

## Terapi Meditasi *Mindfulness* Terhadap Insomnia di Asrama Polisi Diklat Reserse Megamendung Kabupaten Bogor

Muhamad Okeu Kurniawan<sup>1\*</sup>, Saiful Gunardi<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju, DKI Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl.Harapan no 50 Lenteng Agung Jakarta Selatan

Korespondensi penulis: [Kurniawanokeu79@gmail.com](mailto:Kurniawanokeu79@gmail.com)

**Abstract:** *Introduction: Every individual is required to always meet basic needs in order to maintain survival. One of the basic needs that humans need is sleep. One of the sleep disorders that is often experienced is insomnia, namely the inability of a person to sleep with sufficient amount and quality. Meditation technique *mindfulness* is one of the techniques used to improve the quality of sleep in the general public who experience problems with poor sleep quality.* **Objective:** *To Know the effectiveness of meditation therapy exercises *mindfulness* against people who experience insomnia in the Megamendung Investigation Police Training Dormitory, Bogor Regency.* **Method:** *This study uses a quantitative research type, with a research design quasy-experimental, with the research design model is pre-test and post-test control group design. With statistical analysis used is Independent Sample T-test to compare the differences between the intervention group and the control group.* **Results:** *From the results of the independent sample t test, the P value between the intervention group and the group is 0.000 or <0.05 which indicates a difference between the control group and the intervention group.* **Conclusion:** *The results of this study indicate that *mindfulness* meditation therapy is effective in reducing insomnia levels in the Megamendung Police Research and Training Dormitory, Bogor Regency.*

**Keywords:** *Insomnia, Mindfulness Meditation, Meditation Therapy*

**Abstrak:** Pendahuluan: Setiap individu dituntut untuk selalu memenuhi kebutuhan dasar guna mempertahankan kelangsungan hidup. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur. Gangguan tidur yang sering dialami salah satunya adalah insomnia, yaitu ketidakmampuan seseorang untuk tidur dengan jumlah dan kualitas yang cukup. Teknik meditasi *mindfulness* merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada masyarakat umumnya yang mengalami masalah kualitas tidur yang buruk. Tujuan: Mengetahui efektivitas dari latihan terapi meditasi *mindfulness* terhadap orang yang mengalami insomnia di Asrama Polisi Diklat Reserse Megamendung Kabupaten Bogor. Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif, dengan rancangan penelitian quasy-experimental, dengan model rancangan penelitian adalah pre-test and post-test control group design. Dengan analisis statistik yang digunakan adalah uji Independent Sample T-test untuk membandingkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil : Dari hasil uji independent sample t test tersebut di dapatkan nilai P antara kelompok intervensi dan kelompok 0,000 atau <0,05 yang menandakan adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kesimpulan : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi meditasi *mindfulness* efektif untuk mengurangi tingkat insomnia di Asrama Polisi Diklat Reserse Megamendung Kabupaten Bogor.

**Kata kunci:** Insomnia, Meditasi Mindfulness, Terapi Meditasi

## LATAR BELAKANG

Setiap individu dituntut untuk selalu memenuhi kebutuhan dasar guna mempertahankan kelangsungan hidup. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur (Jaka et al., 2016). Proses tidur sangat penting bagi manusia karena selama tidur terjadi proses pemulihan yang membantu tubuh menjadi segar kembali (Fernando & Hidayat, 2020).

Gangguan tidur yang paling umum dialami salah satunya adalah insomnia, yaitu ketidakmampuan seseorang untuk tidur dalam jumlah dan kualitas yang cukup (Putri & Bayhakki, 2016). Mereka yang mengalami insomnia biasanya menghadapi kesulitan untuk memulai tidur. Ini dapat disebabkan oleh masalah emosi atau ketegangan, kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, penggunaan obat tidur atau penghilang rasa sakit, atau jadwal harian yang mengganggu pola tidur alami mereka, seperti shift kerja (Nasution, 2017).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur atau diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Di Amerika Sendiri terjadi sekitar 30%-40% orang dewasa yang mengalami insomnia (Dopheide, 2020). Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Eliza & Amalia, 2022). Dengan 10% - 30% di alami oleh orang dewasa hidup dan, 23,8% terjadi pada remaja (Wijayaningsih et al., 2022).

Penanganan terapi non farmakologi untuk mengatasi insomnia diantaranya adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) , relaksasi otot progresif, *Islamic-Cognitive Behavioral Therapy*, *Insomnia-Cognitive Behavioral Therapy* , dan *Mindfulness* (Wijayaningsih et al., 2022). Keefektivitasan terapi nonfarmakologis *mindfulness* ini telah dibuktikan oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan, diantaranya dilakukan oleh Wijayaningsih et al., (2022) dan Pratiwi et al., (2021). Yang dimana penelitian tersebut dilakukan pada orang yang mengalami insomnia, lalu si penderita di berikan terapi *mindfulness* dan didapatkan hasil bahwa terapi *mindfulness* cukup efektif dalam mengurangi insomnia.

*Mindfulness* diartikan sebagai pemusatan perhatian atau kesadaran yang dihasilkan dari kesengajaan untuk menyajikan dan menghadirkan pengalaman saat ini dengan cara yang tidak menghakimi dan menerima (Arbi & Ambarini, 2018). Pada penelitian Wijayaningsih et al., (2022) dan Pratiwi et al., (2021) menemukan bahwa Pemfokusan perhatian disini dan saat ini menjadikan subjek menjadi rileks, lebih merasa bahagia, dan ketika bangun tidur subjek merasa lebih segar.

Berdasarkan study pendahuluan yang di lakukan di asrama kepolisian diklat reserse megamendung bogor dengan mewawancara dan mengobservasi beberapa narasumber yang berjumlah 10 orang, dari 10 orang yang di wawancara, 9 dari 10 orang mengalami gejala insomnia seperti sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, merasa kantuk saat pagi hari, merasa tidak bersemangat di siang hari, mata merah, sering menguap, dan sulit berkonsentrasi.

Dari hasil data tersebutlah mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang mengurangi insomnia maka peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Terapi Meditasi *Mindfulness* Terhadap Insomnia Di Asrama Polisi Diklat Resrse Megamendung Kabupaten Bogor” dan berdasarkan penelitian sebelum nya terapi *mindfulness* terbukti dapat mengatasi insomnia, yang di mana penggunaan terapi meditasi *mindfulness* ini belum pernah dilakukan untuk mengatasi insomnia di Aspol Diklat Reserse ini.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Kuantitatif, dengan rancangan penelitian *quasy-experimental pre-test and post-test control group design*. Dengan jumlah sample sebanyak 20 orang yang di ambil dengan menggunakan teknik total sampling, yang nanti dibagi 2 kelompok menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang masing masing terdiri dari 10 orang, yang dilakukan selama 14 hari (Tanjaya, 2022) dengan intrument penelitian yang digunakan adalah kuisioner KSPBJ-IRS ( Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- Insomnia rating Scale), dengan menggunakan uji statistik parametrik *independent sample t test*, yang dilakukan di Asrama Polisi Diklat Reserse Megamendung.

## **HASIL**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

<b>Distribusi Frekuensi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentasi</b>
<b>Usia</b>		
19 Tahun	3	15.0%
20 Tahun	4	20.0%
21 Tahun	5	25.0%
22 Tahun	2	10.0%
23 Tahun	4	20.0%
24 Tahun	1	5.0%
26 Tahun	1	5.0%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Pria	14	70%
Wanita	6	30%
<b>Penyakit</b>		
Penyakit Gangguan Mental	12	60%
Penyakit Fisik	0	0%
Tidak ada Penyakit	8	40%
<b>Gaya Hidup</b>		
<b>Rokok</b>		
Merokok	12	60%
Tidak Merokok	8	40%
<b>Kopi</b>		
Mengkonsumsi Kopi	18	90%
Tidak Mengkonsumsi Kopi	2	10%
<b>Minuman Beralkohol</b>		
Mengkonsumsi Minuman Beralkohol	0	0%
Tidak Mengkonsumsi Minuman ber alkohol	20	100%
<b>Lingkungan</b>		
Lingkungan mengganggu Tidur	13	65%
Lingkungan tidak mengganggu Tidur	7	35%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas usia responden berusia 21 sebanyak 5 orang (25%), untuk karakteristik jenis kelamin mayoritas jenis kelamin responden adalah pria sebanyak 14 orang (70%). , untuk karakteristik penyakit mayoritas responden mengalami gangguan penyakit mental sebanyak 12 orang (60%), untuk karakteristik gaya hidup mayoritas responden merokok sebanyak 12 orang (60%), dan mengkonsumsi kopi sebanyak 18 orang (90%), dan 20 orang (100%) tidak mengkonsumsi minuman berlakohol, sedangkan untuk karakteristik lingkungan bahwa mayoritas responden mengalami ganngguan tidur akibat lingkungan sebanyak 13 orang (60%).

Tabel 2 Gambaran Selisih Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol	N	Rata-rata	Selisih	Nilai P
Pre-Test	10	29,00	0,9	0,279
Post-Test	10	28,10		

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa terdapat selisih 0,9 antara pre-test dan post-test pada kelompok kontrol dengan nilai p 0,279 atau  $>0,05$  yang menunjukan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pre test dan post test pada kelompok kontrol.

Tabel 3 Gambaran Selisih Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Intervensi

Kelompok intervensi	N	Rata-rata	Selisih	Nilai P
Pre-Test	10	28,40	9,9	0,000
Post-Test	10	18,50		

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil dari kelompok intervensi terdapat selisih antara pre-test dan post-test sebesar 9,9 dengan nilai p 0,000 atau  $<0,05$  yang menunjukan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pre-tes dan post-test pada kelompok intervensi.

Tabel 4 Uji *Independent Sample T Test* Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi

Variabel	N	Rata-rata	Selisih	Nilai P
Kelompok intervensi	10	18,50	9,600	0,000
Kelompok kontrol	10	28,10		

Berdasarkan pada Tabel diatas didapatkan dari uji *independent sample t test* tersebut di dapatkan nilai p post-test Antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol 0,000 atau  $<0,05$ , dengan selisih 9,6, hal ini menandakan adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang mana terdapat penurunan tingkat insomnia yang di alami pada kelompok intervensi yang melakukan terapi meditasi mindfulness, yang menunjukan bahwa adanya pengaruh dari terapi meditasi mindfulness terhadap insomnia.

## **PEMBAHASAN**

### **a. Distribusi Karakteristik Responden**

Berdasarkan distribusi frekuensi usia responden paling banyak dalam penelitian ini berusia 21 sebanyak 5 orang (25%). Usia merupakan lamanya waktu hidup seseorang dari lahir sampai saat ini. Manusia akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikis(Putra et al., 2012).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ghaddafi, (2013) juga menjelaskan bahwa, orang dewasa muda, insomnia kerap kali dikaitkan dengan major depressive disorder (MDD), dengan odds ratio (OR) dalam penelitian yang di lakukan oleh Hershner & Chervin, (2014) yang mengatakan bahwa. Secara fisik remaja akhir atau dewasa awal mempunyai kebiasaan tidur pada larut malam, hal ini disebabkan karena ketika masa remaja atau dewasa memiliki pengaturan homeostasis tidur yang rendah sehingga menyebabkan kurangnya waktu tidur di malam hari.

Peneliti berasumsi bahwa usia menjadi salah satu penyebab insomina, di karenakan pada masa usia dewasa awal, seseorang mengalami aktifitas, gaya hidup atau pola kebiasaan yang buruk yang menyebabkan orang pada tahap dewasa awal ini mengalami insomnia.

Untuk distribusi frekuensi jenis kelamin responden dalam penelitian ini paling banyak adalah pria sebanyak 14 orang (70%). Jenis Kelamin adalah perbedaan bentuk, sifat, dan fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam reproduksi (Putra et al., 2012).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Williams et al., (2013) mengatakan faktor faktor penyebab insomnia salah satunya yang di jelaskan dalam teori etiologi dari Spielman yaitu 3-P Model of Insomnia. Teori ini menjelaskan bahwa insomnia disebabkan oleh tiga faktor salah satunya, yaitu *predisposing conditions* yaitu kondisi yang melekat pada diri individu seperti jenis kelamin, usia, genetik, gaya hidup, kondisi kesehatan fisik dan mental.

Peneliti berasumsi bahwa jenis kelamin terbukti menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia dikarenakan pada wanita sering kali terjadi perubahan hormon akibat menstruasi yang menyebabkan hal hal tertentu yang menyebabkan wanita mengalami insomnia ,sedang kan pada pria insomnia sering kali disebabkan oleh gaya hidup yang dijalani oleh orang tersebut.

Untuk distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup di daparkan karakteristik responden paling banyak adalah perokok 12 orang (60%), dan pengkonsumsi kopi sebanyak 18 orang (90%). Gaya hidup adalah suatu pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat, dan opininya (Paendong & Tielung, 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suwartika & Cahyati, (2015) mengatakan, pola atau gaya hidup seperti mengkonsumsi kafein dan merokok bisa menenjadi penyebab insomnia karena kafein yang berasal dari kopi dan nikotin yang terdapat dari rokok mempengaruhi kualitas tidur, karena efek dari kafein atau dari nikotin menyebabkan peningkatan aktivitas kardiovaskular seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah sehingga membuat orang menjadi terjaga.

Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup juga menjadi salah satu yang memperngaruhi terjadinya insomnia dikarenakan gaya hidup seperti mengkonsumsi kopi dan merokok yang bisa membuat seseorang menjadi sulit tertidur dikarenakan kandungan zat nikotin dan kafein yang ada didalam rokok dan kopi itu yang menyebabkan peningkatan aktivitas kardiovaskuler.

Untuk distribusi frekuensi penyakit didapatkan hasil paling banyak responden responden mengalami gangguan penyakit mental sebanyak 12 orang (60%). Penyakit adalah suatu kegagalan mekanisme adaptasi organisme untuk bereaksi secara tepat terhadap rangsangan atau tekanan sehingga menimbulkan gangguan terhadap fungsi atau struktur organ atau system tubuh (Permana & Sumaryana, 2018).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Filzah Az-zahrah Putri A, I Putu Sudayas, (2021) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien gangguan cemas (ansietass). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Satria Yudha K., Farida Halis D. K, (2017) mengatakan bahwa orang yang cemas akan membawa rasa cemasnya tersebut ke tempat tidur sehingga membuat susah untuk dapat tertidur, , masuk tidur memerlukan waktu yang lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi menakutkan dan mengalami kesukaran bangun di pagi hari dan merasa kurang segar.

Peneliti berasumsi bahwa gangguan mental seperti kecemasan atau stress dapat menyebabkan orang sulit tertidur dikarenakan pada orang yang mengalami kecemasan atau stress, sering kali memikirkan hal yang membuat seseorang menjadi

cemas ketika ingin mulai tidur, sehingga membuat menjadi tidak tenang yang membuat seseorang menghabiskan waktu yang lebih lama untuk memulai tidur.

Untuk distribusi frekuensi lingkungan didapatkan hasil paling banyak responden mengalami gangguan tidur akibat lingkungan sebanyak 13 orang (60%). Lingkungan adalah segala sesuatu baik benda, keadaan, atau situasi yang berada disekitar dari makhluk hidup yang mempengaruhi kehidupannya (Effendi et al., 2018).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hapsari & Kurniawan, (2019) yang mengatakan bahwa faktor lingkungan dapat menjadi penyebab seseorang mengalami gangguan tidur, seperti suhu kamar yang terlalu panas atau dingin, pencahayaan kamar yang terlalu terang, dan karena adanya gangguan lingkungan sekitar yang terlalu berisik yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur.

Peneliti berasumsi bahwa lingkungan bisa menjadi salah satu faktor yang menjadi penyebab insomnia dikarenakan lingkungan yang bising dan lingkungan yang tidak nyama bisa membuat orang sulit dalam memulai tidur dan meningkatkan kualitas tidur.

### **b. Gambaran Selisih Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Kontrol**

Berdasarkan gambaran selisih pre-test dan post-test pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa terdapat selisih 0,9 antara pre-test dan post-test pada kelompok kontrol dengan nilai  $p = 0,279$  atau  $>0,05$  yang menunjukan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pre test dan post test pada kelompok kontrol.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayaningsih et al., (2022) yang mengatakan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan oleh kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah di berikan tindakan dengan ditandai dengan tidak adanya perubahan tingkat insomnia yang dialami dengan nilai prates (Mean=14) dan pascates (Mean=15,8).

Peneliti berasumsi, tidak adanya perubahan yang dialami pada kelompok kontrol disebabkan karenakan tidak adanya pemberian terapi atau modifikasi perilaku yang menyebabkan insomnia tersebut, sehingga tidak adanya penurunan yang signifikan yang pada kelompok kontrol.

### c. Gambaran Selisih Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Intervensi

Berdasarkan gambaran selisih pre-test dan post-test pada kelompok intervensi didapatkan hasil selisih antara pre-test dan post-test sebesar 9,9 dengan nilai p 0,000 atau  $<0,05$  yang menunjukan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pre-tes dan post-test pada kelompok intervensi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cahyanti & Jamaludin, (2021) dan Trisnawati et al., (2022) yang mengatakan bahwa kualitas tidur pasien sebelum diberikan intervensi Mindfulness Meditasi tidak berbeda secara signifikan, setelah dilakukan intervensi meditasi mindfulness pada kelompok intervensi, dapat dilihat bahwa kualitas tidur pasien membaik, yang berarti bahwa ada perubahan yang di alami kelompok intervensi dari sebelum di berikan terapi dan sesudah diberikan terapi.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan yang dialami oleh kelompok intervensi dikarenakan terapi meditasi yang di lakukan oleh kelompok intervensi ini, yang membuat terdapat penurunan yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok intervensi

### d. Efektivitas Terapi Meditasi Mindfulness Terhadap Insomnia

Dari hasil uji *independent sample t test* di dapatkan hasil nilai rata rata kelompok intervensi sebesar 18,50 dan kelompok kontrol 28,10 dengan selisih rata rata antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 9,600 dengan nilai p post-test Antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol 0,000 atau  $<0,05$  yang menandakan adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang mana terdapat penurunan tingkat insomnia yang di alami pada kelompok intervensi yang melakukan terapi meditasi mindfulness, yang menunjukan adanya pengaruh dari terapi meditasi mindfulness terhadap insomnia yang di alami oleh penderita insomnia di Asrama Polisi Diklat Reserse Megamendung

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayaningsih et al., (2022) yang mengatakan terdapat efektivitas dari teknik Mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa prodi Psikologi Universitas X angkatan 2016- 2019. dikarenakan Teknik Mindfulness membantu subjek dalam mengatasi insomnia karena

kecemasan dan stres dengan membantu subjek untuk lebih rileks, tenang dan nyaman terhadap segala sesuatu yang terjadi.

Dalam penelitian lainnya dilakukan oleh Cahyanti & Jamaludin, (2021) yang membuktikan bahwa ada pengaruh terapi Meditasi *Mindfulness* (MM) terhadap insomnia, Mekanisme kerja *Mindfulness* Meditasi (MM) dalam mempengaruhi kebutuhan tidur yaitu karena dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. dalam penelitian yang dilakukan Gong et al., (2016) yang mengatakan bahwa hasil meta-analysis menggambarkan bahwa *Mindfulness* berkontribusi dalam meningkatkan tidur, yang berdasarkan dari kualitas tidur dan efisiensi tidur. Dan juga mengatakan *Mindfulness* Meditasi lebih efisien dari pada latihan Aerobik untuk mengurangi tingkat cemas, kelelahan dan kualitas tidur

Peneliti bersumsi bahwa terapi meditasi *mindfulness* terbukti cukup efektif dalam mengurangi tingkat insomnia yang dikarenakan terapi meditasi mindfulness sendiri memberikan efek relaksasi bagi si penderita insomnia sebelum memulai tidur, yang menjadikan efek relaksasi tersebut memberikan dampak pada bisa nya seseorang untuk tidur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terapi meditasi minfulness efektiv untuk menurunkan insomnia di Asrama Polisi Diklat Reserse Megamendung Kabupaten bogor, di buktikan dengan didapatkannya nilai  $p < 0.05$ , dengan distribusifrekuensi responden usia dewasa awal, jenis kelamin, penyakit mental, gaya hidup minum kopi atau merokok, dan lingkungan yang mengganggu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada segenap pihak Pimpinan dan Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju yang telah memfasilitasi dan membantu hingga selesainya penelitian ini. Serta kepada semua pihak yang terlibat sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.

## DAFTAR REFERENSI

- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Dopheide, J. A. (2020). Insomnia overview: epidemiology, pathophysiology, diagnosis and monitoring, and nonpharmacologic therapy. *The American Journal of Managed Care*, 26(4 Suppl), S76–S84. <https://doi.org/10.37765/ajmc.2020.42769>
- Effendi, R., Salsabila, H., & Malik, A. (2018). Pemahaman Tentang Lingkungan Berkelanjutan. *Modul*, 18(2), 75. <https://doi.org/10.14710/mdl.18.2.2018.75-82>
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Pahlawan Tuaku Tambusai Tahun 2020*. 4(23), 83–89.
- Filzah Az-zahrah Putri A, I Putu Sudayas, N. E. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Gangguan Cemas (Ansietas). *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13, 71–84. [https://doi.org/https://doi.org/10.36089/job.v13i4.616](https://doi.org/10.36089/job.v13i4.616)
- Ghaddafi, M. (2013). Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Universitas Udayana*, 1–17.
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(3), 223–235. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223>
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Jaka, S., Darwin, K., & Pristiana, D. A. (2016). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1178–1185.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia). *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.24036/02017627561-0-00>
- Paendong, M., & Tielung, M. V. J. (2016). Pengaruh Kebutuhan Dan Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Ponsel Smartfren Di Galeri Smartfren Cabang Manado. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 16(4), 387–395.
- Permana, I. S., & Sumaryana, Y. (2018). Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Hati Menggunakan Metode Forward Chaining. *JUITA : Jurnal Informatika*, 1(4), 143–155.
- Pratiwi, B. D. A., Chairani, R., Anwar, S., & Ferasinta. (2021). Terapi Mindfulness (Meditasi Dzikir) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 163–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2068>
- TERAPI
- Putra, D. P., Rahmatullah, P., & Novitasari, A. (2012). Hubungan Usia, Lama Kerja, dan Kebiasaan Merokok dengan Fungsi Paru pada Juru Parkir di Jalan Pandanaran Semarang. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(3), 8–9.

- Putri, D., & Bayhakki. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*, 6(1), 19–26.
- Saputra, O., & Rohmah, W. (2016). Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam Hari dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Nocturnal Environment Noise Induced Sleep Disturbance and Its Effect on Health. *Majority*, 5(3), 183–187.
- Satria Yudha K., Farida Halis D. K, E. W. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester (uas) di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Nursing News*, 2(1), 543–554. [https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i1.200](https://doi.org/10.33366/nn.v2i1.200)
- Suwartika, I., & Cahyati, P. (2015). Analisis Faktor yang Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Jantung di RSUD Kota Tasikmalaya. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 7–13. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.32>
- Tanjaya, D. P. (2022). Meditasi Sebagai Latihan Untuk Mentransformasi Kemarahan. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 4(1), 22–29.
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 257–266. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- Williams, J., Roth, A., Vatthauer, K., & McCrae, C. S. (2013). Cognitive behavioral treatment of Insomnia. *Chest*, 143(2), 554–565. <https://doi.org/10.1378/chest.12-0731>