

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET AKIBAT
SCHOOL FROM HOME TERHADAP TENSION
HEADACHE PADA MAHASISWA
DI ERA COVID-19**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Fiqri reza rivaldi
1710301070

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET AKIBAT
SCHOOL FROM HOME TERHADAP TENSION
HEADACHE PADA MAHASISWA
DI ERA COVID-19**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
Fiqri reza rivaldi
1710301070

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Nurwahida Puspitasari, SSt.Ft., M.OR

Tanggal : 30 Agustus 2021

Tanda Tangan :

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET AKIBAT SCHOOL FROM HOME TERHADAP TENSION HEADACHE PADA MAHASISWA DI ERA COVID-19

Fiqri Reza Rivaldi¹, Nurwahida Puspitasari²

ABSTRAK

Latar Belakang: Efek dari virus *corona* membuat berbagai hal dilakukan dari rumah salah satunya adalah *School From Home*, KEMENDIKBUD mengeluarkan surat edaran tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus *disease COVID-19* yang salah satu isinya adalah belajar dari rumah dengan kegiatan pembelajaran secara daring atau jarak jauh. Menurut *National Institute of Occupational Safety and Health*, 90% orang yang menghabiskan tiga jam atau lebih di depan gadget mengalami masalah salah satunya *Tension Headache*. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget akibat *School From Home* terhadap *Tension Headache* pada mahasiswa di era *COVID-19*. **Metode:** Observasional analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*. Sempel penelitian ini adalah mahasiswa FIKes dengan total pengisi kuisioner sebanyak 305 mahasiswa dengan menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil:** Didapatkan $p < 0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Adanya hubungan durasi penggunaan gadget akibat *School From Home* terhadap *Tension Headache*.

Kata Kunci : *Tension Headache, School From Home, Penggunaan gadget*
Daftar Pustaka : 29 referensi (2011-2020)

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN THE DURATION OF GADGET USE DUE TO SCHOOL FROM HOME TO TENSION. HEADACHE IN STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Fiqri Reza Rivaldi², Nurwahida Puspitasari³

ABSTRACT

Background: The effects of the coronavirus make various things done from home, one of which is School From Home, the Ministry of Education and Culture issued a circular regarding the implementation of education policies in the emergency period of the spread of the COVID-19 virus disease, one of the contents of which is to learn from learning activities boldly or long distance. According to the National Institute of Occupational Safety and Health, 90% of people experience three or more hours in front of gadgets, one of which is Tension Headache. **Objective:** To determine the duration of gadget use due to School From Home on Tension Headache in students in the COVID-19 era. **Methods:** The study employed analytical observational with cross-sectional approach. Respondents in this study were student of health Sciences Faculty with a total of 305 students filling out the questionnaire using the Chi-square test. **Results:** It obtained $p < 0.000 < 0.05$. **Conclusion:** There is a relationship between the duration of gadget use due to School From Home on Tension Headache.

Keywords : *Tension Headache, School From Home, The use gadget*

References : 29 references (2011-2021)

¹Title

²Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, University of 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, University of 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Saat ini di Indonesia sedang maraknya penyakit COVID-19 yang disebabkan oleh virus corona, Virus ini terdeteksi muncul pertama kali di Wuhan *China* pada bulan Desember 2019 Virus COVID-19 atau nama lainnya corona merupakan virus yang menyerang saluran pernafasan dan menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan.

Efek dari virus *corona* ini membuat berbagai hal di lakukan dari rumah salah satunya adalah *School From Home*, Perguruan tinggi pada masa *COVID-19* perlu melaksanakan penguatan pembelajaran secara daring (Sadikin and Hamidah 2020). Serta KEMENDIKBUD mengeluarkan surat edaran No 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus *disease COVID-19* yang salah satu isinya adalah belajar dari rumah dengan kegiatan pembelajaran secara daring atau jarak jauh.

School From Home adalah suatu kegiatan belajar yang membutuhkan jaringan internet dengan konektivitas, aksesibilitas, fleksibilitas, serta kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Handarini and Wulandari 2020). Dampak positif yang didapatkan dari pembelajaran daring yang menggunakan media elektronik kita tidak harus bertemu langsung dengan orang lain, guna untuk memutus rantai penyebaran virus *corona*. Tapi penggunaan media elektronik juga berdampak negatif terutama di bidang kesehatan. Menurut *National Institute of Occupational Safety and Health*, 90% orang yang menghabiskan tiga jam atau lebih di depan gadget mengalami nyeri punggung bawah, dan kelelahan mata dan *Tension Headache*.

