

HUBUNGAN INTENSITAS AKSES INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HAMZAR LOMBOK TIMUR

Bq. Fina Farlina¹ Huswatun Hasanah²

¹Staf Pengajar S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Lombok Timur

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hamzar Lombok Timur

Email: huswatunhasanah118@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur dalam istirahat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas akses internet dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur. Desain penelitian ini merupakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2019 di kampus STIKes Hamzar Lombok Timur. Jumlah sampel 69 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, dengan menggunakan kuesioner intensitas akses internet dan kualitas tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Analisa data dilakukan dengan *Uji Spermank Rank*.

Hasil penelitian didapatkan Intensitas akses internet yaitu sedang dengan jumlah 37 responden (53,6%) dan kualitas tidur sedang sebanyak 30 responden (43,5%). Intensitas akses internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa dengan perhitungan *Uji Spearman Rank* dengan probabilitas ($\text{sig} = 0.001 < \alpha = 0.05$), maka H_1 diterima. Sehingga, didapatkan hasil penelitian ada hubungan intensitas akses internet dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamar Lombok Timur.

Kata kunci: Intensitas akses internet, kualitas tidur

PENDAHULUAN

Istilah internet merupakan kependekan dari *interconnected networking* yang merupakan jaringan komputer global yang menghubungkan jutaan komputer di seluruh dunia (Juharis, 2014). Internet adalah rangkaian hubungan jaringan komputer yang dapat diakses secara umum diseluruh dunia, yang mengirimkan data dalam bentuk paket data berdasarkan standar *internet Protocol* (IP), yang secara bersama menyediakan layanan informasi seperti *e-mail*, *online chat*, *transfer file* dan saling keterhubungan (*linked*) antara satu halaman web dengan sumber halaman web yang lainnya di dalam mengakses internet (Yuhefizar, 2013).

Prevalensi penggunaan internet di kalangan remaja dalam sepuluh tahun terakhir telah sangat meningkat, 93% remaja usia 12-17 tahun di AS telah mengakses internet, dari Jepang sebesar 93%, dari Cina 71.8% dan 74.5% dari remaja India. Demikian pula, prevalensi di Sekolah Tinggi Iran sebanyak 22.2%, di India 25.5%, Tunisia 18.05%, di Taiwan 10.6% dan di Turki 07.9%. Sedangkan menurut survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJ II) menyatakan bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia kini telah terhubung ke Internet. Survei yang dilakukan sepanjang tahun

2016 itu menemukan bahwa 132,7 juta orang Indonesia telah terhubung ke internet. Hal ini mengindikasikan kenaikan 51,8% dibandingkan jumlah pengguna internet pada tahun 2014 yang hanya 88 juta pengguna internet menurut survey yang dilakukan APJII, (2016).

Penelitian Li, O'Brien, & Susan M. Synder (2015) menyatakan bahwa mahasiswa lebih banyak untuk menggunakan internet, hampir 100% dari universitas AS mengakses internet pada tahun 2010. Tersedianya internet secara substansial dapat bermanfaat untuk meningkatkan akses mereka terhadap berbagai macam informasi dan komunikasi sosial serta hiburan. Dengan demikian, mahasiswa akan di permudah untuk menyelesaikan tugasnya dengan mudah, serta dengan internet juga mahasiswa bisa mengekspresikan karyanya melalui media sosial. Sejalan dengan perkembangan zaman, kebutuhan akan internet tidak dapat dipungkiri lagi. Kini internet semakin dibutuhkan dan digunakan sebagian besar masyarakat. Secara tidak sadar, sebagian orang menganggap internet sebagai kebutuhan primer bagi hidupnya.

