

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia

Umbu Tamu Ama¹, Elwindra²

The Relationship of The Use of Gadgets with Student's Sleep Disorder in STIKES Persada Husada Indonesia

Abstrak

Gadget telah memainkan peran penting dalam hidup manusia. Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika didapatkan jumlah gadget yang beredar di Indonesia berjumlah 240 juta dan meliputi 67% dari penduduk Indonesia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemakaian gadget sebelum tidur memiliki efek negatif pada pola tidur dan bangun seseorang, durasi tidur dan gangguan tidur. Untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan gangguan pola tidur mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain korelatif. Penelitian ini dilakukan di STIKES Persada Husada Indonesia pada bulan Juli hingga Agustus 2020. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia sebanyak 69 dan diuji menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan gadget terhadap jenis kelamin, lama menggunakan gadget, durasi menggunakan gadget sebelum tidur 5%, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan gadget terhadap jumlah gadget.

Kata kunci: penggunaan gadget, gangguan pola tidur, mahasiswa

Abstract

The gadget has played an important role in human life. According to Ministry of Education and Information, there's 240 million gadgets owned by 67% people in Indonesia. Many studies have shown that the use of the gadget before sleep has negative effects. The existence of electronic media in the bedroom and the use of electronic media influences sleep pattern, sleep duration and causes sleep disorders among users. To determine the relationship of the use of gadgets on the sleep patterns disorder among students of STIKES Persada Husada Indonesia. This is a quantitative analytical study using correlative design. This study was conducted at STIKES Persada Husada Indonesia started from July until August 2020. The data was collected from 69 students by distributing questionnaires to students and was analyzed using chi-square. The study shows a significant relationship between the use of gadgets to gender, time on using gadgets in a day and the duration of using the gadget before going to sleep at a significance level of 5%, but there is no relationship between the use of gadget to number of gadgets.

Keywords: use of gadgets, sleep patterns disorder, students

¹ Mahasiswa Prodi S1 Kesmas STIKes Persada Husada Indonesia

² Dosen Prodi Kesmas STIKes Persada Husada Indonesia

Pendahuluan

Gadget adalah sebuah istilah dalam Bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsinya menurut Osland (Effendi, 2013). Gadget sendiri dapat berupa komputer atau laptop, tablet PC, dan telepon seluler atau *smartphone*. Di Amerika Serikat, lebih dari 80% remaja memiliki setidaknya satu gadget, misalnya telepon seluler PDA, ataupun komputer dan mereka menggunakan teknologi ini dengan frekuensi yang meningkat untuk mengirim pesan, email (surel), dan mengakses media sosial (Ray, 2010).

Survei dari Kaiser Family Foundation menemukan bahwa anak-anak berusia 8 hingga 18 tahun rata-rata menghabiskan waktu dengan gadget selama 6 jam 21 menit setiap hari. Paparan terhadap media ini melebihi waktu yang dihabiskan untuk tidur (Ray, 2010). NSF (National Sleep Foundation) merilis *Annual Sleep in America Pool* tahun 2011 untuk melihat efek dari penggunaan media elektronik sebelum jam tidur. Hasil survei menunjukkan 95% dari total responden, yang berusia 13-64 tahun. Menkominfo (2014) menyatakan, setidaknya 30 juta anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan.

Menurut penelitian Azizah (2016) yang meneliti tentang kecanduan gadget terhadap gangguan tidur *insomnia*, menerangkan bahwa hasil sampel 93 dari 103 sampel keseluruhan terdapat gangguan *insomnia* dengan skor kecanduan sedang dan berat. (Nurul Azizah, 2016). Beberapa kasus mengenai dampak negatif dari gadget ini sering kali menimpa anak. Mulai dari kecanduan internet, game, dan juga konten-konten yang berisi pornografi. Tidak menutup kemungkinan sapat mempengaruhi pola tidur pada anak.

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap

stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu kita, kita gunakan untuk tidur. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari (Mubarak, 2007).

