

**Ema Waliyanti¹,
Wisni Pratiwi²**

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
emawaliyanti@umy.ac.id

Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Yogyakarta

Info Artikel:

Masuk : 12 Januari 2017
Revisi : 10 Mei 2017
Diterima : 22 Mei 2017
DOI Number : 10.18196/ijnp.1256

INTISARI

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang dapat disebabkan oleh stres, masalah sekolah maupun pekerjaan, kesehatan, merokok, ataupun efek samping dari pengobatan. Insomnia berdampak pada kualitas hidup seseorang seperti penurunan konsentrasi. Berdasarkan Statistic by Country for Insomnia terdapat 10% kejadian insomnia yang ada di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional stratified random sampling pada semua mahasiswa keperawatan di salah satu Program Studi Ilmu Keperawatan swasta di Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner Insomnia Rating Scale dan kuesioner konsentrasi belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji statistik Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan 57,1% mahasiswa mengalami insomnia kategori ringan dan 73,6% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar kategori cukup. Analisa dengan Spearman Rank diperoleh p value 0,013 (<0,05) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan di Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi derajat insomnia dan konsentrasi belajar pada mahasiswa sehingga konsentrasi belajar tidak terganggu.

Kata kunci: derajat insomnia, konsentrasi belajar, mahasiswa keperawatan

ABSTRACT

Insomnia is one of the sleep problem that caused by stress, school or job problem, health problem, smooking, and also side effects from medication.

Insomnia affect quality of life such as lowering someone concentration. Based on Statistic by Country for Insomnia, found as much as 10% incident of insomnia in Indonesia. The aim of this researce was To determine the correlation between insomnia severity with learning concentration among nursing students in Yogyakarta. This research was quantitative study with correlational design used cross-sectional approach. The sample of this research were 91 respondens colecting using propotional stratified random sampling technic. The data were collected by questionnaires that have been tested for validity and reliability. Data analysis using Spearman Rank statistical test. The results of this study show that more than a half of the participants have insomnia severity in the low category (57,1%) and learning concentration in the moderate category (73,6%). Analysis by Spearman Rank showed p value 0,013 ($<0,05$). There was correlation between insomnia severity and learning concentration among nursing students in Yogyakarta, so it is recommended for suggestions for further researchers to explore more deeply about the factors that affect the degree of insomnia and concentration of learning on the students to have a good learning concentration.

Keyword: insomnia severity, learning concentration, nursing students.

PENDAHULUAN

Manusia membutuhkan hampir seperempat hingga sepertiga waktunya untuk tidur (Purwanto, 2008). Tidur berguna untuk pemulihan fungsi kognitif dalam diri manusia. Pada saat tidur terjadi peningkatan aliran darah menuju serebral, sehingga otak akan mendapatkan lebih banyak oksigen yang berfungsi untuk membantu penyimpanan memori dan pembelajaran yang berhubungan dengan fungsi kognitif (Potter & Perry, 2010). Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan ketidakpuasan tidur (Buysee, 2011). Berdasarkan *Statistic by Country for Insomnia* menunjukkan bahwa prevalensi insomnia di Indonesia pada tahun 2010 sekitar 10% dan prevalensi mahasiswa penderita insomnia di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 45,19% (Khamelina, 2014). Insomnia memiliki dampak pada kemampuan untuk berkonsentrasi. Seseorang

yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas (Munir, 2015).

Hasil studi pendahuluan menggunakan kuisisioner online yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di salah satu Universitas swasta di Yogyakarta sebanyak 85 orang didapatkan hasil bahwa 17 (20,2%) kesulitan memulai tidur, 12 (14,1%) tiba-tiba terbangun pada malam hari, 38 (44,7%) sering mengantuk pada siang hari, 23 (27,1%) kurang puas dengan tidurnya, dan 10 (11,9%) merasa letih setelah tidur. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada salah satu Program Studi Ilmu Keperawatan swasta di Yogyakarta. Populasi pada penelitian ini sebanyak 488 mahasiswa keperawatan yang aktif pada tahap akademik. Sampel yang digunakan sebanyak 91 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* yaitu dengan cara pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan strata tiap angkatan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale) untuk mengukur derajat insomnia, kuesioner tersebut telah teruji validitasnya antar psikiater dengan psikiater $r=0,95$ dan antar psikiater dengan dokter non psikiater $r=0,94$, dan uji sensitivitas instrumen tersebut sebesar 97,4% Kuesioner yang digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti yang terdiri dari 18 pertanyaan yang mencakup pemusatan perhatian, antusiasme, keaktifan dan sikap tenang pada saat pembelajaran. Kuesioner tersebut menggunakan Skala Likert dengan nilai koefisien uji reliabilitas sebesar 0,891. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin(n=91)