Penelitian Li, O'Brien, & Susan M. Synder (2015) mengatakan bahwa penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari juga menjadi masalah yang serius bagi peningkatan jumlah pemakai internet tersebut, sampai pada tingkat

Pathological Penggunaan Internet (PIU). Penelitian yang dilakukan oleh Mustafa, KOC (2011) mengatakan bahwa individu yang mengakses internet 0-1 jam dalam sehari memiliki kecenderungan terhindar dari gejala depresi, sedangkan individu yang mengakses internet lebih lama yaitu

6 jam atau lebih cenderung mengalami masalah depresi dan kecemasan karena kebiasaan mengakses internet yang lama. Orang dengan penggunaan internet yang terlalu sering cenderung mengalami masalah dengan interaksi sosial, dimana setiap harinya hanya dihabiskan untuk menjelajah dunia maya, sehingga waktunya akan terbuang untuk berinteraksi sosial dengan masyarakat. Penelitian Tan, Chen, & Li, (2016) menyatakan bahwa, perilaku pemakaian internet dengan durasi yang lama memiliki pengaruh buruk yang signifikan pada tidurnya berupa kesulitan untuk mengawali tidur, studi tersebut menemukan bukti bahwa waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet dan menunda waktu tidur dapat menyebabkan pola tidur tidak teratur dan mempengaruhi kualitas tidurnya.

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2015). Tidur memiliki ciri, yaitu adanya aktivitas yang minim, memiliki

kesadaran yang bervariasi, terdapatnya perubahan proses fisiologis, dan terjadinya penurunan respons terhadap rangsangan dari luar. Secara umum terdapat dua efek fisiologis tidur, pertama pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf. Kedua, efek pada struktur tubuh yang dapat memulihkan kesegaran dan fungsi organ dalam tubuh, karena selama tidur telah terjadi penurunan aktivitas organ-organ tubuh tersebut (Aziz, 2012).

Seseorang akan mendapatkan banyak manfaat tidur ketika mendapatkan tidur yang berkualitas. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun (Indrawati, 2012). Jika seseorang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasakan tenaganya telah pulih. Beberapa ahli tidur yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan yang berikutnya. Keluasan perubahan pola tidur dan istirahat yang biasa tergantung pada status fisiologis, psikologis, dan lingkungan fisik. Secara jelas, tidur yang nyenyak bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung serta dalam keadaan tidur tubuh melepaskan hormone pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti sel otak (Potter & Perry,

2013).

Seseorang yang mendapatkan tidur tidak adekuat dan berkualitas buruk akan menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis bagi tubuhnya (Indrawati, 2012). Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, kondisi neuromuscular yang buruk, proses penyembuhan menjadi lambat, daya tahan menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Selain itu, dampak psikologis dari gangguan tidur meliputi stress, depresi, cemas, tidak konsentrasi, dan koping tidak efektif (Bukit, 2011). Gangguan-gangguan yang dialami karena kualitas tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi aktivitas dan kinerja sehari-hari (Indrawati, 2012).

Penelitian Bruni, et al., (2015) dalam National Sleep Foundation America menjelaskan bahwa seseorang yang menggunakan media elektronik untuk mengakses internet, selama 1 jam sebelum tidur mengakibatkan gangguan konsentrasi, emosional dan fisiologis. Penelitian yang dilakukan oleh Karin et al, (2015) menjelaskan bahwa pada individu yang menggunakan media sosial di internet dalam jangka waktu yang lama, yaitu 85% menghabiskan 9,8 jam perminggu dan 15% menghabiskan 30 jam perminggu, di sisi lain mengatakan bahwa terdapat dampak positif dimana kontak sosial cenderung lebih banyak, namun di sisi lain

terdapat dampak negative mana terjadi penurunan interaksi sosial di masyarakat.

Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk bergantung pada perangkat digital media dan juga internet untuk menyelesaikan banyak tugas sehari-hari, dan juga penggunaan selama aktivitas harian. Mahasiswa merupakan salah satu yang sering menggunakan digital media dan juga internet, mengingat bahwa digital media tidak pernah lepas dalam kehidupan mahasiswa, seperti browsing untuk mencari informasi di internet dan chatting media sosial seperti facebook, twitter dll, serta menyelesaikan tugas perkuliahan. Namun, mahasiswa juga cenderung mengalami masalah dalam tidur yang disebabkan karena terlalu sering mengakses internet,

sehingga mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur serta nilai akademiknya. Penduduk Indonesia saat ini mencapai 262 juta orang. Lebih dari 50 % atau sekitar 143 juta orang telah beerhubung jaringan internet sepanjang 2017 . Mayoritas penggunan internet di Indonesia sebanyak 72,41 % masih dari kalangan masyarakat urban. Pemanfaatanya sudah lebih jauh bukan hanya untuk berkomunikasi tetapi juga

membeli barang, memesan, transportasi, hingga berbisnis dan berkarya.

Berdasarkan hasil studi

pendahuluan yang dilakukan peneliti di Kampus STIKes Hamzar pada tanggal 26 November 2018 dengan melakukan wawancara kepada 10 mahasiswa STIKes Hamzar, menyatakan bahwa 90% mahasiswa merasa membutuhkan akses internet dalam kehidupan sehari-hari dan 100% mahasiswa selalu mengakses internet untuk *browsing* dan *online* sosial media. 80% mahasiswa mengakses internet dengan durasi lebih dari 6 jam per hari dan 20% mengakses internet kurang dari 6 jam per harinya. Dari 10 mahasiswa 70% mengatakan mulai tidur malam diatas jam 23.00, 30% mulai tidur malam dibawah jam 23.00. Selanjutnya 70% mengatakan bahwa mengalami kesulitan tidur setelah mengakses internet

B. METODE PENELITIAN

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional artinya untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih ,tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi data yang memang sudah ada. Sedangkan berdasarkan waktu penelitian dengan menggunakan pendekatan cross

sectional. Cross sectional adalah jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran / observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 keperawatan angkatan 2016 sebanyak 16 orang mahasiswa, dan angkatan 2017 sebanyak 16 mahasiswa, dan 2018 sebanyak 37 mahasiswa. Sehingga total keseluruhan sebanyak 69 mahasiswa

HASIL

1. Analisa univariat

Karakteristik Responden

Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan usia mahasiswa STIKes Hamzar Lombok Timur

No	Usia	Frekuensi	(%)
1	18-20	37	53,6%
2	21-23	32	46,4%
Total		69	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa karakteristik responden rata – rata usia adalah 21-23 tahun sebanyak 32 (46,4%) danusia minimum responden adalah 18 – 20 tahun sebanyak 37(53,6%).

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa STIKes Hamzar Lombok Timur

No	Jeniskelamin	frekuensi	(%)
1	Laki – laki	28	40,6%
2	Perempuan	41	59,4%
	Total	69	100%

Karakteristik responden menurut jenis kelamin berdasarkan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa untuk responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 28 (40,6%) responden. Sedangkan untuk responden. Sedangkan untuk responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 (59,4%) responden, dalam penelitian ini responden paling banyak berjenis kelamin perempuan

C. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan semester Mahasiswa STIKes Hamzar Lombok Timur.

No	Semester	Jumlah	(%)
1	Semester II	37	53,6%
2	Semester IV	16	23,2%
3	Semester VI	16	23,2%
	Total	69	100 %

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa responden lebih dominan semester II sebanyak 37 (53,6%) sedangkan responden semester IV sebanyak 16 (23,2%) dan responden semester VI sebanyak 16 (23,2%).

d. Intensitas Akses Internet Mahasiswa STIKes Hamzar Lombok Timur

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi kategori variable intensitas akses

internet mahasiswa STIKes Hamzar Lombok Timur.

No	Akses internet	Jumlah	(%)
1	Rendah	13	18,8%
2	Sedang	37	53,6%
3	Tinggi	19	27,5%
	Total	69	100 %

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari total 69 responden, dapat disimpulkan bahwa intensitas akses internet dengan kategori sedang sebanyak 37 (53,6%). sedangkan akses internet dengan kategori rendah sebanyak 13(18,8%)

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variable bebas yaitu intensitas akses internet terhadap variable terikat yaitu kualitas tidur. Hasil analisis bivariat adalah sebagai berikut

Tabel 4.6 hasil tabulasi silang hubungan intensitas akses internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur.