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan pola tidur mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia tahun 2020.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain korelatif. Pendekatan yang digunakan pada desain penelitian ini adalah *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia pada bulan Maret sampai dengan Agustus 2020. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 84 orang dan sampel yang digunakan berjumlah 60 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan aplikasi *google form*. Langkah-langkah dalam pengolahan data yaitu *collecting, checking, coding, entering* dan *processing*. Analisis data dilakukan dengan dua cara, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

a. Umur Responden

Tabel 1. Umur Responden

Umur	Jumlah	Persentase
19 thn	14	23%
20 thn	30	50%
21 thn	13	22%
22 thn	2	3%
23 thn	1	2%
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa umur responden terbanyak berusia 20 Tahun sebanyak 30 orang (50%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	16	27%
Perempuan	44	73%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebesar 44 orang (73%).

c. Prodi Responden

Tabel 3. Prodi Responden

Prodi	Jumlah	Persentase
S1 Kesmas	20	33%
D3 Keperawatan	40	67%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa prodi terbanyak yaitu D3 Keperawatan sebanyak 40 orang (67%).

d. Tingkat Responden

Tabel 4. Tingkat Responden

Tingkat	Jumlah	Persentase
Tingkat 1	14	23%
Tingkat 2	36	60%
Tingkat 3	10	17%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat responden terbanyak yaitu tingkat 2 sebanyak 36 orang (60%).

e. Jumlah Gadget yang Dimiliki

Tabel 5. Jumlah Gadget yang Dimiliki

Jumlah Gadget	Jumlah	Persentase
1	28	47%
2	23	38%
>3	9	15%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas jumlah gadget yang dimiliki terbanyak yaitu 1 gadget berjumlah 28 orang (47%). Di Amerika Serikat,

lebih dari 80% remaja memiliki setidaknya satu gadget, misalnya telepon seluler PDA, ataupun komputer (Ray, 2010). Sementara itu, berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika pada tahun 2010 didapatkan jumlah gadget yang beredar di Indonesia berjumlah 240 juta dan meliputi 67% dari penduduk Indonesia.

f. Jenis-Jenis Gadget yang Dimiliki Responden

Tabel 6. Jenis-jenis Gadget yang Dimiliki Responden

Jenis-jenis gadget	Jumlah	Persentase
Smartphone (Android, BB, IOS)	53	88%
Laptop	6	10%
Tablet	1	2%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jenis-jenis gadget yang dimiliki responden terbanyak yaitu *smartphone* (Android, BB, IOS) sebanyak 53 orang (88%).

g. Lama Menggunakan Gadget dalam Sehari

Tabel 7. Lama Menggunakan Gadget dalam Sehari

Lama menggunakan gadget	Jumlah	Persentase
1 jam	8	13%
2 jam	3	5%
3 jam	49	82%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa lama menggunakan gadget dalam sehari terbanyak yaitu selama 3 jam sebesar 49 orang (82%). Survei dari Kaiser Family Foundation menemukan bahwa anak-anak berusia 8 hingga 18 tahun rata-rata menghabiskan waktu dengan gadget selama 6 jam 21 menit setiap hari. Paparan terhadap media ini melebihi waktu yang dihabiskan untuk tidur (Ray, 2010). Pada usia sedemikian, anak akan merasakan kesenangan

saat bermain gadget, sehingga memicu meningkatnya hormon endorfin.

h. Aplikasi yang Paling Sering Digunakan dalam Gadget

Tabel 8. Aplikasi yang Paling Sering Digunakan dalam Gadget

Aplikasi yang Paling Sering Digunakan dalam Gadget	Jumlah	Persentase
Situs Pendidikan	0	0%
Situs Berita	4	7%
Media Sosial (Facebook, Twitter, Instagram)	55	92%
Games	1	1%
Aplikasi Office	0	0%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa aplikasi yang paling sering digunakan dalam gadget yaitu untuk media sosial (Facebook, Twitter, Instagram) sebanyak 55 orang (92%). Menurut Andreassen (2013), lebih dari 90 persen remaja membuka internet, menonton film, atau email minimal satu kali seminggu sebelum tidur. Berdasarkan penelitian independen oleh Retrevo, aktivitas mengakses media sosial seperti Facebook dan Twitter tetap berlanjut bahkan pada waktu tidur. Sekitar 48% responden mengakses media sosial ketika mereka bangun di tengah malam atau segera setelah mereka terbangun di pagi harinya dan kebanyakan berusia di bawah usia 25 tahun (Van Grove, 2010).

