



Pengaruh Durasi Penggunaan Sosial Media Terhadap Kejadian Insomnia Mahasiswa

The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia

Irawati Irawati¹, Kistan Kistan*², Muhammad Basri³

¹Akademi Keperawatan Batari Toja

DOI: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.942>

Received: 2022-12-01 / Accepted: 2023-04-04/ Published: 2023-06-01



©The Authors 2023. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license

ABSTRACT

Sleep is a physiological need that must be fulfilled by every human being for at least eight to 10 hours every day. The use of social media in uncontrolled time and duration can interfere with the quality and quantity of sleep-in students. This study aims to determine the relationship between the duration of social media use and the incidence of insomnia in Batari Toja Nursing Academy students. The method used in this study was an analytical survey with a cross-sectional approach using a total sampling technique to obtain as many as 297 respondents. Data was collected using a questionnaire via Google form and distributed using a link to each class WhatsApp group. Data were analyzed bivariate using the Spearman correlation test. Results: the study showed a strong relationship with a positive and significant direction between the duration of social media use and the incidence of insomnia in Batari Toja Nursing Academy ($p\text{-value} = 0.00 < 0.05$, with a value of $r = 0.739$). It is hoped that students can manage their time using social media and reduce and avoid using it at night before sleep.

Keywords: insomnia, college students, social media

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi setiap manusia minimal delapan sampai 10 jam setiap hari. Penggunaan sosial media dalam waktu dan durasi yang tidak terkendali dapat mengganggu kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan cross sectional dengan menggunakan teknik total sampling diperoleh sebanyak 297 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui google form yang disebar menggunakan Link pada masing-masing group whatsapp kelas. Data dianalisis secara bivariat menggunakan uji spearman correlation. Hasil: penelitian menunjukkan ada pengaruh yang kuat dengan arah positif dan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa ($p\text{ value} = 0,00 < 0.05$, dengan nilai $r = 0,739$). Diharapkan mahasiswa dapat mengatur waktu Penggunaan sosial media, mengurangi dan menghindari penggunaan sosial media pada malam hari sebelum tidur.

Kata kunci: insomnia, mahasiswa, sosial media

Corresponding author

Nama : Kistan

Email : ners.kistan155@gmail.com

Pendahuluan

Kehidupan Masyarakat telah bergeser dari ruang fisik menjadi ruang digital. Era globalisasi dan perkembangan dunia teknologi, informasi dan komunikasi menjadi salah satu penyebab tingginya penggunaan media sosial oleh masyarakat saat ini. Media sosial merupakan aplikasi yang dapat menjadi sarana bagi pengguna terhubung dengan pengguna lainnya melalui internet sehingga memudahkan seseorang untuk bertukar informasi atau sekedar komunikasi [1]. Berdasarkan Laporan *Digital Around the World* menemukan bahwa jumlah pengguna sosial media diseluruh dunia mencapai 3.810 miliar orang yang artinya sudah lebih 50% manusia di dunia. Sedangkan pengguna sosial media di Indonesia terus meningkat tahun 2020 mencapai 160 juta pengguna media sosial dengan peningkatan 8,1% atau sekitar 12 juta pengguna sosial media di bandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu tahun 2019.

Menurut *Global Web Index* tahun 2020 mendapatkan Berbagai jenis situs sosial media yang diminati oleh masyarakat seperti Facebook, Instagram, twitter, youtube, Whatsapp dll yang menjadi primadona oleh semua kalangan termasuk mahasiswa. Mahasiswa merupakan remaja dari peralihan antara masa anak-anak dengan orientasi pada masa dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan dari segi psikis maupun fisiologis. *World Health Organization* (WHO) memaparkan bahwa usia remaja berada pada rentang 10 hingga 19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga berencana (BKKBN) dibatasi dalam rentang usia 10 sampai 24 tahun dan berstatus belum terlibat perkawinan [2].

Waktu, lama, durasi akses sosial media masyarakat Indonesia termasuk didalamnya mahasiswa cukup tinggi. Rata-rata pengguna media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 26 menit. Waktu, lama, Durasi tersebut di atas rata-rata secara global yang hanya mencatat waktu 2 jam 24 menit per hari [3]. Tingginya minat Pengguna sosial media membuat pengaruh pada mahasiswa seperti dapat mengganggu kesehatan mental misalnya depresi, stress, kecemasan hingga merasa kesepian. Apabila gangguan kesehatan mental tersebut terjadi secara berkepanjangan juga akan mempengaruhi kesehatan fisik seperti hipertensi, obesitas, kesehatan mata dan gangguan tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis, atau kebutuhan yang utama manusia dalam teori hirarki Abraham Maslow. Setelah Oksigen, Cairan, Nutrisi, Eliminasi, Maka Tidur dan aktifitas yang harus terpenuhi. Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan dan minum. Setiap manusia membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatan fisik dan mentalnya [4].