			Intensitas akses internet	Kualitas tidur
Spearman's rho	Intensitas akses internet	Correlation Coefficient	1.000	.391
		Sig (2-tailed)	.69	.001
		N		69
	Kualitas tidur	Correlation Coefficient	.391**	1.000
		Sig (2-tailed)	.001	.69
		N	69	

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.6 menggunakan uji *Spearman Rank* didapat nilai ($\text{sig.} < \alpha$ atau $0,001 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga ada hubungan antara intensitas akses internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa ilmu keperawatan.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Intensitas Akses Internet Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur dengan 69 responden, didapatkan data untuk intensitas akses internet internet sedang yaitu sebesar 37 (53,6%) responden. Data tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung memiliki intensitas akses internet yang tinggi, hal tersebut diperkuat dengan kuesioner intensitas akses internet bahwa responden paling banyak mengakses internet untuk keperluan chatting di internet.

Mahasiswa memanfaatkan internet untuk akses media sosial seperti *twitter*, *facebook*, *line*, *whatsapp* dll, selain diatas mahasiswa juga sering *chatting* menggunakan media sosial. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Musfirotun (2014) yang mengungkapkan bahwa, perilaku remaja yang menggunakan internet untuk *log-on* lebih dari lima kali dalam sebulan, antara pukul 12-18 WIB selama 91-120 menit yang digunakan untuk mencari informasi, hiburan, serta fasilitas

searching dan browsing yang dimanfaatkan untuk mencari tugas sekolah, serta chatting dengan lawan jenis 30-60 menit.

Penelitian Wydia, Hendro & Wowiling, (2015) mengatakan bahwa remaja memanfaatkan media sosial untuk menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman, bahkan mengeksplorasi hal-hal baru yang belum diketahui dengan cara *chatting*, *browsing*, *downloading* dan *sharing* di media sosial melalui akun-akun yang mereka miliki, dalam penelitian tersebut juga menyebutkan untuk media sosial yang sering di akses adalah *twitter*. Penelitian Sari (2009) menyebutkan bahwa rata-rata remaja mengakses media sosial selama 3 sampai 4 jam sehari. Fasilitas yang sering digunakan adalah *chatting*, *browsing* dan *downloading*. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa mahasiswa lebih sering mengakses media sosial sehingga mempengaruhi kualitas tidurnya.

1. Hubungan antara Intensitas Akses Internet dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur.

Berdasarkan hasil analisa data uji korelasi *Spearman rank* dengan menggunakan software SPSS 16 antara variabel independennya yaitu

intensitas akses internet terhadap variabel dependennya yaitu kualitas tidur didapatkan hasilnya ialah ($P\text{-value}$) = 0,001 ($p < 0,05$) artinya H_1 diterima sehingga hipotesis yang diambil adalah ada hubungan yang signifikan antara intensitas akses internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur.

Berdasarkan distribusi frekuensi intensitas akses internet didapatkan untuk intensitas akses internet mahasiswa sedang yaitu 37 (53,6%) dari 69 responden. Sedangkan distribusi frekuensi untuk kualitas tidur didapatkan hasilnya yaitu kualitas tidur sedang 30 (43,5%) dari 69 responden. Intensitas akses internet dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, apabila tidak dikontrol penggunaannya dan juga dilakukan secara terus menerus, penelitian Dyach, (2012) mengatakan bahwa salah satu yang dapat mengganggu pola tidur adalah internet. Intensitas penggunaan media internet yang tinggi menyebabkan frekuensi maupun pola istirahat dan tidur berubah, para pengguna internet mengalami