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)	St. Deviation
1.	Laki-laki	31	34,1	0,477
2.	Perempuan	60	65,9	
Total		91	100	

Sumber data primer 2017

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 mahasiswa (65,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik berdasarkan Usia (n=91)

No	Karakteristik	Mean	St. Deviation
1.	Usia	19,84	1.223

Sumber data primer 2017

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 19,84 atau 20 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia (n=91)

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Baik	19	20,9
2.	Cukup	67	73,6
3.	Kurang	5	5,5
Total		91	100

Sumber Data Primer 2017

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 52 responden (57,1%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa(n=91)

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)	St. Dev
1.	Tidak insomnia	35	38,5	0,597

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)	St. Dev
2.	Ringan	52	57,1	
3.	Sedang	3	3,3	
4.	Berat	1	1,1	
Total		91	100	

Sumber data primer 2017

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi mahasiswa dalam kategori cukup

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia dan Konsentrasi Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin (n=91)

Variabel	Jenis kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
	N	%	N	%
Derajat insomnia				
Tidak insomnia	11	35,5	24	40
Ringan	19	61,3	33	55
Sedang	1	3,2	2	3,3
Berat	-	-	1	1,7
Konsentrasi belajar				
Baik	6	19,4	13	21,7
Cukup	23	74,2	44	73,3
Kurang	2	6,5	3	5,0

Sumber: Data Primer 2017

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia ringan dan tingkat konsentrasi belajar yang cukup yaitu pada jenis kelamin perempuan

Analisa Bivariat

Tabel 7. Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar (n=91)

Derajat insomnia	Konsentrasi belajar						Total		r	P value	
	Baik		Cukup		Kurang		N	%			
	N	%	N	%	N	%					
Tidak insomnia	10	28,6	25	71,4	-	-	35	100	0,259	0,013	
Ringan	9	17,3	40	76,9	3	5,8	52	100			
Sedang	-	-	2	66,7	1	33,3	3	100			
Berat	-	-	-	-	1	100	1	100			

Sumber: Data Primer 2017

Tabel diatas bahwa terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan di Yogyakarta dengan nilai signifikansi sebesar 0,013 ($p < 0,05$). Pada tabel diatas juga menunjukkan hubungan yang lemah antara derajat insomnia dengan konsentrasi mahasiswa dengan nilai $r = 0,259$

PEMBAHASAN

Derajat Insomnia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia ringan. Faktor pencetus yang dapat menyebabkan insomnia berupa faktor intrinsik dan lingkungan. Faktor intrinsik disebabkan dari dalam diri seseorang itu sendiri seperti sistem saraf otonom yang bekerja secara berlebihan dan poros hipotalamus-pituitari-adrenal yang terlalu aktif dan faktor lingkungan yang dapat menyebabkan insomnia seperti kondisi tempat tinggal dan jadwal antara bekerja dan istirahat yang tidak teratur (Azad et al, 2015). Insomnia yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebabkan oleh beban atau tanggung jawab yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau harus belajar dengan materi yang cukup banyak. Beban tersebut dapat menjadi *stressor* saat perkuliahan maupun diluar perkuliahan, ketika *stressor* datang maka tubuh akan memberikan respon. Salah satu respon yang terjadi saat malam hari yaitu mahasiswa akan mengalami insomnia atau memiliki kualitas tidur yang buruk (Nafilda et al, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Santos et al (2016) menyebutkan bahwa terdapat 204 mahasiswa keperawatan di universitas daerah Vale do Paraiba

Brazil terdapat 84,31% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian lain menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran juga memiliki waktu tidur yang lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa ilmu sosial. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu populasi yang rentan terhadap masalah tidur seperti kurangnya waktu tidur, kualitas tidur yang buruk, dan mengantuk berlebihan di siang hari. Hal itu disebabkan karena mahasiswa kedokteran memiliki jadwal yang padat dan memiliki tuntutan akademik yang tinggi sehingga membuat waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur tetapi digunakan untuk mengerjakan tugas dan belajar. Rata-rata mahasiswa kedokteran hanya memiliki waktu tidur selama 5,8 jam (Lai & Say, 2013). Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur.

Hasil penelitian ini didapatkan prosentase derajat insomnia perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Hasil ini sesuai dengan penelitian Zhang et al (2016) perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan dengan laki-laki, hal itu berkaitan dengan masa pubertas ketika hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Selain itu remaja perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan remaja laki-laki. Perempuan lebih mudah untuk mengalami stres karena mereka memiliki strategi koping yang kurang baik, oleh karena itu mereka lebih rentan mengalami insomnia. Berdasarkan jurnal yang dituliskan oleh Mallampalli dan Carter (2014) menyebutkan bahwa mekanisme biologi seperti meningkatnya follicle stimulating hormone dan menurunnya level estrogen pada saat

pre menstruation membedakan kualitas tidur antara perempuan dan laki-laki. Estrogen merupakan salah satu hormon yang ada pada tubuh manusia yang berfungsi sebagai pembentukan organ, ketika terjadi penurunan hormon ini salah satu respon tubuh yaitu berupa gangguan tidur. Hormon estrogen yang dimiliki oleh perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki, oleh karena itu perempuan berpotensi lebih besar mengalami insomnia. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa perempuan rentang mengalami masalah insomnia.

Mahasiswa keperawatan yang mengalami insomnia sebagian besar pada tahapan usia remaja akhir atau dewasa muda. Rentang usia dewasa muda adalah 18 sampai 25 tahun. Sistem sirkadian yang mengontrol tidur dan kesulitan tidur pada remaja dan dewasa muda cenderung mengalami perubahan fisiologi. Pada hari produktif rentang usia ini sering mengalami kekurangan tidur, sedangkan di akhir minggu mereka akan memiliki waktu tidur lebih lama. Sehingga, pola tidur yang tidak teratur tersebut akan menimbulkan masalah tidur seperti insomnia (Kaur & Bhoday, 2017). Seperti yang disebutkan oleh Crowley et al cit Hershner dan Chervin (2014) bahwa secara fisiologis usia remaja dan dewasa muda cenderung memiliki irama sirkadian yang melambat. Secara fisik remaja akhir mempunyai kebiasaan tidur pada larut malam, hal tersebut disebabkan karena ketika masa pubertas remaja memiliki pengaturan homeostasis tidur yang rendah sehingga mengakibatkan kurangnya waktu tidur di malam hari. Dari pernyataan diatas dapat di simpulkan bahwa kualitas tidur remaja di pengaruhi oleh faktor fisiologis.

Konsentrasi Belajar

Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan yang mengalami insomnia sebagian besar dalam kategori cukup. Gangguan konsentrasi dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa minat belajar yang rendah atau kondisi kesehatan yang sedang buruk (Olivia, 2010) Penelitian yang dilakukan

oleh Israel *et al* (2016) menyebutkan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi pada mahasiswa dapat berupa masalah tidur seperti insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar kurang (60,9%). Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan kualitas hidup menurun karena orang tersebut tidak memiliki cukup energi untuk melakukan aktivitas. Salah satu manfaat tidur adalah untuk mengembalikan energi agar ketika bangun di pagi hari badan terasa segar kembali, namun jika seseorang kurang tidur mereka akan sulit untuk fokus terhadap suatu hal yang dikerjakannya. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yaitu keadaan lingkungan seperti keadaan ruangan, peralatan pendukung pembelajaran, dan suasana yang kondusif (Olivia, 2010).

Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sekarsiwi, Putri, & Dewi (2015) di STIKES Guna Bangsa Purwokerto dimana terdapat 39,7% responden mengalami penurunan konsentrasi belajar yang disebabkan karena insomnia. Insomnia menyebabkan perubahan aktivitas seperti mengantuk dikelas dan kurang memperhatikan pelajaran karena penurunan konsentrasi. Selain itu, insomnia akan menurunkan daya ingat sehingga mahasiswa sulit untuk mengingat apa yang telah dipelajari dan dialami selama seharian karena keadaan tubuh yang lemah. Jika konsentrasi terganggu, mahasiswa akan tidak efisien ketika belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Tessaro dan Paternella (2015) menyebutkan bahwa gejala insomnia yang biasanya dialami oleh remaja berupa kesulitan untuk tertidur lebih dari 30 menit, sulit untuk mempertahankan tidur, terbangun di malam hari lebih

dari dua kali, dan sulit untuk tidur kembali lebih dari 5 menit setelah terbangun. Jika semakin tinggi nilai insomnia maka akan semakin rendah kemampuan konsentrasi yang dimiliki oleh remaja. Hal tersebut didukung dalam penelitian Al-Eisa *et al* (2013) bahwa kualitas tidur yang buruk pada pelajar memiliki dampak yang tidak baik dalam proses belajar dan ingatan. Pelajar membutuhkan performa yang tinggi dan akan sulit untuk dicapai jika memiliki masalah dengan tidur. Gildner *et al* (2014) menyebutkan bahwa semakin rendah kualitas tidur seseorang maka kemampuan kognitif juga akan semakin menurun. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi belajar mahasiswa di pengaruhi oleh kualitas tidurnya sehingga, untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal mahasiswa perlu memperhatikan kualitas tidurnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 52 orang (57,1%). Tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki mahasiswa sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 65 orang (73,6%). Terdapat hubungan yang antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan di Yogyakarta dengan nilai $r = 0,259$ dan nilai signifikansi $0,013$ ($p < 0,05$).

