tidur dengan keluhan kesulitan tidur sebanyak 74,7%, kesulitan untuk mempertahankan tidur sebanyak 67,3% dan bangun terlalu cepat di pagi hari sebanyak 53,7%. Penyebab insomnia berasal dari faktor dalam (intrinsik) yaitu: kecemasan, motivasi dan umur sedangkan faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu: penggunaan obat-obatan, gangguan medis umum, faktor lingkungan dan gaya hidup seperti merokok, menggunakan gadget tanpa kenal waktu, mengonsumsi minuman berkafein

(Ningsi Tudu *et al.*, 2023).

Hasil penelitian ini didapatkan 70.8% responden mengalami kecemasan atau perasaan tertekan dengan masalah tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Tyas *et al.*, 2022) yang menyatakan kecemasan merupakan salah satu faktor risiko pada kejadian insomnia. Kecemasan berlebih membuat individu sulit mengontrol emosi yang memunculkan ketegangan dan kesulitan untuk tidur. Seseorang yang mengalami stres membuat otot-otot menegang dimana akhirnya saraf simpatis membuat seseorang tidak dapat santai sehingga sulit untuk muncul rasa kantuk (Syafudin *et al.*, 2023). Berbeda dengan penelitian Karbasi *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa di kalangan masyarakat Indonesia berusia 15 tahun ke atas, risiko insomnia lebih tinggi terjadi pada mereka yang mengonsumsi sedikit buah dan sayuran, namun banyak mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan sehingga pola makan merupakan salah satu penyebab terjadinya insomnia.

Hasil penelitian ini juga menyatakan dampak negatif dari insomnia yaitu terganggunya kegiatan sehari-hari yang terjadi pada 87,6% responden dan hanya 23,7% responden yang menyatakan puas terhadap kebiasaan tidurnya. Kedua hal ini saling berkaitan karena kualitas tidur yang buruk berdampak pada tingkat kepuasan tidur (Clariska, 2020). Menurut Husnani, *et al.* (2024) seseorang yang mengalami kurang tidur seringkali mengalami penurunan kinerja otak, fisik, dan emosional yang dianggap lebih mudah tersinggung. Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menentukan cukup tidaknya waktu seseorang saat tidur yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun di pagi hari. Mahasiswa yang mengalami gangguan insomnia akan berdampak pada waktu tidur yang kurang sehingga akan menyebabkan menurunnya produktivitas dengan polakerja yang lambat dan kurang konsentrasi yang membuat mahasiswa menjadi sering salah dalam mengerjakan sesuatu ataupun untuk mengingat sesuatu. Hal ini dikhawatirkan dapat mengganggu pekerjaan dan hubungan keluarga, serta mengurangi aktivitas sosial serta timbulnya perasaan menjadi lebih cepat marah, tidak sabar, gelisah dan depresi (Andini *et al.*, 2023).

Tidur bangun diatur oleh *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbular System Reticular* (BSR). Insomnia terjadi ketika peningkatan stimulus diterima oleh RAS sehingga hormon katekolamin disekresikan dan membuat kondisi terjaga, sebaliknya jika stimulus ke RAS menurun maka stimulus ke BSR meningkat sehingga hormon serotonin disekresikan lalu menyebabkan individu bisa tertidur. *Quarter life crisis* pada usia 18- 25 tahun menjadi sumber terjadinya perasaan negatif seperti cemas atau stres. Pada cemas atau stres dan insomnia berkaitan aktivitas aksis *hipotalamus-hipofisisadrenal* (HPA) yang berlebihan dan sekresi *adrenocorticotropin releasing hormone* (CRH) dan kortisol yang berlebihan. Proses

ini akan meningkatkan kortisol secara terus menerus akan menyebabkan *Cortisol Awakening Responses* (CAR) sehingga membuat individu menjadi terbangun (Syafudin *et al.*, 2023).

SIMPULAN

Sebagian besar responden mengalami insomnia dengan keluhan utama yaitu sulit tidur. Penelitian ini memiliki keterbatasan sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor yang memengaruhi kejadian insomnia pada mahasiswa termasuk kebiasaan, gaya hidup dan pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., Susanto, W., Keperawatan, F. I., Islam, U., Agung, S., & Author, C. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester The Correlation Between Stress Level And Insomnia Incidence In Unissula FIK Student Towards The Final Examination Of Semester. *JURNAL ILMIAH SULTAN AGUNG*.
- Carrión-Pantoja, S., Prados, G., Chouchou, F., Holguín, M., Mendoza-Vinces, Á., Expósito-Ruiz, M., & Fernández-Puerta, L. (2022). Insomnia Symptoms, Sleep Hygiene, Mental Health, And Academic Performance In Spanish University Students: A Cross-Sectional Study. *Journal Of Clinical Medicine, 11*(7). <https://doi.org/10.3390/jcm11071989>
- Chowdhury, A. I., Ghosh, S., Hasan, M. F., Siam, K. K. A., & Azad, F. (2021). Prevalence Of Insomnia Among University Students In South Asian Region: A Systematic Review Of Studies. In *Journal Of Preventive Medicine And Hygiene* (Vol. 61, Issue 4, Pp. E525–E529). Pacini Editore S.P.A./AU-CNS. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2020.61.4.1634>
- Clariska, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>
- Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Asyariah Mandar, S. AL, Nengsi, S., & Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar, K. (2023). HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA. In *Journal Pegguruang: Conference Series* (Vol. 5).
- Ditaelis, W. N., Armyanti, I., & Asroruddin, M. (2024). Hubungan Penggunaan Intensitas Gawai Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia, 1*(4).

- Dwi Anggaras, My. (2019). *Artikel Penelitian Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di Fk Umsu. 2.* [Http://Jurnal.Umsu.Ac.Id/Index.Php/AMJ](http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ)
- Farrukh, S., & Jayrona, T. (2023). The Problem Of Insomnia-Causes Of Sleep Disorder, Remedies At Home. *Science And Innovation International Scientific Journal, 2.* [Https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.7542091](https://doi.org/10.5281/zenodo.7542091)
- Gallego-Gómez, J. I., González-Moro, M. T. R., González-Moro, J. M. R., Vera-Catalán, T., Balanza, S., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2021). Relationship Between Sleep Habits And Academic Performance In University Nursing Students. *BMC Nursing, 20(1)*. [Https://Doi.Org/10.1186/S12912-021-00635-X](https://doi.org/10.1186/s12912-021-00635-x)
- Goweda, R. A., Hassan-Hussein, A., Alqahtani, M. A., Janaini, M. M., Alzahrani, A. H., Sindy, B. M., Alharbi, M. M., & Kalantan, S. A. (2020). Prevalence Of Sleep Disorders Among Medical Students Of Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom Of Saudi Arabia. In *Journal Of Public Health Research (Vol. 9, Issue S1)*.
- Husnani, N., Pranata, R., Tanjungpura, U., Barat Jl Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, K. H., Laut, B., Pontianak Tenggara, K., Pontianak, K., & Barat, K. (2024). *Bagaimana Kualitas Tidur Mahasiswa. 4.*
- Kadek, I., Sanjaya Kusuma, W., Wahyu, L., Wijayanti, R., Rinayu, N. P., & Tunjung, W. (2023). *Dengan Insomnia Pada Siswa Sma N 2 Mataram (Vol. 13, Issue 2)*.
- Karbasi, S., Asadi, Z., Mohaghegh, Z., Saeedi, F., Ferns, G. A., & Bahrami, A. (2023). The Relationship Between Dietary Patterns And Insomnia In Young Women. *Neuropsychopharmacology Reports, 43(2), 228–238.* [Https://Doi.Org/10.1002/Npr2.12336](https://doi.org/10.1002/npr2.12336)
- Kato, S., Harada, S., Iida, M., Kuwabara, K., Sugiyama, D., Takeuchi, A., Sata, M., Matsumoto, M., Kurihara, A., Hirata, A., Okamura, T., & Takebayashi, T. (2022). Accumulated Unhealthy Behaviours And Insomnia In Japanese Dwellers With And Without Cardiovascular Risk Factors: A Cross-Sectional Study. *BMJ Open, 12(4)*. [Https://Doi.Org/10.1136/Bmjopen-2021-052787](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052787)
- Kawi, Y. A., Wihandani, D. M., & Surudarma, I. W. (2019). Pengaruh Obesitas Pada Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Periode 2018. *Intisari Sains Medis, 10(3)*. [Https://Doi.Org/10.15562/IsM.V10i3.442](https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.442)
- Kristiyani, A., Aprilia Belu, C., Jitro Nono, A., Ismiyarti, I., & Alvanes, T. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia The Health Education About Insomnia. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK) (Vol. 2)*.
- Ningsi Tudu, F. B., Tira, D. S., Landi, S., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Kesehatan

- Masyarakat, F. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm Undana Angkatan 2020 Dan 2021. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan, 12*(1). <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V12i1.226>
- Pham, H. T., Chuang, H. L., Kuo, C. P., Yeh, T. P., & Liao, W. C. (2021). Electronic Device Use Before Bedtime And Sleep Quality Among University Students. *Healthcare (Switzerland), 9*(9). <https://doi.org/10.3390/Healthcare9091091>
- Sanger, A. Y., Sepang, M., Kunci, K., Kecemasan, :, Tidur, K., & Keperawatan, M. (2021). *Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir*.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. In *JOM* (Vol. 2, Issue 2).
- Solanki, S., Venkiteswaran, A., & Saravanabawan, P. (2023). Prevalence Of Insomnia And Factors Influencing Its Incidence In Students Of Tbilisi State Medical University: A Cross-Sectional Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/Cureus.46084>
- Syafitri Herliana, K. D. A. (2022). RNJ+Herliana (1). *Riau Nursing Journal, 1*.
- Syafrudin, T. S., Fikriah, I., & Mualimin, J. (2023). Hubungan Quarter Life Crisis Dan Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Verdure, 5*(1), 64–69.
- Tyas, L. W., Epidemiologi, D., Kependudukan, B., & Promosi Kesehatan, D. (2022). *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat Hubungan Depresi, Kecemasan Dan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja, 13, 540–547*. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects Of Music Intervention On Sleep Quality Of Older Adults: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Complementary Therapies In Medicine* (Vol. 59). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/J.Ctim.2021.102719>