i. Keperluan Menggunakan Gadget

Tabel 9. Keperluan Menggunakan Gadget

Keperluan menggunakan gadget	Jumlah	Persentase
Belajar (informasi)	1	2%
Rekreasi (games, hobi, foto)	6	10%
Sosial (chatting)	53	88%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa keperluan menggunakan gadget terbanyak yaitu untuk sosial (chatting) sebesar 53 orang (88%).

j. Lama Menggunakan Gadget di Tempat Tidur Sebelum Tidur

Tabel 10. Lama Menggunakan Gadget di Tempat Tidur Sebelum Tidur

Durasi menggunakan gadget sebelum tidur	Jumlah	Persentase
Tidak	8	13%
Ya < 35 menit	21	35%
Ya > 35 menit	31	52%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa lama menggunakan gadget di tempat tidur sebelum tidur berdasarkan durasinya terbanyak yaitu dengan durasi > 35 menit sebanyak 31 orang (52%).

k. Mahasiswa yang Mengalami Masalah Gejala Sleep Apnea, Insomnia, Narcolepsy dan Periodic Limb Movement Disorder

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Mahasiswa yang Mengalami Masalah Gejala Sleep Apnea, Insomnia, Narcolepsy dan Periodic Limb Movement Disorder

Gejala	Ya		Tidak		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sleep Apnea	26	43	34	57	60	100
Insomnia	28	47	32	53	60	100
Narcolepsy	27	45	32	55	60	100
Periodic Limb Movement Disorder	31	52	29	48	60	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mahasiswa yg mengalami gejala *sleep apnea* sebanyak 26 (43%) mahasiswa, sedangkan 34 (57%) mahasiswa tidak mengalami gejala *sleep apnea*. Diketahui mahasiswa yang mengalami gejala *insomnia* sebanyak 28 (47%) mahasiswa, sedangkan 32 (53%) mahasiswa tidak mengalami gejala *insomnia*. Perhatikan bahwa mahasiswa yang mengalami gejala *narcolepsy* sebanyak 27 (45%) mahasiswa, sedangkan 32 (55%) mahasiswa tidak mengalami gejala *narcolepsy*. Mahasiswa yang mengalami gejala *periodic limb movement disorder* sebanyak 31 (52%) mahasiswa, sedangkan 29 (48%) mahasiswa tidak mengidap gejala *periodic limb movement disorder*.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Mengenai Gejala Gangguan Tidur

Gejala Gangguan Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Tidak	35	58
Ya	25	42
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 12 dapat dilihat bahwa mahasiswa yang tidak mengalami gejala gangguan tidur terbanyak yaitu sebanyak 35 orang (58%).

Analisis Bivariat

a. Hubungan Umur dengan Gangguan Pola Tidur

Tabel 13. Hubungan Umur dengan Gangguan Pola Tidur

Umur	Gejala Gangguan Pola Tidur						Nilai P
	Tidak		Ya		Total		
	N	%	N	%	N	%	
19 tahun	7	50	7	50	14	100	0,064
20 tahun	15	50	15	50	30	100	
21 tahun	12	92	1	8	13	100	
22 tahun	1	50	1	50	2	100	
23 tahun	0	0	1	100	1	100	
Total	35	58	25	42	60	100	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mahasiswa dengan kategori terbanyak dengan kategori umur 20 sebanyak 30 mahasiswa, diantaranya 15 (50%) mahasiswa tidak mengalami gejala gangguan pola tidur, 15 (50%) mahasiswa mengalami gejala gangguan pola tidur. Nilai probabilitas 0,064 diketahui bahwa

lebih besar dibandingkan $\alpha=0,05$, maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara umur dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia.

b. Hubungan Jenis Kelamin dengan Gangguan Pola Tidur

Tabel 14. Hubungan Jenis Kelamin dengan Gangguan Pola Tidur

Jenis Kelamin	Gejala Gangguan pola tidur						Nilai P
	Tidak		Ya		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Laki-laki	0	0	16	100	16	100	0,00
Perempuan	35	80	9	20	44	100	
Jumlah	35	58	25	42	60	100	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mahasiswa dengan kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 mahasiswa, diantaranya 16 (100%) mahasiswa mengalami gejala gangguan

pola tidur. Mahasiswa dengan kategori perempuan sebanyak 44 mahasiswa, di antaranya 35 (80%) mahasiswa tidak mengalami gejala gangguan pola tidur, dan 9 (20%)

mahasiswa mengalami gejala gangguan pola tidur. Nilai probabilitas 0,00 diketahui bahwa lebih kecil dibandingkan $\alpha=0,05$, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan gangguan

pola tidur pada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia.