Gangguan Tidur yang sering terjadi salah satunya adalah insomnia. Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mendapatkan tidur yang cukup untuk bangun dengan perasaan segar setelah beristirahat. Orang yang berbeda membutuhkan jumlah tidur yang berbeda, insomnia bergantung pada kualitas tidur Anda dan perasaan Anda saat bangun, bukan jumlah jam tidur atau seberapa cepat Anda tertidur. [5] Sekalipun Anda tidur delapan jam semalam di tempat tidur, jika Anda merasa mengantuk dan lelah di siang hari, itu bisa digolongkan sebagai insomnia [6]. Insomnia mencakup berbagai gangguan tidur mulai dari kualitas dan kuantitas tidur yang tidak mencukupi. Hal ini dapat menyebabkan sering terlambat, mengantuk kurang semangat dan sulit berkonsentrasi. Menurut *National Sleep Foundation* (2018) Kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dengan rata-rata berusia remaja. Indonesia merupakan Negara dengan angka prevalensi Insomnia sekitar 28% dari total 238 juta penduduk Indonesia atau sekitar 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi sekitar 28 juta orang.

Insomnia erat kaitannya dengan factor stress, depresi dan penggunaan sosial media [7]. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa Sulawesi selatan secara keseluruhan mengetahui tentang internet dan sebagian besar pengguna internet berusia 19-35 tahun yaitu pada usia remaja atau dewasa muda dengan jumlah akses terbanyak adalah sosial media sekitar 74,56 persen.

Studi pendahuluan melalui wawancara dengan 10 mahasiswa Program Studi Keperawatan Batari Toja mengatakan bahwa setiap hari menggunakan Internet untuk mengakses sosial media seperti group Whatsapp, Instagram, Tiktok dan Facebook sebagai media komunikasi. Terkadang merasa cemas jika kehabisan kuota karena khawatir ketinggalan informasi. Lebih lanjut 5 dari 10 mahasiswa mengaku pada hari libur sering tidur di atas jam 12 malam dan 1 mahasiswa mengaku baru bisa tertidur pada dini hari. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap kejadian Insomnia Mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian Analitik dengan menggunakan pendekatan *Crosssectional study* untuk menjelaskan hubungan antara faktor resiko (independen) dengan faktor efek (dependen) dari Pengaruh Durasi Penggunaan Sosial Media terhadap kejadian Insomnia Mahasiswa Akademi keperawatan Batari Toja dimana peneliti melakukan observasi atau pengukuran dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif akademi Keperawatan Batari Toja berjumlah 297 orang. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan metode Total sampling dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan pengambilan sampel total sampling karena semakin besar jumlah sampel mendekati jumlah populasi maka semakin kecil peluang kesalahan generalisasi. Analisis penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi non-parametrik yaitu *Spearman Correlation* dengan tingkat kemaknaan 95% (0,05) menggunakan Program Komputer berupa SPSS dengan tahap pengelolaan data *editing, coding, processing* dan *cleaning*. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapat ijin dari Akademi keperawatan Batari Toja. Dimana penelitian ini menekankan masalah etika yang meliputi: *informant Consent, Anonimity, dan Confodentiality*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data variabel durasi penggunaan sosial media dan Insomnia berupa kuesioner melalui *google form* yang disebar menggunakan link yang diberikan kepada masing-masing ketua tingkat. Kuesioner ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk mengukur lamanya responden menggunakan sosial media setiap hari. Dengan interpretasi data kategori singkat (1-2jam), kategori sedang (3-4 jam), kategori Lama (5-6 jam) dan kategori sangat lama (>7 jam). Pengumpulan data variabel insomnia adalah kuesioner pengukur insomnia menggunakan skala likert Kuesioner ini diadopsi dari dengan nilai *Alpha Cronbach* (0,632). Kuesioner terdiri dari 11 pertanyaan dengan empat pilihan jawaban, yaitu (1) tidak pernah, (2) kadang-kadang, (3) sering, dan (4) selalu. Intepretasi hasil jawaban kuesioner dibagi dalam kategori seperti Tidak Insomnia skor (11-19), Insomnia Ringan skor (20-27) Insomnia sedang skor (28-36) dan Insomnia berat skor (37-44).