Tension Headache adalah nyeri yang dirasakan di bagian kepala atau disebut juga sefalgia (Haryani 2018), faktor yang mempengaruhi *tension headache* ada 2 yaitu faktor organik dan faktor fungsional (Chowdhury 2012). Pada usia remaja *Tension Headache* memiliki banyak efek negatif di berbagai aspek kehidupan seperti Menjadi probadi yang tertutup, kesehatan terganggu, gangguan tidur, suka menyendiri, penyakit mental, agresif (Dasar 2017).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *waktu cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta yang melakukan kuliah daring dengan teknik pengambilan sampel nya adalah *purposive sampling*, yaitu teknik untuk menentukan sampel berdasarkan pertimbangan yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini, besar sampel ditetapkan menggunakan rumus slovin dengan hasil 285,7143 yang dibulatkan menjadi 286, responden yang mengisi *google form* didapatkan 305 responden dari hasil pengisian kuesioner melalui *link google form* yang dibagikan ke mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta. Pengukuran durasi penggunaan *gadget* dilakukan berdasarkan 2 kategori <4jam per hari dan >4jam per hari. Untuk pengukuran nyeri *Tension Headache* dilakukan menggunakan VAS dan juga dibagi menjadi 2 kategori (Ya) untuk nyeri dan (Tidak) untuk yang tidak.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan secara *online* dengan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta yang mengisi

kuesioner melalui *link google form* dengan sampel 305 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan durasi penggunaan *gadget* terhadap *Tension Headache* pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Program studi Pada Mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta

Jurusan	Frekuensi	Presentase (%)
Fisioterapi	96	32,1%
Bidan	34	11%
Perawat	43	13,7%
Anestesi	31	10,4%
TRR (Radiologi)	36	11,7%
TLM (Analis Gizi)	29	9,4%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa karakteristik jurusan, jurusan fisioterapi sebanyak 32,1%, jurusan bidan sebanyak 11%, jurusan perawat sebanyak 13,7%, jurusan anestesi sebanyak 10,4%, TRR (radiologi) sebanyak 11,7%, TLM (analis) 11,7%, dan jurusan gizi sebanyak 9,4%.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Jenis kelamin Pada Mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki laki	193	63,5%
Perempuan	112	36,5%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa dari karakteristik jenis kelamin, sampel yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 63,5% dan sampel yang berjenis kelamin perempuan 36,5%.

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Nyeri *Tension Headache* Pada Mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta

Nyeri <i>Tension Headache</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	224	66,9%
Tidak	101	33,1%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa dari karakteristik nyeri *Tension Headache* yang merasakan nyeri sebanyak 66,9% dan tidak merasakan nyeri sebanyak 33,1%.

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Riwayat cidera Pada Mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta

Riwayat cidera	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	24	7,9%
Tidak	281	92,1%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan bahwa karakteristik riwayat cidera yang memiliki riwayat cidera sebanyak 7,9% dan tidak memiliki riwayat cidera sebanyak 92,1%.

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Durasi penggunaan gadget Pada Mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta

Durasi	Frekuensi	Presentase (%)
> 4 jam	252	82,6%
< 4 jam	53	17,4%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 1.5 menunjukkan bahwa dari karakteristik durasi penggunaan gadget saat *School From Home* yang melakukan penggunaan gadget >4jam sebanyak 82,6% dan yang melakukan penggunaan gadget <4jam sebanyak 17,4%.

Table 1.6 Distribusi Klasifikasi *Tension Headache* Pada Mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta

Berdasarkan tabel 1.6 menunjukkan bahwa dari karakteristik klasifikasi, TTH (*Tension Tepe Headache*) sebanyak 56,7% dan yang

Jenis klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)	Total	Total
TTH				
Ya	173	56,7%	305	100%
Tidak	132	43,3%		
Migrain				
Ya	169	55,4%	305	100%
Tidak	136	44,6%		
Cluster				
Ya	97	32%	305	100%
Tidak	206	68%		
Hemicrania				100%
Ya	48	15,8%	305	
Tidak	255	84,5%		

tidak merasakan 43,3%, Migrain sebanyak 55,4% dan yang tidak merasakan 44,6%, Cluster sebanyak 68% dan yang tidak merasakan sebanyak 32%, Hemicrania sebanyak 84,5% dan yang tidak merasakan sebanyak 15,8%.

Table 1.7 Distribusi Fungsional Pada Mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta

Kategori Score	Responden
Tidak Disabilitas <10	164
Disabilitas Ringan 10-28	50
Disabilitas Sedang 30-48	46
Disabilitas Berat 50-68	19
Disabilitas Total >72	26
Total	305

Berdasarkan tabel 1.7 menunjukkan bahwa dari karakteristik fungsional, tidak mengalami disabilitas

164 responden, disabilitas ringan 50 responden, disabilitas sedang 46 responden, disabilitas berat 19 responden, disabilitas total 26 responden.

Tabel 1.8 Hasil Uji *Chi-square* Mahasiswa FIKes UNISA Yogyakarta

Durasi penggunaan gadget	<i>Tension Headache</i>		Total	p
	YA	Tidak		
<4jam /hari	23 15%	130 85%	153 100%	0,00 0
>4jam /hari	2 1,3%	150 98,7%	152 100%	
Total	25 8,2%	280 91,8%	305 100%	

Setelah dilakukan uji *chi-square* didapatkan Asymp. Sig. (2-sided) pada uji continuity correction *chi-square* adalah sebesar 0,000. Karena nilai Asymp. Sig. (2-sided) 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a di terima. Dengan demikian maka ada hubungan antara durasi penggunaan gadget terhadap *Tension Headache* pada mahasiswa di era COVID-19.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa responden dengan durasi penggunaan gadget >4jam per hari sebagian besar tidak mengalami *Tension Headache*. Setelah di lakukan uji *chi-square* didapatkan Asymp. Sig. (2-sided) pada uji continuity correction *chi-square* adalah sebesar 0,000. Karena nilai Asymp. Sig. (2-sided) 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a di terima, dengan demikian maka ada hubungan antara durasi penggunaan gadget terhadap *Tension Headache* pada mahasiswa di era COVID-19.

Penelitian ini sama dengan (Demir, 2019) & (Oroh et al., 2016) didapatkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget terhadap *Tension*

Headache. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian (Demir, 2019) & (Oroh et al., 2016) terletak pada waktu dan tempat penelitian serta jumlah responden yang berbeda yaitu pada penelitian ini sebanyak 305 responden.

Hasil dari penelitian ini menemukan durasi penggunaan *gadget* berdeterminasi signifikan terhadap *Tension Headache* oleh karena itu durasi penggunaan *gadget* berpengaruh terhadap *Tension Headache* yang mana penggunaan *gadget* di lakukan >4 jam dapat berpengaruh terhadap kesehatan mata yang disebabkan karena injeksi sinar, rasa tidak tahan pada cahaya dan mata kering dapat terjadi akibat kurangnya produksi air mata, penglihatan menjadi kabur karena otot-otot okular mata yang terlalu tegang yang bisa mengakibatkan seseorang untuk tidak bisa fokus atau penglihatan menjadi kabur (Oroh et al., 2016). *Tension Headache* sering dihubungkan dengan mata, keluhan *Tension Headache* dapat disebabkan oleh: kelainan mata, kelelahan mata, ketegangan mata yang diakibatkan penggunaan mata yang berlebihan, hormonal, jenis kelamin dan riwayat cedera kepala juga menjadi salah satu faktor dari *Tension Headache*.

Tension Headache merupakan penyakit kronis yang paling umum terjadi pada wanita, rasa sakit biasanya dideskripsikan “sakit” dan “sangat sakit” oleh 60%-80% penderita *Tension Headache*. Menurut Fernández-de-Las-Peñas dalam (Riyadina & Turana, 2014) Sebuah penelitian yang dilakukan di Spanyol menunjukkan perempuan memiliki risiko 3 kali lebih besar menderita *Tension Headache* tipe migrain dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan Ward menunjukkan prevalensi migrain sebesar 43% perempuan dan 18% laki-laki. Kasus *Tension Headache* migrain

pada anak perempuan dan laki-laki hampir setara, masing-masing yaitu 4% dan 5%, setelah pubertas akan menjadi dua kali lipat pada wanita dan meningkat kembali pada usia pertengahan. Estrogen disinyalir berperan dalam penyakit ini. Fluktuasi estrogen disebut dapat memicu *Tension Headache*, khususnya migrain, pada wanita. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang terdapat dalam International Headache Classification III tahun 2013 migrain tanpa aura sering berhubungan dengan proses menstruasi. Migrain biasanya terjadi pada saat: (1) sebelum/ selama periode menstruasi (di mana terjadi penurunan besar hormon estrogen); (2) selama kehamilan atau menopause; (3) jika mengonsumsi obat hormonal, seperti obat kontrasepsi oral dan terapi penggantian hormon (Riyadina & Turana, 2014). Jenis kelamin adalah salah satu faktor dari *Tension Headache* dalam penelitian ini didapatkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 63,5% dan responden yang berjenis kelamin perempuan 36,5%.

Riwayat cedera pada adalah salah satu faktor yang menyebabkan *Tension Headache*. *Tension Headache* bisa terjadi setelah cedera kepala ringan, sedang dan berat, *Tension Headache* dapat disebabkan berbagai kondisi seperti perubahan dalam otak akibat cedera, cedera leher dan tulang kepala yang belum pulih seluruhnya, tegangan dan stres, atau efek dari pengobatan, pada penelitian ini terdapat 24 responden (7,9%) yang pernah memiliki riwayat trauma, dan 281 responden (92,1%) tidak memiliki riwayat trauma.

Tension Headache merupakan keluhan yang paling sering setelah cedera otak traumatik. Sekitar 30–90% pasien TBI mengalami *Tension Headache*. Pada tahun 2004,

International Classification of Headache Disorders, edisi ke-2 (ICHD-2) mendefinisikan *Post Traumatic Headache* (PTH) sebagai sakit kepala sekunder yang berkembang dalam kurun 7 hari setelah cedera kepala (atau setelah pulih kesadaran dari cedera kepala). Bila *Tension Headache* menetap lebih dari 3 bulan setelah cedera kepala, disebut sebagai PTH yang kronik. *Posttraumatic headache* umumnya menjadi permanen dan menimbulkan kecacatan (*disable*) (Bisri & Bisri, 2014).

Klasifikasi dari *Tension Headache* sendiri ada beberapa antara lain Nyeri Kepala Tipe Tegang (TTH - *Tension Type Headache*) TTH atau nyeri kepala tipe tegang adalah jenis *Tension Headache* yang paling sering terjadi. Nyeri ini ditandai dengan rasa terikat yang dirasakan bilateral dengan intensitas ringan-sedang (Haryani, 2018). Pada penelitian ini sebanyak 56,7% yang merasakan TTH dan yang tidak merasakan 43,3%.

Migrain biasanya dideskripsikan sebagai perasaan denyutan yang berat dan berkala pada suatu area dari kepala (Zulfazli, 2015), pada penelitian ini yang merasakan Migrain sebanyak 55,4% dan yang tidak merasakan 44,6%.

Cluster Tipe umumnya digambarkan dengan nyeri tajam yang terjadi unilateral di area retro orbita, diikuti dengan area temporal, gigi atas, rahang, pipi, gigi bawah, dan leher. Nyeri ini terkadang dapat digambarkan sebagai nyeri yang pulsatil ataupun seperti terikat dan dapat terjadi bilateral sehingga kebanyakan kasus nyeri kepala klaster mengalami kesalahan diagnosa (Haryani, 2018). Pada penelitian ini yang merasakan Cluster sebanyak 68% dan yang tidak merasakan sebanyak 32%.

Hemicrania continua sebagai sakit kepala terus menerus yang persisten dan ketat, biasanya terkait dengan fitur otonom parasimpatis kranial ipsilateral yang menonjol, seperti injeksi konjungtiva dan lakrimasi, hidung tersumbat atau rinore dan odema kelopak mata. Pada penelitian ini yang merasakan Hemicrania sebanyak 84,5% dan yang tidak merasakan sebanyak 15,8% (Wende & Markowitz, 2021).

Disabilitas Fungsional (Kualitas hidup) Kualitas hidup adalah persepsi individual terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka berada dan hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan, standar, dan lainnya yang terkait. Masalah yang mencakup kualitas hidup sangat luas dan kompleks termasuk masalah kesehatan fisik, status psikologik, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan dimana mereka berada (World Health Organization, 2012).