gangguan tidur karena terlalu banyak menghabiskan waktu online, kurang istirahat dan kesehatan fisik yang menurun menjadi permasalahan utama apabila penggunaan internetnya tidak dikontrol secara baik sesuai dengan kebutuhannya. Penelitian Javaheri & Cleveland, (2010) mengatakan bahwa kualitas tidur pada remaja mengalami penurunan jam tidur lebih dari 1 jam dalam 20-30 tahun terakhir yang diakibatkan oleh salah satu faktor yaitu penggunaan internet. Peneliti berpendapat bahwa selain mempengaruhi kesehatan fisik, penggunaan internet secara terus menerus akan menyebabkan gangguan emosi penggunanya, hal ini sejalan dengan penelitian Ariani dkk, (2013) yang mengatakan bahwa penggunaan ponsel dan komputer secara intensif dapat menimbulkan stres, gangguan tidur, dan gejala depresi. Semakin berkembangnya dunia internet saat ini juga sudah banyak sekali orang yang memakai teknologi internet.

Keragaman dan kemudahan yang ditawarkan internet menjadikan curahan waktu untuk menggunakannya menjadi semakin meningkat. Peningkatan curahan

waktu dan penggunaan internet yang sangat intensif ini menimbulkan banyak sekali permasalahan yang mengarah kepada ketergantungan akan internet. Penelitian Stuart & Sundeen, (2011) mengatakan bahwa terganggunya intensitas tidur pada remaja disebabkan oleh faktor kecanduan pada internet. Para pelajar yang menghabiskan waktu setiap hari untuk mencari teman dan chatting akan kehilangan waktu efektif untuk urusan akademik, minimal satu jam seminggu. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kecanduan internet dapat mengganggu intensitas tidur. Otak manusia ada kalanya perlu istirahat, jika kita kurang tidur maka kondisi tubuh kita menjadi tidak fit dan tidak stabil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara intensitas akses internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Ilmu keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur, maka penelitian menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran intensitas akses internet pada mahasiswa program studi Ilmu keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur pada penelitian ini paling banyak pada kategori “sedang “ yaitu sebesar 37 (53,6%) responden
2. Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa program studi Ilmu keperawatan STIKes Hamzar Lombok pada penelitian paling banyak pada katagori “sedang “ yaitu sebesar 30 (53,6%) responden.
3. Analisa hubungan antara intensitas akses internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Ilmu keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur pada penelitian ini didapatkan nilai singnifikasi $0,001 < 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya ada hubungan yang

DAFTAR PUSTAKA

- Andi (2010). Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *FIKUI*
- Arief.(2011). *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmadi, (2015). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba medika
- Asmadi, (2016). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba medika
- Asmadi, (2011). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba medika
- Asmadi, (2012). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba medika
- Asmadi, (2014). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba medika
- Asmadi, (2013). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba medika
- Arief,(2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Andi,(2010). Predictors of sleep quantity and quality in college students. A Dissertation, *ProQuestLLC*
- Azwar, S., (2014). *Reliabilitas dan Validitas, edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Aziz, (2015), *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi*
- Aziz, (2014), *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi*
- Aziz ,(2013), *pengantar kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi*
- Bukit, E.K. (2010). Kualitas TidurdanFaktor-Faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia yang Dirawat di Ruang Penyakit Dalam RumahSakit Medan, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(2), 41-47.
- Bruni, *et al* (2015). Technology Use and Sleep Quality in preadolescence and Adolescence. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. Vol. 11, No. 12
- Buyse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., &Kupfer, D.J. (1989).The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): *A New Instrument for Psychiatric Research and Practice*. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213
- Buyse *et al*.1989 dalam Madjod,(2012). *Teknologi Informasi dan Komunikasi 2 SMA Kelas XI*. Jakarta
- Buyse *et al*.1989 dalam Madjod,(2014). *Teknologi Informasi dan Komunikasi 2 SMA Kelas XI*. Jakarta
- Buyse *et al*.1989 dalam Madjod,(2016). *Teknologi Informasi dan Komunikasi 2 SMA Kelas XI*. Jakarta
- Buyse *et al*.1989 dalam Madjod,(20113). *Teknologi Informasida*
- 11 Dyach,(2012).). Hubungan

- Intensitas Penggunaan Media Internet dengan Pola Tidur pada Remaja. (http://dy34ch.blogspot.com/2012/09/pengaruh-dukungan-keluarga-terhadap_15.html.) diakses pada tanggal 15 September 2017 jam 21:00 WIB
- Erni diarti,(2013). Pathological Internet Use: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*,
- Gema Mesquita,(2010). Media Sosial: Pengertian, Karakteristik, dan Jenis. *Romel Tea Media*.
- Guyton, & Hall, J.E. (2013).Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.Edisi 9. Jakarta. EGC
- Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2012).*Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.Edisi 9*. Jakarta. EGC.
- Haris, (2011). *Fundamental of Nursing: Caring and Clinical Judgment*. (3rd ed). St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier
- Indrawati, N. (2012). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan yang tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Juharis (2014). *Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan*. Humanitas: Indonesian Psychological Journal Vol. 2 No. 2 (77-88)
- Karin at . al (2015).Fatigue and sleep quality in nurses, Journal of phycosocial nursing and mental health services, 45(8), 31-37.
- Kishi, A., Yasuda, H., Matsumoto, T., Inami, Y., Horiguchi.,& Tamaki, M. (2011). NREM sleep stage transitions control ultradian REM sleep rhythm, 34(10), 1423-1432.
- Kunert, K., King, M. L., &Kolkhorst, F. W. (2015).Fatigue and sleep quality in nurses, Journal of phycosocial nursing and mental health services, 45(8), 31-37.
- Latifah (2011). Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan. Humanitas: Indonesian Psychological Journal Vol. 2 No. 2 (77-88)
- Lee, I., Yu, C. Y., Lin. H. (2015). Leaving a Never-Ending Game: Quitting MMORPGs and Online Gaming Addiction. Digital Games Research Association (DiGRA). (<http://www.digra.org/dl/db/07312.54479.pdf>.) Diakses pada tanggal 19 September 2017 pada jam 20:00 WIB
- Li,O'Brien, J. E., & Susan M. Synder, M. O. (2015). Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in U.S University Student: A Qualitative-Method Investigation. Plos One. 10(2)
- Modjod, Haris .(2014). Kiat-kiat Memanfaatkan Media Sosial untuk Kemenangan Gemilang. Bandung. HOW PRESS (Kelompok Pustaka Hidayah).
- Modjod ,(2016) Kiat-kiat Memanfaatkan Media Sosial untuk Kemenangan Gemilang. Bandung. HOW PRESS (Kelompok Pustaka Hidayah).
- Musfirotun, Ana. (2014). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto. Hal:3
- Mustasfa, KOC (2011). Konsep & penerapan penelitian Ilmu keperawatan :pedoman skripsi tesis dan Instrumen penelitian Keperawatan / Nursalam. Jakarta selamba medika

- Surya, Yuyun W.I, 2014, Pola Konsumsi dan Pengaruh Internet Sebagai Media Komunikasi Interaktif pada Remaja (Studi Analisis Persepsi pada Remaja di Kotamadya Surabaya). Lembaga Penelitian Universitas Airlangga, Surabaya.
- Tan, Y., Chen, Y., & Li, Y. L. (2016). Exploring Associations between Problematic Internet Use, Depressive Symptoms and Sleep Disturbance among Southern Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13, 313
- Wydia, Hendro & Wowiling. (2012) Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remajadi SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)* Vol. 3. No 1.
- Wydia,. (2015) Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remajadi SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan*
- Yafei, K. S. (2016). Pathological Internet Use: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Yuhefizar, (2013). 10 Jam Menguasai Internet: Teknologi dan Aplikasinya. Jakarta. PT Elek Media Komputindo)