Hasil

Hasil Penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi variabel penelitian yaitu Durasi Penggunaan media Sosial dan kejadian Insomnia Mahasiswa Akademi Keperawatan Batari Toja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi	Frekuensi	Persen (%)
Singkat	64	21,55
Sedang	171	57,58
Lama	30	10,10
Sangat Lama	32	10,77
Total	297	100

Tabel 1. Menunjukkan bahwa hasil analisis Univariat durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa dengan jumlah 297 responden, dengan kategori durasi singkat sebanyak 64 responden (21,55%) kategori durasi sedang sebanyak 171 responden (57,58%), kategori durasi

lama sebanyak 30 responden (10,10%) dan sebanyak 32 responden (10,77%) dengan durasi sangat lama.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Insomnia

Durasi	Frekuensi	Persen (%)
Tidak Insomnia	6	2,0
Insomnia Ringan	96	32,3
Insomnia Sedang	163	54,9
Insomnia Berat	32	10,8
Total	297	100

Tabel 2. Menunjukkan kejadian Insomnia pada mahasiswa dari 297 responden diperoleh data 6 responden (2,0%) kategori tidak Insomnia, sebanyak 96 responden (32,3%) kategori Insomnia ringan, sebanyak 163 responden (54,9%) kategori sedang, dan sebanyak 32 responden (10,8%) kategori insomnia berat.

Tabel 3. Hubungan Durasi Penggunaan media Sosial dengan Insomnia

Variabel	Durasi	Insomnia
Durasi Penggunaan Media sosial	Kofisien korelasi	0,739
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	297
Insomnia	Kofisien korelasi	1,000
	Sig. (2-tailed)	.
	N	297

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa durasi pengguna sosial media dengan kejadian insomnia pada mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan semakin lama durasi penggunaan sosial media maka semakin berat kategori insomnia. Pengaruh media sosial terhadap pola tidur [8]. Bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan remaja untuk aktivitas berbasis layar (seperti media sosial, berselancar di web, menonton TV, dan bermain game), semakin sulit mereka tertidur dan semakin sedikit waktu tidur yang mereka dapatkan di malam hari. Masalah tidur ini kemudian dikaitkan dengan peningkatan gejala insomnia. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian Insomnia [9]. Penggunaan sosial media dalam waktu lama dan terus menerus dapat menyebabkan kecanduan, sehingga orang cenderung menunda waktu tidur. Kebiasaan menunda waktu tidur secara terus menerus dapat mengubah pola tidur seseorang, sehingga menyebabkan insomnia di asumsikan bahwa adanya ketergantungan responden karena merasa nyaman dan keasikan menggunakan handphone [10]. Responden menjadikan handphone sebagai kebutuhan sehingga sering lupa waktu dalam berselancar di internet membuka sosial media terus menerus agar tidak ketinggalan percakapan dengan orang lain secara online. Terdapat hubungan antara penggunaan instagram dengan insomnia. Penelitian tersebut beranggapan bahwa Penggunaan media sosial seperti Instagram dapat menyebabkan lupa waktu istirahat dan menunda waktu tidur hanya ingin bertahan melihat foto-foto yang ada di Instagram [11]

Penggunaan media sosial dengan masalah kesehatan (depresi, kecemasan dan insomnia) pada orang dewasa muda menyoroiti bahwa penggunaan sosial media berhubungan dengan insomnia, yang mengkonsolidasikan temuan sebelumnya yang mendukung hubungan antara penggunaan sosial media dan gangguan tidur seperti membutuhkan waktu yang lebih lama untuk tidur dan jam tidur lebih singkat [12]. Insomnia dapat dikaitkan dengan keadaan gairah fisiologis

