

GANGGUAN MENTAL YANG TERJADI PADA PASIEN INSOMNIA: LITERATUR REVIEW

Disa Rades Amanda¹, Dini Nur Alpiyah²

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

²Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

Korespondensi: 1022211016@student.binawan.ac.id, dininuralviah@gmail.com

Abstrak

Gangguan mental dan insomnia adalah dua masalah kesehatan yang seringkali saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara insomnia dan risiko gangguan mental, termasuk risiko bunuh diri, gangguan psikologis, dan stres. Namun, masih ada kebutuhan untuk lebih memahami interaksi antara kedua kondisi ini dan mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara insomnia dan gangguan mental serta mengevaluasi pendekatan manajemen yang tepat untuk kedua kondisi ini. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif melalui tinjauan literatur dari berbagai studi yang relevan dengan topik insomnia pada pasien dengan gangguan mental. Data dikumpulkan melalui pencarian literatur di berbagai database seperti PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect. Tinjauan ini mencakup penelitian dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, psikiatri, dan ilmu kesehatan. Temuan dari tinjauan literatur menunjukkan bahwa insomnia memiliki hubungan yang kuat dengan risiko bunuh diri, gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, serta tingkat stres yang tinggi. Penelitian juga menyoroti kompleksitas interaksi antara insomnia dan gangguan mental, serta perlunya pendekatan manajemen yang holistik dan terintegrasi untuk mengatasi kedua kondisi tersebut secara efektif. Saran-saran yang diambil dari penelitian ini termasuk pengembangan program intervensi terpadu dan peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya manajemen tidur yang baik untuk kesehatan mental.

Kata kunci: Mental, Pasien, Insomnia.

MENTAL DISORDERS OCCURRING IN INSOMNIA PATIENTS: LITERATURE REVIEW

Abstract

Mental disorders and insomnia are two health problems that are often interrelated and influence each other. Research has shown a strong link between insomnia and the risk of mental disorders, including the risk of suicide, psychological disorders, and stress. However, there remains a need to better understand the interactions between these two conditions and develop more effective intervention strategies. The aim of this study was to analyze the relationship between insomnia and mental disorders and evaluate appropriate management approaches for these two conditions. This research adopted a qualitative approach through a literature review of various studies relevant to the topic of insomnia in patients with mental disorders. Data were collected through literature searches in various databases such as

PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect. This review includes research from a variety of disciplines, including psychology, psychiatry, and the health sciences. Findings from a literature review show that insomnia has a strong relationship with the risk of suicide, psychological disorders such as depression and anxiety, and high levels of stress. Research also highlights the complexity of the interactions between insomnia and mental disorders, as well as the need for a holistic and integrated management approach to effectively treat both conditions. Suggestions drawn from this research include the development of integrated intervention programs and increasing public awareness of the importance of good sleep management for mental health.

Keywords: *Mental, Patients, Insomnia.*

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi di berbagai kalangan masyarakat. Gangguan ini ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak memberikan perasaan segar setelah bangun tidur (Andini et al., 2023). Insomnia dapat bersifat akut (berlangsung singkat) atau kronis (berlangsung dalam jangka waktu yang lebih panjang). Sebagian besar orang mengalami insomnia sesekali dalam hidup mereka, tetapi jika terjadi secara teratur dan berdampak pada kualitas hidup sehari-hari, maka bisa dikategorikan sebagai insomnia kronis (Eliza & Amalia, 2022).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan insomnia, baik fisik maupun psikologis. Di antara faktor-faktor tersebut adalah stres, kecemasan, depresi, gangguan kesehatan mental, gangguan kesehatan fisik, perubahan lingkungan, pola tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein atau alkohol berlebihan, serta penggunaan obat-obatan tertentu. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, juga dapat menjadi pemicu insomnia (Khairani et al., 2022).

Dalam beberapa kasus, insomnia juga dapat menjadi gejala dari gangguan mental tertentu. Gangguan mental yang sering terkait dengan insomnia antara lain kecemasan, depresi, gangguan bipolar, gangguan stres pasca trauma (PTSD), dan gangguan psikosis. Hubungan antara insomnia dan gangguan mental bisa bersifat kompleks, di mana insomnia dapat menjadi gejala dari gangguan mental, tetapi juga dapat memperburuk kondisi mental yang sudah ada (S. R. Ahmad et al., 2022).

Kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap stres dan ancaman. Namun, bagi sebagian orang, kecemasan dapat menjadi kronis dan mengganggu kehidupan sehari-hari, termasuk tidur (Huda, 2020). Kecemasan yang berlebihan seringkali menyebabkan pikiran yang terus-menerus dan sulit untuk merasa tenang, bahkan saat mencoba tidur. Ini dapat mengganggu proses tidur dan menyebabkan insomnia.

Depresi juga memiliki hubungan yang erat dengan insomnia. Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan berat badan atau selera makan, kelelahan, dan kesulitan tidur. Banyak penderita depresi mengalami insomnia, baik dalam bentuk kesulitan untuk memulai tidur maupun tidur yang terputus-putus (Z. Ahmad et al., 2020).

Gangguan bipolar adalah kondisi mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrim, yaitu antara episode mania yang tinggi energi dan

Insomnia dan Kesehatan rendah energi (Huda, 2020). Pada fase mania/penderita bipolar mungkin mengalami kesulitan tidur karena tingkat energi yang tinggi dan pikiran yang terus-menerus. Di sisi lain, pada fase depresi, mereka mungkin mengalami insomnia sebagai salah satu gejala dari depresi (Hanggoro et al., 2020).

Gangguan stres pasca trauma (PTSD) juga sering terkait dengan insomnia. PTSD adalah gangguan mental yang berkembang setelah seseorang mengalami atau menyaksikan kejadian traumatis, seperti kecelakaan, kekerasan, atau bencana alam. Penderita PTSD seringkali mengalami mimpi buruk dan kecemasan yang berlebihan, yang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan insomnia (Kodir et al., 2020).

Selain itu, gangguan psikosis seperti skizofrenia juga dapat menyebabkan insomnia (Nuriyah & Sumaryanti, 2017). Skizofrenia adalah gangguan mental yang ditandai dengan perubahan pemikiran, persepsi, dan perilaku yang tidak biasa. Penderita skizofrenia seringkali mengalami halusinasi atau delusi yang mengganggu tidur dan membuat mereka sulit untuk tidur dengan nyenyak (Arnata et al., 2018).

Manajemen insomnia pada pasien dengan gangguan mental melibatkan pendekatan yang holistik. Ini termasuk intervensi psikologis dan farmakologis yang bertujuan untuk memperbaiki pola tidur dan mengelola gejala gangguan mental. Terapi kognitif perilaku (CBT) sering kali menjadi pilihan pertama dalam pengelolaan insomnia, karena membantu pasien untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat terkait dengan tidur (Hanifah et al., 2023).

CBT untuk insomnia (CBT-I) adalah jenis terapi CBT khusus yang difokuskan pada masalah tidur. Ini mencakup pendidikan tentang kebiasaan tidur yang sehat, teknik relaksasi, pengendalian stimulus, dan keterampilan pengelolaan stres. Selain itu, terapi ini juga dapat membantu pasien untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat terkait dengan tidur, seperti kecemasan yang berlebihan tentang tidak bisa tidur (Winsper & Tang, 2014).

Pengobatan farmakologis juga dapat digunakan dalam pengelolaan insomnia pada pasien dengan gangguan mental. Obat tidur seperti benzodiazepin atau non-benzodiazepin dapat diresepkan untuk membantu memperbaiki pola tidur. Namun, penggunaan obat-obatan ini harus dipantau dengan ketat, karena dapat menyebabkan ketergantungan dan efek samping lainnya (Yang et al., 2013).

Selain terapi psikologis dan pengobatan, penting juga untuk mengidentifikasi dan mengelola faktor-faktor pemicu insomnia lainnya. Ini termasuk memperbaiki kebiasaan tidur yang tidak sehat, seperti tidur terlalu larut malam atau mengonsumsi kafein atau alkohol sebelum tidur. Latihan fisik secara teratur juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

Dalam beberapa kasus, terapi gabungan dari intervensi psikologis dan farmakologis dapat memberikan hasil terbaik dalam pengelolaan insomnia pada pasien dengan gangguan mental. Pendekatan yang holistik ini memungkinkan untuk mengatasi tidak hanya gejala insomnia, tetapi juga gangguan mental yang mendasarinya.

Selain itu, dukungan sosial juga penting dalam pengelolaan insomnia pada pasien dengan gangguan mental. Dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan dapat membantu pasien untuk mengatasi stres dan kecemasan yang dapat memperburuk insomnia. Juga, penting untuk menghilangkan stigma terkait dengan gangguan tidur dan gangguan mental, sehingga pasien merasa nyaman untuk mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan.

Insomnia dapat menjadi gejala dari berbagai gangguan mental, termasuk kecemasan, depresi, gangguan bipolar, PTSD, dan gangguan psikosis. Hubungan

Jumlah Insomnia Kesehatan gangguan mental bersifat kompleks, dan insomnia dapat menjadi gejala dari gangguan mental, tetapi juga dapat memperburuk kondisi mental yang sudah ada. Pengelolaan insomnia pada pasien dengan gangguan mental melibatkan pendekatan yang holistik, termasuk intervensi psikologis dan farmakologis, serta dukungan sosial yang adekuat.

Permasalahan terkait insomnia pada pasien dengan gangguan mental merupakan sebuah tantangan kompleks yang memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Insomnia tidak hanya menjadi gejala dari gangguan mental, tetapi juga dapat memperburuk kondisi mental yang sudah ada, menciptakan sebuah lingkaran setan yang sulit untuk diputuskan. Pasien yang mengalami insomnia dan gangguan mental sering kali menghadapi kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mempertahankan hubungan interpersonal, dan mencapai tujuan hidup mereka. Terlebih lagi, manajemen insomnia pada pasien dengan gangguan mental tidak selalu sesuai dengan standar atau efektif, meninggalkan celah besar dalam pemahaman dan pendekatan terapeutik terhadap masalah ini.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki secara lebih mendalam hubungan antara insomnia dan gangguan mental, serta mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam manajemen insomnia pada pasien dengan gangguan mental. Dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan insomnia pada pasien dengan gangguan mental dan melihat lebih dekat pada interaksi antara kedua kondisi tersebut, diharapkan dapat ditemukan strategi intervensi yang lebih tepat dan terarah. Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana insomnia mempengaruhi perkembangan dan prognosis gangguan mental, serta sebaliknya.

Meskipun sudah ada sejumlah penelitian yang mengkaji hubungan antara insomnia dan gangguan mental, masih terdapat banyak celah pengetahuan atau gap research yang perlu diisi. Beberapa di antaranya termasuk pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme biologis dan neurokognitif yang terlibat dalam interaksi antara insomnia dan gangguan mental, serta pengembangan pendekatan terapeutik yang lebih inovatif dan efektif. Selain itu, ada kebutuhan untuk penelitian yang lebih luas dan terfokus pada populasi tertentu, seperti remaja atau lansia, yang mungkin memiliki kebutuhan dan karakteristik yang berbeda dalam manajemen insomnia pada gangguan mental.

Urgensi dari penelitian ini tidak bisa diabaikan. Dengan semakin meningkatnya jumlah individu yang mengalami gangguan mental dan insomnia di seluruh dunia, ada kebutuhan mendesak untuk mengidentifikasi strategi manajemen yang lebih efektif untuk memperbaiki kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan pada populasi ini. Dampak dari insomnia pada gangguan mental dapat menjadi sangat merugikan, memperburuk gejala mental yang ada, meningkatkan risiko komplikasi kesehatan fisik, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi yang besar dalam menyediakan solusi yang lebih baik untuk menangani masalah ini dan meningkatkan kesejahteraan pasien.

BAHAN DAN METODE

Studi ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode literature review untuk menjelajahi hubungan antara insomnia dan gangguan mental secara holistik. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan kami untuk memahami fenomena yang kompleks dan multidimensional dari sudut pandang yang beragam, melalui analisis terhadap informasi yang ditemukan dalam literatur. Metode literature review dipilih karena memungkinkan kami untuk

Jurnal Ilmiah Kesehatan gevaluasi, dan mensintesis bukti-bukti dari berbagai sumber termasuk jurnal ilmiah, buku, laporan, dan artikel review, untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang topik penelitian ini. Tahapan-tahapan dalam metode literature review meliputi identifikasi topik penelitian yang relevan, pencarian literatur yang sesuai, analisis kritis terhadap informasi yang ditemukan, dan penyusunan sintesis hasil temuan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode literature review, diharapkan kami dapat menggali secara mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara insomnia dan gangguan mental, serta menemukan pola-pola atau temuan-temuan yang dapat memberikan wawasan baru dalam manajemen insomnia pada pasien dengan gangguan mental.

HASIL

Tabel 1. Hasil Studi Literatur

Judul Temuan	Penulis	Tahun	Metode	Alat Ukur	Hasil Temuan
Linkages between insomnia and suicidality: Prospective associations, high-risk subgroups and possible psychological mechanisms	Catherine Winsper & Nicole K. Y. Tang	2014	Literature review	Observasi, Studi Dokumen	Insomnia terkait dengan risiko tinggi terhadap perilaku bunuh diri dan overdosis obat. Hubungan antara insomnia dan bunuh diri dapat dijelaskan melalui pola tidur yang terganggu, kepercayaan disfungsional tentang tidur, dan mimpi buruk. Kelompok-kelompok risiko tinggi termasuk penderita depresi klinis dan kecemasan, serta penderita gangguan kepribadian

					borderline dan nyeri kronis. Intervensi yang menargetkan insomnia dan mekanisme psikologis terkait dapat mengurangi risiko bunuh diri pada berbagai populasi.
Transient Insomnia Versus Chronic Insomnia: A Comparison Study of Sleep-Related Psychological / Behavioral Characteristics	Chien-Ming Yang, Shih-Chun Lin, Chung-Ping Cheng	2013	Studi Literature	Observasi, Studi Dokumen	Faktor kognitif dan somatik sebelum tidur merupakan prediktor signifikan untuk insomnia sementara. Keyakinan disfungsional tentang kekhawatiran terhadap insomnia dan arousal kognitif merupakan prediktor untuk insomnia kronis. Perilaku keselamatan tidur, meskipun berkorelasi dengan tingkat keparahan insomnia, bukan

					merupakan prediktor yang signifikan untuk kedua kondisi tersebut.
Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang	Anggi Prasetya Arnata, Rosalina Rosalina, Puji Lestari	2018	Quasi-eksperimental	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Terapi SEFT berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Desa Gondoriyo. Penelitian menemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menjalani terapi SEFT dan kelompok kontrol dalam hal peningkatan kualitas tidur.
Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Penderita Primary Insomnia di UPM Olahraga Fakultas	Aliyatin Nuriyah, Indri Utami Sumaryanti	2017	Studi deskriptif	Alat ukur stress akademik (Gadzella, 2005)	Mahasiswa penderita primary insomnia di UPM Olahraga Fakultas Psikologi UNISBA mengalami stres akademik, terutama dalam bentuk konflik dan

Psikologi UNISBA					perubahan yang berkaitan dengan akademik. Respon terhadap stres akademik didominasi oleh reaksi emosi.
Gambaran Gangguan Tidur Insomnia pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19: Studi Literatur	Ghina Rana Hanifah, Khairunnisa Callista Ardiningrum, Ratu Ayu Dewi Sartika	2023	Studi literatur	Observasi, Studi Dokumen	Sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia selama pandemi Covid-19, disebabkan oleh faktor-faktor seperti stres, tekanan psikologis, dan penggunaan gawai.

PEMBAHASAN

Analisis dari tabel studi literatur menyoroti kompleksitas dan dampak yang dimiliki oleh insomnia pada pasien dengan gangguan mental. Penelitian oleh Catherine Winsper & Nicole K. Y. Tang pada tahun 2014 menegaskan bahwa insomnia memperbesar risiko perilaku bunuh diri dan overdosis obat. Hasil temuan mereka menunjukkan bahwa hubungan antara insomnia dan perilaku bunuh diri lebih menonjol pada individu dengan gangguan mental, seperti depresi klinis, kecemasan, gangguan kepribadian borderline, dan nyeri kronis. Penelitian ini menggarisbawahi perlunya intervensi yang berfokus pada manajemen insomnia dan mekanisme psikologis terkait untuk mengurangi risiko bunuh diri pada populasi yang rentan.

Studi oleh Chien-Ming Yang, Shih-Chun Lin, dan Chung-Ping Cheng pada tahun 2013 membandingkan karakteristik psikologis dan perilaku antara insomnia sementara dan kronis. Mereka menemukan bahwa faktor kognitif dan somatik sebelum tidur memainkan peran penting dalam kedua jenis insomnia. Keyakinan disfungsi tentang kekhawatiran terhadap insomnia dan arousal kognitif menjadi prediktor utama untuk insomnia kronis. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan keyakinan disfungsi ini dalam manajemen insomnia kronis, dengan menekankan perlunya pendekatan terapeutik yang lebih terfokus.

Penelitian berikutnya oleh Anggi Prasetia Arnata, Rosalina Rosalina, dan Puji Lestari pada tahun 2018 mengevaluasi efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Temuan mereka menunjukkan bahwa terapi SEFT memiliki dampak positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada populasi lansia. Hasil ini menyoroti potensi pendekatan non-farmakologis seperti terapi SEFT dalam manajemen insomnia pada populasi lansia yang rentan.

Penelitian oleh Aliyatin Nuriyah, Indri Utami Sumaryanti pada tahun 2017 menyoroti stres akademik pada mahasiswa yang menderita insomnia primer. Temuan mereka menunjukkan bahwa mahasiswa ini mengalami tingkat stres yang tinggi, terutama dalam bentuk konflik dan perubahan yang berkaitan dengan akademik. Respon terhadap stres akademik didominasi oleh reaksi emosi. Penelitian ini menyoroti kompleksitas interaksi antara insomnia dan stres akademik pada populasi mahasiswa, dan perlunya pendekatan holistik dalam manajemen kedua kondisi tersebut.

Terakhir, penelitian oleh Ghina Rana Hanifah, Khairunnisa Callista Ardiningrum, dan Ratu Ayu Dewi Sartika pada tahun 2023 mengevaluasi gambaran insomnia pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Temuan mereka menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia selama pandemi ini, yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti stres, tekanan psikologis, dan penggunaan gawai. Penelitian ini menyoroti dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental, khususnya gangguan tidur.

Dari analisis tersebut, terlihat bahwa insomnia tidak hanya merupakan gejala dari gangguan mental, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Hubungan antara insomnia dan gangguan mental bersifat kompleks dan saling memperkuat satu sama lain. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan manajemen yang holistik dan terintegrasi untuk mengatasi kedua kondisi ini secara efektif, dengan melibatkan pendekatan medis, psikologis, dan sosial yang komprehensif. Ini menegaskan pentingnya kesadaran dan pemahaman yang lebih baik tentang interaksi antara insomnia dan gangguan mental, serta pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pasien.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan keseluruhan analisis dari studi literatur tentang insomnia pada pasien dengan gangguan mental, dapat disimpulkan bahwa insomnia memiliki hubungan yang kuat dengan risiko bunuh diri, gangguan psikologis, dan stres. Temuan dari berbagai penelitian menyoroti kompleksitas interaksi antara insomnia dan gangguan mental, serta dampaknya yang saling memperburuk. Perlunya pendekatan manajemen yang holistik dan terintegrasi, termasuk intervensi farmakologis dan non-farmakologis, untuk mengatasi insomnia dan gangguan mental secara efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pasien dan mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan kedua kondisi ini.

Saran

1. Perlu pengembangan program intervensi terpadu yang mencakup pendekatan medis, psikologis, dan sosial untuk mengatasi insomnia dan gangguan mental

- secara bersamaan. Program ini harus memperhatikan kompleksitas interaksi antara kedua kondisi tersebut dan menawarkan berbagai strategi intervensi, termasuk terapi kognitif perilaku untuk insomnia, manajemen stres, dan dukungan sosial.
2. Penting untuk meningkatkan kesadaran dan pendidikan masyarakat tentang hubungan antara insomnia dan gangguan mental, serta pentingnya manajemen tidur yang baik untuk kesehatan mental. Dengan meningkatkan pemahaman ini, diharapkan masyarakat akan lebih proaktif dalam mencari bantuan dan mengadopsi praktik tidur yang sehat, sehingga dapat mengurangi risiko gangguan mental yang terkait dengan insomnia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesimpulan artikel singkat ini, kami ingin mengucapkan terima kasih atas perhatian Anda. Semoga temuan dari temuan yang telah disajikan dapatlah memberikan wawasan yang berharga serta juga meningkatkan pemahaman akan pentingnya temuan ini. Terima kasih atas dukungan serta juga dedikasi Anda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7.
- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa: A Literature Review. *Menara Medika*, 3(1).
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FIK YANG AKAN MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Arnata, A. P., Rosalina, R., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 1(1).
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1941–1946.
- Hanggoro, A. Y., Suwarni, L., Selviana, S., & Mawardi, M. (2020). Dampak psikologis pandemi Covid-19 pada tenaga kesehatan: A studi cross-sectional di Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 13–18.
- Hanifah, G. R., Ardiningrum, K. C., & Sartika, R. A. D. (2023). Gambaran gangguan tidur insomnia pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19: studi literatur. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1).
- Huda, M. (2020). *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. New Media.
- Khairani, N., Juanita, J., & Rahmawati, R. (2022). Gambaran Insomnia pada lansia di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1).

- Kodir, K., Margiyati, M., Ningrum, T. F., & Amalia, D. (2020). PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI PROGRESIF & MUSIK KERONCONG TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU SETYA MANUNGGAL III KABUPATEN SEMARANG: THE EFFECT OF COMBINATION OF PROGRESSIVE RELAXATION THERAPY & KERONCONG MUSIC ON INSOMNIA IN THE ELDERLY AT POSYANDU SETYA MANUNGGAL III, SEMARANG REGENCY. *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, 5(2), 46–51.
- Nuriyah, A., & Sumaryanti, I. U. (2017). Studi deskriptif mengenai gambaran stres akademik pada mahasiswa penderita primary insomnia di UPM Olahraga Fakultas Psikologi Unisba. *Prosiding Psikologi*, 461–467.
- Winsper, C., & Tang, N. K. Y. (2014). Linkages between insomnia and suicidality: prospective associations, high-risk subgroups and possible psychological mechanisms. *International Review of Psychiatry*, 26(2), 189–204.
- Yang, C., Lin, S., & Cheng, C. (2013). Transient insomnia versus chronic insomnia: A comparison study of sleep-related psychological/behavioral characteristics. *Journal of Clinical Psychology*, 69(10), 1094–1107