Saran

Bagi institusi keperawatan sebaiknya meninjau kembali keadaan lingkungan belajar mahasiswa yang dapat mempengaruhi konsentrasi seperti ruang kelas dan jumlah mahasiswa yang ikut serta dalam perkuliahan. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam lagi faktor penyebab insomnia yang terjadi pada mahasiswa dan faktor apa yang paling dominan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Eisa, E.A., Buragadda, S., Melam, G.R., Al-Osaimi, A.O., Al-Mubarak, H.A., & Al-Huwaimel, N. (2013). *Association Between Physical Activity and Insomnia Among*

Saudi Female College Student. *Jurnal Physical Therapy Science*, 25: 1479-1482

Azad, M.C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A.F., Shahana, N., Hanly, P., & Turin, T.C. (2015). *Sleep Disturbance Among Medical Student: A Global Perspective*. *J Clin Sleep Med*, 11(1): 69-74.

Buysee, D.J., Anne, G., Douglas, E.M., *et al*. (2011). *Efficiency of Brief Behavioral Treatment for Chronic Insomnia in Older Adult*. *JAMA International Medicine*. Vol.171. diakses tanggal 20 November 2016 melalui: <http://archinte.jamanetwork.com/article>

Gildner, T.E., Liebert, M.A., Kowal, P., Chatterji, S., & Snodgrass, J.J. (2014). *Associations Between Sleep Duration, Sleep Quality, and Cognitive Test Performance Among Older Adult from Six Middle Income Countries: Result from The Study on Global Ageing an Adult Health (SAGE)*. *J Clin Med*, 10(6): 613-621.

Hershner, S.D., & Chervin, R.D. (2014). *Causes and Consequences of Sleepiness Among College Students*. *Nature and Science of Sleep*, 6: 73-84.

Israel, M., Patil, U., Shinde, S., & Ruikar, V.M. (2016). *Obesity in Medical Students and Its Correlation with Sleep Patterns and Sleep Duration*. *Indian J. Physiol Pharmacol*, 60(1): 38-44.

Kaur, H., & Bhoday, H.S. (2017). *Changing Adolescent Sleep Patterns: Factor Affecting them and the Related Problem*. *Journal of The Association of Physicians of India*, 65: 73-77.

Khamelina, F. (2014). *Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Insomnia pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta. Diakses pada tanggal 2 Desember 2016.

Lai, P., & Say, Y. (2013). *Associated Factor of Sleep Quality and Behavior Among Students of Two Tertiary Institutions in Northern Malay*. *Med J Malaysia*, 68(3): 195-202.

Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Jakarta: Sagung Seto.

Nafilda, H., Nadjmir., & Hardisman. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan*

Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243-249. Diakses pada tanggal 4 Desember 2016.

- Naveed, S., Qamar, F., Khan, S., Abbas, S.S., Jawed, S.H., Naz, S., Kausar, U., & Abbas, J. (2016). *Insomnia: A Faremost Deprived Factor; Cross Sectional Study. J Bioequiave Availab*, 8: 033-036.
- Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Diakses pada tanggal 26 November 2016.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Putri, A.A. (2015). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Santos, T.C., Martino, M.M., Sonati, J.G., Faria, A.L., & Nascimento, E.F. (2016). *Sleep Quality and Chronotype of Nursing Students*. *Acta Paul Enferm*, 29(6): 658-663
- Tessaro, M., & Navarro-Peternella, F.M. (2015). *Sleeping Effects in the Quality of Life of Women with Insomnia*. *Fisioter Mov*, 28(4): 693-700.
- Yuniarti, R.D. (2104). *Pengaruh Sikap & Gender Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMP Negeri Kelas VII di Kecamatan Sleman Yogyakarta 2013/2014*. Skripsi Strata Satu, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zhang, J., Chan, N.Y., Lam, S.P., Li, S.X., Liu, Y., Chan, J.W., Kong, A.P., Ma, R.C., Chan, K.C., Li, A.M., & Wing, Y.K. (2016). *Emergence of Sex Differences in Insomnia Symtoms in Adolescents: A large-scale schoolbased study*. *SLEEP*, 39(8): 1563-1570.