yang disebabkan oleh seringnya penggunaan sosial media yang mengganggu tidur, dan mengubah tingkat sekresi melatonin, hormone yang bertanggung jawab untuk tidur [13]. Penggunaan Sosial media sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian karena pancaran cahaya dari Handphone yang digunakan. Melatonin (*5-methoxy-N-Acetyltryptamine*) merupakan hormone kalenjer yang sangat sensitive pada cahaya, memegang peranan fungsi biologis terutama tidur [14]. Hormone melatonin ini paling banyak diproduksi sekitar pukul 02.00 – 04.00 malam. Hal ini dikarenakan pada waktu itu gangguan cahaya dari alam paling minimal. Sedanglan irama sirkadian sangat dipengaruhi oleh lingkungan, khususnya rangsangan cahaya. Cahaya yang diterima oleh retina akan diteruskan oleh suatu system pada hipotalamus melalui suatu jalur retinohypothalamic Trac. Pengaruh cahaya terhadap irama sirkadian ditunjukkan pada produksi melatonin. Pada kondisi cahaya terang, produksi melatonin akan berkurang. Oleh karena itu akan kurang terjadi konversi serotin menjadi melatonin. Jumlah serotin menekan tidur akan berkurangm oleh karena itu dalam kondisi cahaya terang akan terjadi penurunan tidur begitupun sebaliknya [15].

Penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada remaja: cross Sectional Study dengan menggunakan analisis chi square pada 316 responden menemukan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian Insomnia pada remaja [16]. Paparan cahaya yang terlalu lama dengan membuka sosial media mengganggu regulasi melatonin, yang menyebabkan insomnia pada penggunaanya. Selain itu, tidur di dekat perangkat elektronik akan mempengaruhi kualitas tidur, karena perangkat elektronik diletakkan di samping tempat tidur pada malam hari. Saat perangkat aktif mengirimkan nada dering atau notifikasi getaran, otak akan standby untuk menerima sinyal dari luar berupa suara, ringan [17]. Merangsang getaran dari gadget. Selanjutnya, otak mengirimkan sinyal-sinyal ini untuk membuat tetap terjaga di malam hari [18].

Dominan dengan durasi penggunaan media sosial sedang (3-4 jam sehari) dan mengalami insomnia sedang. Terdapat korelasi kuat dan positif antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja. Remaja mengurangi penggunaan media sosial dan menggantinya dengan kegiatan bermanfaat lainnya, untuk peneliti kemudian dapat menganalisis secara spesifik jenis-jenis media sosial yang sering digunakan oleh remaja [19]. Salah satu dampak dari lama penggunaan media sosial adalah terjadinya gangguan tidur (insomnia) [20]. Menurut asumsi peneliti kejadian insomnia pada mahasiswa, selain factor depresi, stress dan cemas karena tugas yang diberikan juga karena penggunaan handphone dalam waktu lama. penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan insomnia pada mahasiswa seperti yang menggunakan handphone pada malam hari untuk mengecek media sosial sebelum tidur. Kecanduan untuk memeriksa sosial media sebelum tidur merupakan kebiasaan mahasiswa agar tidak ketinggalan informasi.

Simpulan dan Saran

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna kuat dengan arah positif antara durasi dan waktu menggunakan media sosial dengan kejadian insomnia. Penggunaan sosial media lebih dari 5 jam seperti Memeriksa sosial media untuk melihat informasi dan berkomunikasi sebelum tidur dapat mempengaruhi tidur melalui efek cahaya dari layar handphone. Manajemen waktu dan durasi penggunaan sosial media perlu diperhatikan sehingga tidak berdampak buruk bagi aktivitas dan kesehatan mahasiswa. Hal tersebut tidak akan terjadi tanpa adanya kesadaran bagi mahasiswa itu sendiri. Saran untuk penelitian selanjutnya untuk menyelidiki lebih dalam faktor utama dan faktor pendukung terjadinya insomnia pada mahasiswa seperti gangguan kesehatan mental dan gangguan fisik.

Daftar Rujukan

- [1] H. Xiong and S. Lv, "Factors Affecting Social Media Users' Emotions Regarding Food Safety Issues: Content Analysis of a Debate among Chinese Weibo Users on Genetically Modified Food Security," *Healthcare*, vol. 9, no. 2, p. 113, Jan. 2021, doi 10.3390/healthcare9020113.

- [2] T. L. E. Tunga, "Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 1–9, Jun. 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.684.
- [3] M. H. Aziz, "Konglomerasi Media Antara Konvergensi Media dan Kebebasan Berpendapat," *J. Ilmu Komun.*, vol. 16, no. 3, p. 209, Jan. 2020, doi: 10.31315/jik.v16i3.3203.
- [4] R. Al Yasin, R. R. K. A. Anjani, S. Salsabil, T. Rahmayanti, and R. Amalia, "Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: A Systematic Review," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 3, no. 2, pp. 83–90, May 2022, doi: 10.31004/jkt.v3i2.4402.
- [5] M. P. Munirah, M. N. Norhayati, and M. Noraini, "Crocus Sativus for Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 18, p. 11658, May 2022, doi: 10.3390/ijerph191811658.
- [6] E. Seifritz *et al.*, "Effect of anxiolytic drug silexan on sleep – a narrative review," *World J. Biol. Psychiatry*, vol. 23, no. 7, pp. 493–500, Aug. 2022, doi: 10.1080/15622975.2021.2013092.
- [7] Y. Destina, L. Anita Sari, and D. Octavia, "Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri Kota Jambi," *J. Ilm. Ners Indones.*, vol. 3, no. 1, pp. 122–131, Jun. 2022, doi: 10.22437/jini.v3i1.18261.
- [8] K. Khairunnisa, "Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perubahan Perilaku Remaja di Nagari Aia Manggih," *Aceh Anthropol. J.*, vol. 7, no. 1, p. 1, Apr. 2023, doi: 10.29103/aaj.v7i1.9294.
- [9] V. Rahayu Ningsih and V. S. Rahyuni, "Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi," *J. Kesmas Jambi*, vol. 7, no. 1, pp. 49–54, Mar. 2023, doi: 10.22437/jkmj.v7i1.23956.
- [10] N. Amirah, J. Jumaini, and G. Indriati, "Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19," *Coping Community Publ. Nurs.*, vol. 11, no. 1, p. 72, Feb. 2023, doi: 10.24843/coping.2023.v11.i01.p10.
- [11] A. Fatriansari and R. Afriyani, "Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Stik Siti Khadijah Palembang," *J. Keperawatan Sriwij.*, vol. 8, no. 2, pp. 12–18, Jul. 2021, doi: 10.32539/JKS.V8i2.15298.
- [12] H. Syafitri, Didi Kurniawan, and A. Agrina, "Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Unri Dimasa Pandemi Covid-19," *Riau Nurs. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 115–128, Oct. 2022, doi: 10.31258/rnj.1.1.115-128.
- [13] L. M. Andriana and K. Ashadi, "Perbandingan dua jenis olahraga pada pagi dan malam hari terhadap kualitas tidur," *J. Sport. J. Penelit. Pembelajaran*, vol. 5, no. 1, p. 98, May 2019, doi: 10.29407/js_unpgri.v5i1.12800.
- [14] S. Q. A'yun, S. K. M. Sri Darnoto, and S. K. M. Windi Wulandari, "Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018, [Online]. Available: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/64097>.
- [15] H. F. Ainida, D. R. Lestari, and I. Rizany, "Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di madrasah aliyah negeri 4 Banjar," *CNJ Caring Nurs. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 47–53, 2020, [Online]. Available: <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/536>.
- [16] O. T. Mawitjere, F. Onibala, and Y. A. Ismanto, "Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan," *J. Keperawatan*, vol. 5, no. 1 SE-Articles, May 2017, doi: 10.35790/jkp.v5i1.15827.
- [17] Andi Selvi Yusnitasari, Andi Tis'a Ramadhani, Andini, and Khaeratun Hisan, "Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Remaja: Cross Sectional Study pada Siswa SMA di Daerah Urban dan Rural: Gadget Use with Insomnia in Adolescents: A Cross Sectional Study of High School Students in Urban and Rural Areas," *Media Publ.*

- Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 5, no. 12 SE-Research Article, pp. 1639–1645, Dec. 2022, doi: 10.56338/mppki.v5i12.2908.
- [18] B. L. Suhartati, A. A. N. T. N. Dewi, A. Wibawa, and I. M. N. Winaya, “Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun,” *Maj. Ilm. Fisioter. Indones.*, vol. 9, no. 1, p. 28, Jan. 2021, doi: 10.24843/MIFI.2021.v09.i01.p06.
- [19] I. G. Purnawinadi and S. Salii, “Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja,” *Klabat J. Nurs.*, vol. 2, no. 1, p. 37, Apr. 2020, doi: 10.37771/kjn.v2i1.430.
- [20] R. Fernando and R. Hidayat, “Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020,” *J. Ners*, vol. 4, no. 2 SE-Articles, pp. 83–89, Oct. 2020, doi: 10.31004/jn.v4i2.1117.