c. Hubungan Tingkat Responden dengan Gangguan Pola Tidur

Tabel 15. Hubungan Tingkat Responden dengan Gangguan Pola Tidur

Tingkat	Gejala Gangguan Pola Tidur						Nilai P
	Tidak		Ya		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tingkat I	7	50	7	50	14	100	0,769
Tingkat II	22	61	14	39	36	100	
Tingkat III	6	60	4	40	10	100	
Total	35	58	25	42	60	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat mahasiswa dengan kategori tingkat II sebanyak 36 mahasiswa, diantaranya 22 (61%) mahasiswa tidak mengalami gejala gangguan pola tidur, 14 (39%) mahasiswa mengalami gejala gangguan pola tidur. Diketahui nilai probabilitas 0,769 bahwa karna nilai lebih besar dibandingkan

$\geq 0,05$, maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia.

d. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur

Tabel 16. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur

Prodi	Gejala Gangguan Pola Tidur						Nilai P
	Tidak		Ya		Total		
	N	%	N	%	N	%	
S1 Kesmas	11	55	9	45	20	100	0,461
D3 Keperawatan	24	60	16	40	40	100	
Total	35	58	25	42	60	100	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mahasiswa dengan kategori prodi keperawatan sebanyak 40 mahasiswa, diantaranya 24 (60%) mahasiswa tidak mengalami gejala gangguan pola tidur, 16 (40%) mahasiswa mengalami gejala gangguan pola tidur. Nilai probabilitas 0,461 bahwa nilai lebih besar dibandingkan

$\alpha=0,05$, maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara prodi dengan gejala gangguan pola tidur.

e. Hubungan Jumlah Gadget dengan Gangguan Pola Tidur

Tabel 17. Hubungan Jumlah Gadget dengan Gangguan Pola Tidur

Jumlah Gadget	Gejala Gangguan pola Tidur						Nilai P
	Tidak		Ya		Total		
	N	%	N	%	N	%	
1 buah	15	54	13	48	28	100	0,13
2 buah	12	52	11	46	23	100	
≥3 buah	8	89	1	11	9	100	
Jumlah	35	58	25	42	60	100	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mahasiswa dengan kategori memiliki jumlah gadget 1 sebanyak 28 mahasiswa, di antaranya 15 (54%) mahasiswa tidak terkena gejala gangguan tidur dan 13 (46%) mahasiswa mengalami gejala gangguan tidur. Nilai probabilitas 0,13 bahwa nilai lebih besar dibandingkan $\alpha=0,05$, maka disimpulkan bahwa

tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah gadget dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia.

f. Hubungan Lama Menggunakan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur

Tabel 18. Hubungan Lama Menggunakan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur

Lama Penggunaan Gadget	Gejala gangguan pola tidur						Nilai P
	Tidak		Ya		Total		
	N	%	N	%	N	%	
1 jam	8	100	0	0	8	100	0,03
2 jam	2	67	1	33	3	100	
≥3 jam	25	51	24	49	49	100	
Jumlah	35	58	25	42	60	100	

Berdasarkan tabel 18 dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan kategori lama menggunakan gadget 1 jam dalam sehari sebanyak 8 mahasiswa, di antaranya 8 (100%) tidak mengalami gejala gangguan pola tidur. Mahasiswa dengan kategori lama menggunakan gadget 2 jam dalam sehari sebanyak 3 mahasiswa, di antaranya 2 (67%) mahasiswa tidak mengalami gejala gangguan pola tidur dan 1 (33%) mahasiswa mengalami gejala gangguan pola tidur. Mahasiswa dengan kategori lama menggunakan gadget ≥ 3 jam atau lebih dalam sehari sebanyak 49 mahasiswa, di antaranya 24 (51%) mahasiswa tidak mengalami gejala

gangguan pola tidur dan 24 (49%) mahasiswa mengalami gejala gangguan pola tidur. Perhatikan juga bahwa terdapat kecenderungan bahwa mahasiswa akan mengalami gejala gangguan pola tidur ketika durasi menggunakan gadget ≥ 3 jam. Nilai probabilitas 0,03 diketahui bahwa lebih kecil dibandingkan $\alpha=0,05$, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menggunakan gadget dengan gejala gangguan pola tidur pada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia.

g. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gangguan Pola Tidur

Tabel 19. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gangguan Pola Tidur

Durasi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur	Gejala Gangguan Pola Tidur						Nilai P
	Tidak		Ya		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak	3	38	5	62	8	100	0,006
Ya < 35 menit	18	86	3	14	21	100	
Ya ≥ 35 menit	14	45	17	55	31	100	
Jumlah	35	58	25	42	60	100	

Berdasarkan tabel 19, dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan kategori tidak menggunakan gadget sebelum tidur sebanyak 18 (86%) mahasiswa tidak mengalami gejala gangguan pola tidur dan 17 (55%) mahasiswa mengalami

gejala gangguan pola tidur. Dapat dilihat bahwa terdapat kecenderungan bahwa mahasiswa akan mengalami gejala gangguan pola tidur ketika durasi menggunakan gadget sebelum tidur ≥ 35 menit. Perhatikan juga bahwa terdapat

kecenderungan bahwa mahasiswa akan mengalami gejala gangguan pola tidur ketika durasi menggunakan gadget <35 menit. Nilai probabilitas 0,006 lebih kecil dibandingkan $\alpha=0,05$, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget sebelum tidur dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia.

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian seluruh mahasiswa, yakni 60 mahasiswa yang diteliti dalam sampel memiliki gadget. Dari 60 mahasiswa yang diteliti, 28 (47%) mahasiswa memiliki gadget sebanyak 1,23 (38%) mahasiswa memiliki gadget sebanyak 2, dan 9 (15%) mahasiswa memiliki gadget sebanyak lebih dari 2.
2. Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas mahasiswa (82%) menggunakan gadget lebih dari atau sama dengan 3 jam dalam sehari.
3. Diketahui berdasarkan hasil penelitian mayoritas mahasiswa (92%) paling sering mengakses situs media sosial (Facebook, Twitter, Instagram).
4. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diketahui terdapat hubungan yang signifikan (nyata) secara statistik antara lama penggunaan gadget terhadap gangguan pola tidur, durasi penggunaan gadget sebelum tidur terhadap gangguan pola tidur pada tingkat signifikansi 5% namun tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara jumlah gadget terhadap gangguan pola tidur.
5. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diketahui terdapat hubungan yang signifikan (nyata) secara statistik antara jenis kelamin terhadap gangguan pola tidur pada tingkat signifikansi 5%.

Saran

Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia hendaknya mengurangi atau tidak melakukan aktivitas penggunaan gadget sebelum tidur dengan

maksud untuk mencegah terjadinya gangguan pola tidur.

Daftar Pustaka

- Arora, T., & Taheri, S. (2014). Associations Between Late Chronotype, Body Mass Index and Dietary Behaviors in Young Adolescents. *International Journal of Obesity* (doi: 10. 1038/ijo.2014.157).1-22.
- National Sleep Foundation (2014). How much sleep do we really need, n. d., National Sleep Foundation, viewed 2 December 2014, <http://sleepfoundation.org/how-sleep-work/howmuch-sleep-do-we-really-need>.
- Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktek Edisi 4 Volume 1. EGC: Jakarta.
- Pinel, J. (2009). Biopsikologi. Edisi 7. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Carlson, N.R. (2008). Foundations of Psychological Psychology. 7th ed. Pearson Education. Inc.
- Ganong, W.F. (2008). *Fisiologi Kedokteran*. Edisi ke-22. Jakarta: EGC; 201-26.
- Guyton, A.C. Hall, J.A. (2008). *Text Book of Medical Physiology*. 11th Edition. Jakarta : EGC.
- Wahid, Iqbal Mubarak. (2007). Promosi Kesehatan. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Menkominfo (2014). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja dalam Menggunakan Internet. [http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/siaran+pers+No.+17PIHKOMINFO22014+tentang+riset+kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+perilaku+Anak+dan+Remaja+dalam+menggunakan+Intern et+o/siaran+pers](http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/siaran+pers+No.+17PIHKOMINFO22014+tentang+riset+kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+perilaku+Anak+dan+Remaja+dalam+menggunakan+Internet+o/siaran+pers). Diakses pada tanggal 27 Desember 2017.
- Notoatmojo, S (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Selemba Medika.
- Reefani, Nor Kholish. (2014). Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah SAW. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo