

Hubungan Pola Tidur Remaja dan Gangguan Depresi: Sebuah Kajian Literatur

Frida Dwi Ayunda, Indira Rasyid, Gavin Khaddafi Yulianto, Nadia Khairina*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis Korespondensi, Surel: nadia.khairina.fpsi@um.ac.id

Abstract

Sleep disorders, commonly known as insomnia, are a significant public health problem. Insomnia has a close health relationship with other psychological illnesses such as mental disorders, anxiety disorders, and depression. This sleep disorder usually occurs when the body is unsatisfied with the duration or quality of sleep and has difficulty initiating or maintaining sleep patterns. Until now, this problem still occurs frequently, especially in teenagers who often do not have good sleep patterns. This can be caused by stress or mental disorders during the day or more often due to other medical or psychiatric disorders, such as depression. This research aims to determine the relationship between depression or anxiety disorders and sleep disorders (insomnia), as well as to find out whether there are other things related to depression that result in insomnia. The method used is a literature review. The criteria for articles used are those published in the last 10 years. Based on the research that has been collected, it has been found that there are factors that state that depression can affect sleep patterns. A study states that exercise can improve sleep quality and has many other health benefits as well.

Keywords: insomnia; depression; adolescence

Abstrak

Gangguan tidur yang umum dikenal sebagai insomnia, merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Insomnia memiliki hubungan kesehatan yang erat dengan penyakit psikis lainnya seperti gangguan kejiwaan, gangguan kecemasan maupun depresi. Gangguan tidur ini biasanya terjadi saat tubuh tidak mendapatkan kepuasan terhadap durasi atau kualitas tidur dan kesulitan dalam memulai ataupun mempertahankan pola tidur. Sampai saat ini masalah ini masih sering terjadi terutama terhadap anak remaja yang sering tidak memiliki pola tidur yang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh tekanan atau gangguan pikiran pada siang hari atau yang lebih sering karena adanya gangguan medis atau kejiwaan lainnya, seperti gangguan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran hubungan gangguan depresi atau kecemasan dan gangguan tidur (*insomnia*), serta untuk mengetahui adanya hal lain yang berhubungan dengan depresi yang mengakibatkan insomnia. Metode yang digunakan ialah *literature review*. Adapun kriteria artikel yang digunakan adalah yang diterbitkan pada 10 tahun terakhir. Berdasarkan dari penelitian yang telah dikumpulkan telah didapatkan adanya faktor yang menyatakan bahwa depresi dapat mempengaruhi pola tidur. Sebuah penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas tidur dan memiliki banyak manfaat juga pada kesehatan lainnya.

Kata kunci: insomnia; depresi; remaja

1. Pendahuluan

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi akibat adanya fenomena atau peristiwa kehidupan yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Depresi bisa terjadi pada siapa saja tidak menilai dari usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua, hingga lansia. Kelompok usia yang paling rawan terkena depresi adalah remaja dan dewasa awal berusia 15 hingga 24 tahun. Peterson & Brooks menyatakan sekitar 5% remaja mengalami depresi tingkat tinggi, 15 % depresi normal atau sedang, dan 20 hingga 30% depresi ringan.

Selanjutnya, efek buruk depresi dapat muncul dari orang yang terus menerus menilai bahwa dirinya memiliki sisi negatif dalam hidupnya. Depresi dapat dikatakan gangguan nomor

satu di Indonesia yang sering meningkat tiap tahun dan tidak jarang juga terjadi pada remaja. Hal ini terjadi tidak hanya di Indonesia, namun hampir terjadi di seluruh dunia. Depresi dapat menyebabkan banyak gangguan, salah satu gangguan tersebut seperti insomnia atau yang biasa disebut kurangnya tidur. Suatu penelitian menjelaskan bahwa remaja dengan kecenderungan depresi dikarenakan adanya ketidakteraturan dalam pola tidur yang tidak tahu bagaimana cara mengatur tidurnya secara cukup dan teratur.

Perubahan pola tidur juga telah banyak dialami remaja dalam beberapa tahun terakhir, Perubahan pola tidur ini termasuk menurunnya jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur, seperti variasi dalam rutinitas tidur yaitu tidur antara hari sekolah dengan akhir pekan (Purnama 2019). Keadaan gangguan tidur ini dapat menimbulkan perubahan suasana hati, cemas yang berlebihan (kekhawatiran), hingga depresi. Suatu studi menunjukkan bahwa hormon secara langsung mempengaruhi mekanisme kimia di otak yang mengendalikan emosi dan suasana hati. Bagi sebagian individu, insomnia yakni ketidaknyamanan kecil. Namun, bagi sebagian individu, insomnia dapat menjadi gangguan besar sebab tubuh manusia perlu membutuhkan kualitas tidur yang baik dan cukup.

Kurangnya tidur ini juga dapat berdampak pada banyak hal, termasuk buruknya kesehatan mental yang mempengaruhi individu. Seseorang mungkin mengalami kesulitan tidur jika tidak mampu menenangkan perasaan khawatir atau cemas yang terus-menerus (Lumantow, Rompas, and Onibala 2016). Adanya gangguan pola tidur ini menimbulkan penurunan dan perubahan kesehatan mental yang bisa merugikan remaja baik secara psikis. Pola tidur yang menurun juga dapat mempengaruhi perkembangan depresi pada seseorang. Semakin besar pola tidur yang buruk maka akan semakin parah pengalaman depresinya. Menurut penelitian Budiawan et al. (2016), orang remaja atau dewasa yang sehat membutuhkan lebih sedikit tidur dibandingkan anak-anak atau anak muda.

Berdasarkan pemaparan tersebut, studi ini dilakukan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan pola tidur dan gangguan depresi pada remaja. Dengan mengetahui hubungan keduanya maka studi ini dapat memberikan sumbangsih teoritis dalam mengatasi masalah gangguan pola tidur dan depresi pada remaja.

2. Metode

Metode yang dilakukan digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *Literature review*. *Literature review* merupakan sebuah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan dan mengambil inti-inti pembahasan dari penelitian sebelumnya, serta menganalisis beberapa overview para ahli yang terdapat dalam artikel (Snyder, 2019). Peneliti melakukan pencarian artikel nasional maupun internasional menggunakan Google Scholar maupun ScienceDirect. Peneliti menggunakan tujuh jurnal artikel terkait untuk dijadikan analisis dalam penelitian ini. Pencarian artikel menggunakan kata kunci “Insomnia dan Depresi” dan “gangguan pola tidur pada remaja”. Artikel yang digunakan pada penelitian ini merupakan artikel 10 tahun terakhir (sekitar 2013 hingga 2023), hal ini agar lebih efisien lagi untuk mengetahui bahwa insomnia masih menjadi masalah yang signifikan di masyarakat hingga saat ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil temuan studi literatur terkait insomnia dan depresi pada remaja begitu beragam. Temuan tersebut berupa faktor yang berhubungan dengan insomnia, demikian halnya dengan depresi, dan bagaimana temuan terkait hubungan insomnia dan depresi pada remaja Tabel 1.

Tabel 1. Studi Literatur terkait Insomnia dan Depresi pada Remaja

Judul	Judul & Nama Penulis	Subjek & Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.) Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur remaja pada “peran orang tua”: “Intervensi Keterlibatan Orang Tua Terhadap Anak Usia Dini Yang Mengalami Kesulitan Tidur”.	Dias Amartiwi Putri, Gavinta Farida Kurniawati	Remaja usia dini yang berhubungan atau berkaitan dengan interaksi orang tua-remaja . Dilakukan dengan metode teknik analisis	Mendiagnosis gangguan pola tidur pada remaja sulit dilakukan dikarenakan seringkali adanya keluhan pola tidur yang tidak disampaikan remaja. Orangtua masa kini lebih cenderung tidak peduli atau longgar mengasuh anak. Alhasil remaja pun merasa lebih bebas waktunya termasuk untuk bangun siang. Selain itu, pada masa remaja, pola tidur tidak memungkinkan lagi menjadi titik fokus pusat perhatian orang tua.
2.) Hubungan stres psikologis dengan tekanan darah tinggi: “Tekanan Darah Pada Remaja Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat”	Indriani Lumantow, Sefti Rompas, Franly Onibala	Remaja di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat, yang berusia 13 hingga 18 tahun. Dilakukan dengan metode penelitian <i>observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Stres yang paling umum dialami remaja yaitu: stres dikarenakan kurangnya tidur pada seorang remaja. Gangguan pola tidur disebabkan depresi bahkan stres memiliki tingkatan kadar darah tinggi meningkat. Semakin pendek waktu tidur, cenderung semakin tinggi tekanan darah pada remaja.
3.) Gangguan pada REM & NREM (Non-Rapid Eye Movement): “Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smkn 7 Pekanbaru”	Dewi Setia Ningsih, Rani Indah Permatasari	Siswa-siswi kelas 9 di SMKN 7 Pekanbaru dengan 81 responden . Dilakukan dengan metode deskriptif korelasi dalam pendekatan <i>cross-sectional</i> . (observasi, pengumpulan data) >> <i>point time approach</i> yaitu: tiap subjek hanya di observasi sekali saja	Memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 43 orang (53,1%), sedangkan kualitas tidurnya baik sebanyak 38 orang (46,9%). Kekurangan tidur merupakan hal yang sering dijumpai di kalangan mahasiswa. Bagi mahasiswa, kurang tidur menimbulkan banyak dampak diantaranya kurang konsentrasi, masuk angin, flu, batuk dan berbagai penyakit lainnya.

4.) Pengaruh Kecemasan dan Depresi Terhadap Kualitas Tidur Individu Berisiko Tinggi Insomnia: Studi Berbasis Populasi	Chang Myung Oh, Ha Ya Kim, Han Kyu Na, Kyoo Ho Cho, Min Kyung Chu.	Para remaja hingga orang dewasa yang berumur 19 hingga 69 tahun. Dilakukan dengan melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan kuesioner terstruktur, mengenai insomnia serta suasana hati (depresi)	Subjek yang menderita insomnia juga memiliki penyakit penyerta psikis seperti gangguan kecemasan, gangguan yang disebabkan pasca trauma, dan juga fobia. Dari sebuah hasil survei yang sama pula, dilaporkan bahwa gangguan kecemasan dan mood berpengaruh terhadap gangguan tidur. Namun, belum dapat dipastikan juga apakah masalah kecemasan dan perubahan suasana hati dapat memperburuk orang yang mengalami gangguan tidur (insomnia). Aktivitas pada siang hari juga memiliki pengaruh terhadap masalah insomnia yang terjadi pada seseorang (Oh et al. 2019).
5.) Hubungan Kebiasaan Merokok dan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja	Wilson Fredy Siahaan, Evelin Malinti	Anak remaja yang berusia 15 hingga 19 tahun di kampung Mokla. Dilakukan dengan metode pengumpulan data melalui survei analitik dan membagikan kuesioner kepada responden untuk mendapatkan data yang dibutuhkan.	Merokok adalah suatu kebiasaan yang dilakukan oleh sebagian besar remaja zaman sekarang, karena mereka menganggap bahwa dengan merokok mereka seakan menemukan jati dirinya. Namun, di samping kebiasaan itu rokok memiliki kandungan nikotin. Di dalam nikotin terdapat efek yang dapat mempengaruhi pengguna mengalami kesulitan dalam tidur (Kristanto and Sarif 2017). Di samping masalah merokok yang dapat mengakibatkan insomnia, sebuah penelitian lain menyebutkan bahwa masalah yang paling umum adalah karena terlalu seringnya menggunakan gadget sehingga para pengguna <i>gadget</i> kurang bisa mengatur waktu dimana untuk bermain dan istirahat (Siahaan and Malinti 2022).
6.) Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado	Miranda C Baso, Fima LFG Langi, Sekplin AS Sekeon	Siswa-siswi SMAN 9 Manado dengan jumlah 230 responden, dengan umur 14 hingga 17 tahun. Dilakukan dengan metode teknik <i>stratified cluster sampling</i> . Uji <i>chi square</i> dan <i>regresi logistik</i> diterapkan dalam penelitian ini.	Dalam jurnal kali ini menyebutkan jika seseorang melakukan aktivitas fisik yang tinggi maka itu dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Karena dengan melakukan aktivitas fisik yang tinggi, maka tubuh akan mudah mengalami kelelahan, sehingga akan cepat untuk tidur karena untuk menyeimbangkan lagi energi yang telah dikeluarkan (Baso, Langi, and Sekeon 2018).

7.) Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Pengguna Media Sosial di MTS Muhammadiyah I Malang	Arnoldina Martha Ema, Farida Halis Dyah Kusuma, Esti Widiani	Subjek yang menjadi responden adalah seluruh remaja pengguna sosmed (Facebook) di MTS Muhammadiyah 1 Malang, yang berusia 13 hingga 15 tahun. Dilakukan dengan memberikan kertas lembaran kuesioner pada responden. Penelitian ini menggunakan <i>korelasional</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Kejadian insomnia ini terjadi karena adanya tingkat stres yang terjadi berdasarkan penggunaan media sosial (<i>Facebook</i>) yang tinggi, sedangkan para siswa atau remaja belum bisa mengelola manajemen waktu dengan baik. Biasanya para remaja ini menggunakan media sosial (<i>Facebook</i>) sebelum tidur malam, yang biasanya digunakan untuk mereka berinteraksi dengan pengguna lain dari aplikasi tersebut. penelitian lain juga menyebutkan jika para remaja ini menggunakan <i>Facebook</i> untuk mencari hiburan karena stres akibat tekanan yang didapat di sekolah. sehingga, mereka terlalu asik dengan dunianya sendiri dan melupakan waktu tidur mereka hingga larut malam (Ema, Kusuma, and Widiani 2017).
--	--	---	--

3.1. Insomnia dan Depresi

Depresi adalah gangguan psikologis dapat dipengaruhi oleh faktor peristiwa tidak baik atau negatif pada individu yang dialaminya (Nora & Widuri, 2011). Insomnia dapat mengakibatkan depresi dikarenakan dari penyebabnya insomnia bermacam-macam. Penderita depresi pada umumnya menimbulkan gejala-gejala misalnya: kehilangan gairah hidup, mudah lelah atau lemas, sering melamun. Fase ini bisa membuat penderita depresi insomnia pada pola tidur. Peristiwa tidak baik atau negatif juga menimbulkan efek siklus dari depresi khususnya pada remaja, seperti peristiwa kegagalan, kehilangan seseorang yang dicintai, dan peristiwa hubungan sosial yang kurang menyenangkan dengan seseorang. Kegagalan seorang remaja dapat juga mengalami ketidakmampuan mencapai tujuan dan prestasi dalam hidupnya, ketidakmampuan bersaing memperebutkan posisi atau status sosial yang dapat dia inginkan, ketidakmampuan membina hubungan bersama sesama jenis atau lawan jenis (Gavinta and Kurniawati 2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa upaya remaja penderita gangguan insomnia dan depresi, memiliki kecenderungan dalam menyelesaikan permasalahannya antara lain dengan menyendiri, mencari hiburan, dan mencari aktivitas lain.

Insomnia adalah suatu masalah yang dapat berdampak pada aktivitas yang akan dilakukan pada siang hari, jika seseorang tidak bisa melakukan aktivitasnya dengan baik maka akan menimbulkan rasa stres yang akan dialami. Jika sudah demikian, banyak orang yang akan menggunakan obat-obatan ataupun alkohol untuk membantunya tidur, dan itu dapat berdampak pada kesehatan mentalnya jika dilakukan secara terus-menerus. Insomnia juga berkaitan dengan masalah morbiditas dan mortalitas yang disebabkan oleh gangguan jiwa yang memiliki konsekuensi lain terhadap lingkungan sekitar seperti, kecelakaan dan kematian. Faktor lain juga menyebutkan bahwa insomnia bisa muncul karena terlalu banyak memikirkan hal-hal yang negatif. Ketika insomnia ada pada gangguan pola tidur remaja akan sulit untuk mengingat sesuatu, faktor lainnya adanya gangguan emosional. Hal-hal tersebut dapat

menyebabkan depresi karena terlalu banyak beban masalah yang ditampung dalam pikirannya (Ramakrishnan 2007).

Oleh karena itu, hal-hal yang dapat dilakukan untuk menghindari insomnia dengan melakukan olahraga secara rutin, karena dengan melakukan olahraga selain tubuh akan sehat maka otak akan fresh, jika seseorang melakukan aktivitas fisik yang sedikit tinggi maka tubuh akan menguras energi, hal itu akan membuat tubuh merasa kelelahan dan mengantuk (Baso, Langi, and Sekeon 2018). Sehingga tubuh dapat beristirahat tanpa harus menggunakan obat-obatan untuk membantunya istirahat yang dapat membahayakan kondisi tubuh maupun psikisnya sendiri (Ramakrishnan 2007)

3.2 Peranan Keterlibatan Orang Tua dalam Depresi Remaja

Gangguan pola tidur dan depresi pada remaja saling mempengaruhi kaitannya dengan peranan dan interaksi orangtua-remaja. Melibatkan orang tua memberikan cerminan sejauh mana peranan orang tua terlibat dalam anak-anaknya. Oleh sebab itu, melibatkan orang tua dapat bermanfaat bagi remaja yang mengalami gangguan pola tidur. Peneliti mendefinisikan bahwa akibat keterlibatan orang tua dalam intervensi seperti pengobatan remaja dengan pola kualitas tidur umumnya terbagi dalam tiga bidang utama. Yaitu, tetapkan waktu tidur siang dan malam hari yang cocok di usia remaja, tetapkan rutinitas pola waktu tidur dan jam aktivitas lainnya yang konsisten, yang dapat membantu peranan orang tua dalam peranannya terhadap anaknya. Orang tua juga membantu mengembangkan kebiasaan pola tidur yang cukup baik dengan memberikan makanan secara teratur, mengajari mereka untuk selalu rutin tidur dan tidur tepat waktu, namun mereka juga perlu memutuskan kapan mereka bangun. Orang tua merupakan orang terdekat dengan anak, sehingga dituntut untuk memberikan motivasi dan dukungan semaksimal mungkin untuk mencegah gangguan pola tidur dan depresi pada remaja. Melibatkan kedua orang tua (ibu & ayah) dalam intervensi ini diyakini bahwa lebih aktif dan efektif pada remaja yang menderita gangguan tidur dan insomnia. Orang tua akan mengamati kebiasaan tidur anaknya, yang dapat memegang peranan sangat efisien adanya kualitas tidur dan kebiasaan tidur pada remaja. Pasalnya, walau remaja ini sangat membutuhkan dukungan orang tua dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada kualitas pola tidur remaja (Gavinta and Kurniawati 2021).

Orang tua memang memiliki peran yang sangat banyak terutama terhadap anak-anaknya. Jika orang tua lalai sedikit saja bisa saja anak akan melakukan sesuatu yang seharusnya tidak dilakukan, seperti merokok padahal belum cukup umur dan itu dapat mengakibatkan kecanduan berujung mengalami insomnia (Siahaan and Malinti 2022). Oleh karena itu, orang tua harus senantiasa mengawasi, menyayangi, melindungi, serta memberikan pengalaman pada remaja. Pada zaman sekarang juga anak dibawah umur sudah banyak yang diberi *gadget* dan bermain media sosial, apalagi itu digunakan tanpa pengawasan yang intens maupun diberi batas waktu saat menggunakan benda tersebut. Masalah anak yang bermain *gadget* secara berlebihan ini juga dapat menimbulkan gangguan tidur karena anak remaja dibawah umur ini sering bermain *gadget* hingga larut malam, biasanya mereka menggunakan *gadget* karena ingin mencari hiburan atau mengurangi stres mereka (Ema et al. 2017).

4. Simpulan

Depresi dapat diakibatkan oleh insomnia. Insomnia dapat mengakibatkan depresi pada remaja dikarenakan penyebabnya bermacam-macam, namun yang dapat diperhatikan

yaitu masalah otak dan mental yang mengakibatkan depresi. Dari paparan hasil yang telah dibahas dapat disimpulkan yang menunjukkan bahwa Insomnia memiliki hubungan dengan depresi pada remaja. Hal ini mengidentifikasi bahwa remaja yang mengalami gangguan pola tidur rentan akan mengalami kesulitan melakukan aktivitas mereka pada siang hari.

Orang tua juga dapat terlibat dalam depresi remaja. Dengan mengatur pola tidur anaknya, hal itu dapat memberikan efek yang besar pada depresi remaja. Orang tua bisa menggunakan 3 cara untuk mengatur pola tidur anaknya yakni dengan cara: (1) menetapkan jam tidur siang dan malam hari yang baik bagi remaja, (2) menetapkan rutinitas remaja yang konsisten, (3) memberikan makan yang teratur dan memberi tahu kepada remaja tentang jam tidur yang baik dan selalu tidur tepat waktu, namun mereka harus memutuskan waktu untuk kapan mereka akan bangun

Adapun terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, seperti penelitian ini merupakan penelitian dengan studi literatur, kajian literatur yang digunakan masih dalam jumlah literatur yang terbatas, serta fokus penelitian ini pada remaja. Sehingga, penelitian-penelitian selanjutnya dibutuhkan untuk mengembangkan langkah intervensi masalah kesehatan mental, khususnya depresi pada generasi muda saat ini.

Daftar Rujukan

- Baso, Miranda C., Fima L. F. G. Langi, and Spleen A. S. Sekeon. 2018. "Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 manado." *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 7(5).
- Budiawan, Wiwik, Heru Prastawa, Aldisa Kusumaningsari, and Diana Novita Sari. 2016. "Pengaruh monoton, kualitas tidur, psikofisiologi, distraksi, dan kelelahan kerja terhadap tingkat kewaspadaan." *J@TI UNDIP : JURNAL TEKNIK INDUSTRI* 11(1):37–44. doi: 10.12777/jati.11.1.37-44.
- Ema, Arnoldina Martha, Farida Halis Dyah Kusuma, and Esti Widiani. 2017. "Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial di mts muhammadiyah i malang." *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 2(3). doi: 10.33366/nn.v2i3.563.
- Gavinta, Dias, and Farida Kurniawati. 2021. "Keterlibatan orang tua terhadap intervensi anak usia dini yang mengalami kesulitan tidur (insomnia)." *Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD* 8:1–11. doi: 10.36706/jtk.v8i1.13715.
- Kristanto, Budi, and Ahmad Sarif. 2017. "Hubungan kebiasaan merokok dengan gangguan pola tidur pada remaja." *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(1). doi: 10.37831/jik.v5i1.113.
- Ningsih, Dewi Setia, and Rani Indah Permatasari. 2020. "Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di smkn 7 pekanbaru." *Ensiklopedia of Journal* 2(2). doi: 10.33559/eoj.v2i2.444.
- Oh, Chang-Myung, Ha Yan Kim, Han Kyu Na, Kyoo Ho Cho, and Min Kyung Chu. 2019. "The effect of anxiety and depression on sleep quality of individuals with high risk for insomnia: a population-based study." *Frontiers in Neurology* 10.
- Purnama, Ni Luh Agustini. 2019. "Sleep hygiene dengan gangguan tidur remaja." *Jurnal Keperawatan* 8(1):30–36. doi: 10.47560/kep.v8i1.80.
- Siahaan, Wilson Fredy, and Evelin Malinti. 2022. "Hubungan kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur pada remaja | Jurnal Penelitian Perawat Profesional." Retrieved November 26, 2023
- Snyder, Hannah. 2019. "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines." *Journal of Business Research* 104:333–39. doi: 10.1016/j.jbusres.2019.07.039.
- Khair, N., & Fatmawati, K. (2022). Jiwa manusia psikologi islam dalam penyakit rehabilitasi oleh ibu miskawaih. | *Jurnal Islam dan Humaniora*, 8(2), 151-177.
- Siburian, Ruth Yoanty Evangelista. 2021. "Hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat gejala depresi mahasiswa fakultas kedokteran universitas hkbp nommensen medan."

- Lumantow, Indriani, Sefty Rompas, and Frankly Onibala. 2016a. "Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di desa tombasian atas kecamatan kawangkoan barat." *JURNAL KEPERAWATAN* 4(1). doi: 10.35790/jkp.v4i1.11905.
- Baso, Miranda C., Fima L. F. G. Langi, and Sekplin A. S. Sekeon. 2018. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado." *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 7(5).
- Gavinta, Dias Amartiwi Putri, and Farida Kurniawati. 2021. "Keterlibatan Orang Tua Terhadap Intervensi Anak Usia Dini Yang Mengalami Kesulitan Tidur (Insomnia)." Retrieved November 30, 2023 (<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2017805>).
- Nora, Ariza Cilvia, and Erlina Listyanti Widuri. 2011. "Komunikasi Ibu Dan Anak Dengan Depresi Pada Remaja." *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 8(1):45–61. doi: 10.26555/humanitas.v8i1.457.
- Ramakrishnan, K. 2007. "Treatment Options for Insomnia." *South African Family Practice* 49(8):34–41.