Menurut (Kurnia et al., 2019) Kualitas hidup adalah suatu keadaan tercukupinya kebutuhan fisik, mental, dan sosial yang dapat diukur dari segi fisik, emosional, sosialisasi dan fungsi. Faktor yang memengaruhi nyeri kepala seperti tipe nyeri kepala, frekuensi nyeri kepala, durasi dan tingkat keparahan dapat menurunkan kualitas hidup remaja. Deteksi dan penanganan nyeri kepala perlu dilakukan sejak dini sehingga kualitas hidup dapat optimal.

Mengingat pentingnya informasi tentang kualitas hidup, muncul berbagai cara untuk mencoba mengukur kualitas hidup seseorang dari berbagai aspek kehidupan manusia. Misalnya WHO yang telah mencoba membuat alat ukur instrumen untuk mengukur kualitas hidup manusia yang dikenal sebagai World Health Organization Quality Of

Life 100 (WHOQOL-100) serta versi pendeknya yaitu World Health Organization Quality Of Life-BREF (WHOQOL-BREF). Instrumen ini mencoba mengukur kualitas hidup manusia dari beberapa domain seperti fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Instrumen ini telah digunakan secara luas, terutama untuk menilai kualitas hidup seseorang dengan beberapa penyakit tertentu (Jacob & Sandjaya, 2018).

Pada penelitian ini dengan responden sebanyak 305 mahasiswa dari sampel yang dipilih jika di lihat dari karakteristik fungsional, tidak mengalami disabilitas 164 responden, disabilitas ringan 50 responden, disabilitas sedang 46 responden, disabilitas berat 19 responden, disabilitas total 26 responden.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini di dapatkan ada hubungan antara durasi penggunaan gadget terhadap *Tension Headache* pada mahasiswa di era COVID-19.

SARAN

Berdasarkan permasalahan dan pembahasan mengenai hubungan yang terjadi antara durasi penggunaan gadget terhadap *Tension Headache*, maka dapat ditarik saran untuk mengurangi durasi penggunaan gadget per harinya juga menerapkan posisi yang baik dan benar ketika penggunaan gadget dan menghindari posisi statis dalam waktu yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

Agung, Anak, and Ayu Putri. 2019. "The Association between Excessive Use of Smartphone and Tension Type THE ASSOCIATION BETWEEN EXCESSIVE USE OF SMARTPHONE AND TENSION-

TYPE HEADACHE IN." (May). doi: 10.5455/IJMRCR.smartphone-tension-type-headache.

Bisri, Dewi Yulianti, and Tatang Bisri. 2014. "Sakit Kepala Yang Dihubungkan Dengan Cedera Otak Traumatik Management of Headache Associated Traumatic Brain Injury." *Departemen Anestesiologi Dan Terapi Intensif Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Rumah Sakit Dr Hasan Sadikin-Bandung* 32(2):146–53.

Chowdhury, Debashish. 2012. "Tension Type Headache." *Annals of Indian Academy of Neurology* 15(SUPPL.):83–88. doi: 10.4103/0972-2327.100023.

Dasar, Matematika. 2017. "Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar." 25–36.

Demir, Yasemin P. 2019. "Effects of Smartphone Overuse on Headache , Sleep and Quality of Life in Migraine Patients." (April). doi: 10.17712/nsj.2019.2.20180037.

Handarini, Oktafia Ika, and Siti Sri Wulandari. 2020. "Pembelajaran Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503.An." *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)* 8(3):465–503.

Haryani, Sonnia. 2018. "Penatalaksanaan Nyeri Kepala Pada Layanan Primer." *Callosum Neurology* 1(3):83–90. doi: 10.29342/cnj.v1i3.16.

Hepilita, Yohana, and Agripina Aprililian Gentas. 2018.

“Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di SMP Negeri 1 Langke Rembang.” *Jurnal Wawasan Kesehatan* 3(2):78–87.

Oroh, Kezia, Junita M. Pertiwi, and Theresia Runtuwene. 2016.

“Gambaran Penggunaan Ponsel Pintar Sebagai Faktor Risiko Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran.” *Jurnal E-Clinic (ECI)* 6(2):6.

Sadikin, Ali, and Afreni Hamidah. 2020.

“Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19.” *Biodik* 6(2):109–19. doi:
10.22437/bio.v6i2.9759.



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta