

SKRIPSI

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS ALMA ATA**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat Dalam Mencapai Gelar Sarjana di
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas

Alma Ata



Disusun Oleh :

WIDYA RAHMADHANI

200101394

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ALMA ATA

YOGYAKARTA

2025

INTISARI

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS ALMA ATA

Widya Rahmadhani¹, Winda Rofiyati², Fatma Siti Fatimah³
Email : widyarhmdhn@gmail.com

Latar Belakang : Kurangnya kebutuhan tidur berdampak buruk pada tubuh, baik secara fisik maupun psikologis. Kemudian, kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga mengalami peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan. Selain kemampuan otak yang menurun, kurang tidur juga menyebabkan gangguan belajar, dan turunnya prestasi akademik.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Alma Ata

Metode Penelitian : Menggunakan rancangan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 67 orang sebagai responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang akan disebarakan melalui *google form*. Analisa data penelitian menggunakan analisa univariat.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester akhir angkatan tahun 2021 di Universitas Alma mayoritas adalah perempuan, dengan jumlah 61 responden (91,0%), usia 22 tahun sebanyak 38 responden (56,7%), kebiasaan sebelum tidur mayoritas akses sosial media sebanyak 50 responden (74,6%) dan konsumsi kafein sebanyak 46 responden (68,7%) jarang mengonsumsi kafein. Alat ukur menggunakan PSQI sebanyak 50 responden (74,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara terdapat 17 responden (25,4%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian ini, maka sampel penelitian sebanyak 67 responden berusia 20-23 tahun yang mayoritas berjenis kelamin perempuan, sebagian besar memiliki kebiasaan sebelum tidur yaitu akses sosial media dan responden jarang mengonsumsi kafein. Kemudian, kualitas tidur responden sebanyak 50 orang (74,6%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara 17 orang (25,4%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

^{2,3}Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

ABSTRACT

OVERVIEW OF SLEEP QUALITY IN FINAL SEMESTER NURSING STUDENTS AT ALMA ATA UNIVERSITY

Widya Rahmadhani¹, Winda Rofiyati², Fatma Siti Fatimah³

Email : widyarhmdhn@gmail.com

Background: Lack of sleep needs have a bad impact on the body, both physically and psychologically. Then, poor sleep quality in students can cause sleep disturbances resulting in an increased risk of various health problems. In addition to decreased brain ability, sleep deprivation also causes learning disorders, and a decline in academic achievement.

Objective: This study aims to find out the picture of sleep quality in final semester nursing students at Alma Ata University Research

Method: Using a descriptive design. The sample in this study was 67 people as respondents who were selected using the total sampling technique. The research instrument is in the form of a Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire which will be distributed through a google form. The analysis of research data used univariate analysis.

Results: This study shows that the sleep quality of nursing students in the final semester of the class of 2021 at Alma University is mostly female, with a total of 61 respondents (91.0%), 22-year-olds as many as 38 respondents (56.7%), bedtime habits of the majority of social media queries as many as 50 respondents (74.6%) and caffeine consumption as many as 46 respondents (68.7%) rarely consume caffeine. The measuring tool using PSQI as many as 50 respondents (74.6%) had poor sleep quality, while there were 17 respondents (25.4%) had good sleep quality.

Conclusion: Based on the results of this study, the research sample was 67 respondents aged 20-23 years, the majority of whom were female, most of whom had bedtime habits, namely social media access and respondents rarely consumed caffeine. Then, the sleep quality of 50 respondents (74.6%) experienced poor sleep quality, while 17 people (25.4%) had good sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Nursing Students

¹Students of the Undergraduate Nursing Study Program, Alma Ata University Yogyakarta

^{2,3}Lecturer of the Undergraduate Nursing Study Program, Alma Ata University Yogyakarta

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur merupakan pemenuhan seseorang dalam istirahat, sehingga seseorang tidak menunjukkan sensasi kelesuan, efektif bersemangat, malas, dan tanpa emosi, kehitaman disekitar mata, kelopak mata membesar, konjungtiva merah, mata sakit, perhatian terpecah-pecah, nyeri kepala dan terus menerus menguap dan kembali lesu (1). Kemudian, kegiatan harian dan rutinitas seseorang dapat mempengaruhi pola tidur dan kualitas tidurnya. Namun, kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada berapa lama atau banyak tidur, tetapi bagaimana seseorang memenuhi kebutuhan tidurnya. Tanpa cukup tidur, kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, berpartisipasi dalam aktivitas harian, dan meningkatkan iritabilitas akan menurun (2).

Mahasiswa adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang sedang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa dalam perkembangannya adalah remaja akhir atau dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Mereka akan belajar di universitas selama minimal tiga atau empat tahun dan menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan (3) . Mata kuliah skripsi belajar secara individual berbeda dengan belajar mata kuliah lain. Mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi tantangan internal dan eksternal. Salah satu faktor yang menyebabkan stres bagi mahasiswa tingkat akhir adalah proses menyusun skripsi. Gejala stres seperti kelelahan, cemas,

kurang semangat, atau bahkan keinginan untuk berhenti mengerjakan skripsi (4). Jumlah jam tidur yang dibutuhkan mahasiswa semester akhir meningkat menjadi 7,5 hingga 8,5 jam setiap hari, tetapi waktu tidur mereka berbeda. Mahasiswa semester akhir dipaksa untuk menyelesaikan tugas kuliah mereka, sehingga sering tertidur sampai larut malam dan terbangun di pagi hari. Hal ini menyebabkan tidak seimbang dalam siklus tidur dan kualitas tidur menjadi buruk (5).

Kurangnya kebutuhan tidur berdampak buruk pada tubuh, baik secara fisik maupun psikologis. Gejala seperti aritmia jantung, penglihatan kabur, kekakuan motorik halus, pertimbangan dan penalaran yang buruk, disorientasi, kebingungan, hipersensitivitas, apatis, tidur yang berlebihan, sensitif terhadap nyeri, agitasi, kewaspadaan visual yang buruk, pendengaran yang buruk, dan waktu respons yang buruk adalah dampak fisik dari kualitas tidur yang buruk (6). Selain itu, kekurangan tidur dapat menyebabkan lambat, kurang perhatian, gangguan belajar, dan bahkan penurunan prestasi akademik (2). Kemudian, untuk dampak pada psikologis yaitu pada perubahan emosi, kurang konsentrasi, penurunan motivasi, depresi, gangguan mental, dan rasa cemas.

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mendapatkan tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) yang sesuai dan mempertahankan kebutuhan dan kualitas tidur. Kemudian, Kualitas tidur seseorang dianggap baik jika mereka tidak menunjukkan tanda-tanda gangguan tidur atau masalah tidur lainnya (7). Kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa hal, seperti durasi tidur, latensi atau

jumlah waktu yang diperlukan untuk jatuh saat tidur, kebiasaan, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari, di mana kualitas tidur yang buruk menyebabkan seseorang tidak mendapatkan tidur yang optimal (8). Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda, yang dapat dilihat dari kualitas tidurnya. Ada kebutuhan tidur yang sudah terpenuhi dengan baik dan ada yang mengalami gangguan (9).

Kegiatan tambahan di malam hari, seperti menonton televisi, bermain *game*, dan penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan, mengurangi waktu tidur yang seharusnya dihabiskan untuk tubuh beristirahat sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk (12).

Secara global, prevalensi kualitas tidur yang buruk didunia sebanyak 15,3-39,2% (10). Selanjutnya, sekitar 20.000 orang di Belanda mengalami kualitas tidur buruk di usia 12 tahun dengan presentase 21,2% pria dan 33,2% wanita. Selain itu, 10,4% dari 1.285 pemuda Norwegia menunjukkan kualitas tidur yang buruk (11). Sekitar 38% remaja di Indonesia mengalami kualitas tidur yang buruk di daerah perkotaan, dan 37,7% remaja di daerah yang jauh dari perkotaan (10).

Menurut penelitian Lemma et al. (2012), 0,8% (1.294) mahasiswa mengalami depresi, 58% (1.369) mengalami kecemasan, 34,1% (864) mengalami stress, dan 55,8% (1.424) mengalami kualitas tidur buruk (13).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aryadi et al. (2017), sebagian besar mahasiswa semester empat menunjukkan kualitas tidur yang buruk,

sebanyak 46,2%. Semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tingkat depresi, cemas, atau stres yang dialami mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 oleh Retno et al dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKes Muhammadiyah Klaten" menemukan bahwa 32 responden (60,4%) dari mahasiswa tingkat akhir menunjukkan kualitas tidur yang buruk (4).

Menurut Wicaksono et al. (2016). Stres, kelelahan, dan penyakit adalah penyebab kualitas tidur yang buruk. Selain itu, penelitian lain menemukan hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur seseorang. Kecemasan adalah faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di Afrika pada orang berusia 18 hingga 64 tahun (11). Menurut data International of Sleep Disorder, gelisah (5–15%), konsumsi alkohol (10%), terlambat tidur (10%), perubahan jadwal (2–5%), dan penyakit adalah penyebab paling umum dari gangguan tidur (13).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Alma Ata dengan mewawancarai 6 mahasiswa keperawatan pada tanggal 11 Maret 2024, dan hasil wawancara terdapat 3 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk hingga terjadi insomnia, dengan mulai tidur pukul 04.00 pagi, bahkan tidak tidur dan ada kelas pagi. Mahasiswa tersebut menambahkan informasi bahwa kadang tertidur saat kelas berlangsung. Kemudian, ada 2 mahasiswa berbaring pukul 23.00 dan mulai tertidur lebih dari 30 menit, karena sebelum tidur mahasiswa tersebut memiliki kebiasaan mendengarkan musik dan bermain *handphone*. Dan mahasiswa lainnya berjenis laki laki dengan mulai tidur 05.00 karena

bermain *game*. Dengan dilakukan evaluasi mengenai kualitas tidur diharapkan dapat memberikan solusi terhadap masalah yang dialami.

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga mengalami peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, cemas, hipertensi, gangguan kognitif, depresi, dan bahkan risiko kematian. Kemudian, durasi tidur yang buruk mempengaruhi taraf hidup seseorang dan berkaitan dengan penambahan mortalitas (14). Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada remaja, salah satunya adalah siklus menstruasi (15).

Untuk menghindari lelah saat beraktivitas, setiap orang, termasuk remaja, harus mendapatkan jumlah tidur yang cukup. Jika seseorang tidak mengalami masalah tidur seperti insomnia, gangguan pernapasan saat tidur, sering terbangun atau bergerak, mengorok, parasomnia, atau mimpi buruk, mereka memiliki kualitas tidur optimal (6).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang muncul pada penelitian ini adalah “bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Alma Ata”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Alma Ata”

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik demografi mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Alma Ata meliputi usia, jenis kelamin, konsumsi kafein, dan kebiasaan sebelum tidur
- b) Mengetahui tingkat kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Alma Ata

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu di bidang kesehatan terutama Keperawatan Medikal Bedah sehingga hasil dari penelitian ini dapat di jadikan referensi dan acuan dalam memberikan asuhan keperawatan, serta dapat di jadikan sebagai upaya peran anggota keluarga terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi profesi perawat

Penelitian ini dapat bermanfaat terutama dalam bidang keperawatan medikal bedah sebagai bahan referensi pemberian edukasi kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan terutama program studi keperawatan

- b. Bagi mahasiswa keperawatan

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan acuan dan edukasi tentang kualitas tidur yang baik sehingga meningkatkan pengetahuan

dan memberikan solusi terhadap masalah yang dialami.

c. Bagi universitas Alma Ata

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi yang relevan dan kepustakaan dalam pengembangan Ilmu Kesehatan di Prodi Studi Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta yang berkaitan dengan Keperawatan Medikal Bedah tentang kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan terutama program studi keperawatan

d. Bagi responden penelitian

Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait kualitas tidur sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan gambaran mengenai kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan terutama program studi keperawatan

e. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam kegiatan penelitian secara langsung, dan memberikan gambaran pada peneliti terkait kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan terutama program studi keperawatan

f. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi dan gambaran mengenai kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan terutama program studi keperawatan serta dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian dengan topik yang sama

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini sebagai berikut

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Dewi (2022)(16)	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru baru	Terdapat korelasi antara lingkungan dengan kualitas tidur, dengan nilai P-value $0,001 < 0,05$; Tidak ada korelasi antara status kesehatan dengan kualitas tidur, dengan nilai P-value $0,096 < 0,05$; gaya hidup tidak memiliki korelasi, dengan nilai P-value $0,887 < 0,05$; dan kemampuan stres akademik tidak memiliki korelasi, dengan nilai P-value $1,000 < 0,05$. Diharapkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk memastikan bahwa lingkungan mereka tidak memengaruhi kualitas tidur responden.	1. Penelitian sebelumnya dengan yang akan dilaksanakan sama-sama meneliti kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan 2. Responden penelitiannya sama-sama mahasiswa keperawatan	1. Perbedaan penelitian ini adalah tempat dan waktu penelitian 2. Penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya secara observasional 3. Penelitian sebelumnya menggunakan 2 variabel sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan hanya 1 variabel

No.	Peneliti	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Senggo' Palayukan (2020)(17)	Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar	Menunjukkan bahwa 64 dari siswa (79,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan ada hubungan antara kualitas tidur dan stres emosional (p value = 0,041 dan $\alpha = 0,1$).	1. Penelitian sebelumnya dengan yang akan dilaksanakan sama-sama meneliti kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan	1. Perbedaan penelitian ini adalah tempat dan waktu penelitian 2. Penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya secara observasional 3. Penelitian sebelumnya menggunakan 2 variabel sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan hanya 1 variabel

No.	Peneliti	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Manoppo (2023)(6)	Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat	Menunjukkan hasil bahwa menunjukkan bahwa 5 responden (4,4%) dan 108 responden (95,6%) mengalami kualitas tidur buruk.	1. Penelitian sebelumnya dengan yang akan dilaksanakan sama-sama meneliti kualitas tidur pada mahasiswa 2. Penelitian sebelumnya dengan yang akan dilaksanakan sama-sama meneliti menggunakan 1 variabel	1. Perbedaan penelitian ini adalah tempat dan waktu peneltian 2. Sampel penelitian sebelumnya mahasiswa profesi ners sedangkan sampel penelitian yang akan dilaksanakan mahasiswa keperawatan

No.	Peneliti	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
4.	Arifin (2020)(18)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto	Menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang menjawab berumur 20 tahun, yaitu 26 (28,9%), dan umur rata-rata responden adalah 19 tahun. Hubungan statistik antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur ditemukan pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dengan p-value 0,000.	1. Penelitian sebelumnya dengan yang akan dilaksanakan sama-sama meneliti kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan	1. Perbedaan penelitian ini adalah tempat dan waktu penelitian 2. Penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya secara observasional 3. Penelitian sebelumnya menggunakan 2 variabel sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan hanya 1 variabel

DAFTAR PUSTAKA

1. Masithoha Ar, Siswanti H, Lestari Dap. Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *J Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2023;14(1):227.
2. Aminuddin M. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *J Kesehat Pasak Bumi Kalimantan*. 2018;1(1):51–71.
3. Agung Krisdianto M, Mulyanti M. Mekanisme Koping Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Ners Dan Kebidanan Indones*. 2016;3(2):71.
4. Fradisa L, Primal D, Gustira L. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Pendidik Dan Konseling*. 2022;4(3):1246.
5. Z.R Z, Hardianti S, Syahasti Fm. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *Prepotif J Kesehat Masy*. 2021;5(2):963–8.
6. Manoppo Mw, Pitoy Ff, Abigael T. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *Maheza Malahayati Heal Student J*. 2023;3(7):2098–107.
7. Maisa Ea, Andrial A, Murni D, Sidaria S. Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2021;21(1):438.
8. Nainar Aaa, Rayatin L, Indiyani N. Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Balaraja. *Pros Simp Nas Multidisiplin*. 2022;2.
9. Nabil Mi, Sulistyarini Wd. Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dengan Lansia Di Pstw. *J Ners Dan Kebidanan Indones*. 2016;2(1):21.
10. Artawan Ip, Iketut Alit Adianta Ikaa, Ida Ayu Manik Damayanti Iamd. Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *J Ris Kesehat Nas*. 2022;6(2):94–9.
11. Sanger Ay, Sepang M. Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutr J*. 2021;5(2):27.
12. Mukti Aw. *Open Acces E-Journals*. 2020;02(01):377–81.
13. Ratnaningtyas To, Fitriani D. Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada

Mahasiswa Tingkat Akhir. Edu Masda J. 2019;3(2):181.

14. Anbiya In, Suryani RI, Yudono Dt. Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. Comserva Indones J Community Serv Dev. 2022;1(10):721–6.
15. Pibriyanti K, Alimah In, Nabawiyah H, Luthfiya L, Mufidah I. Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia The Relationship Of Fast Food , Consumption Habits , Hemoglobin Levels , And Sleep Quality To Menstrual Cycle. 2024;12(5):337–46.
16. Dewi Sm, Saputra B, Daniati M. Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. J Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nurs Journal). 2022;2(1):49–62.
17. Senggo' Palayukan S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. Nurs Insid Community. 2020;2(2):59–63.
18. Arifin Z, Wati E. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hum Care J. 2020;5(3):650.
19. Suparti S. Pengaruh Penyampaian Pasien Safety Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. 2018;15(2):131–6.
20. Mashudi M. Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Kemandirian Activity Of Daily Living Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Simpang Iv Sipin Kota Jambi. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2020;20(1):237.
21. Sukartini NI. Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Di Masa Pandemi Covid-19. 2022;7–12.
22. Handoko E. Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-1. 2022;52.
23. Sari Dp, Elsera C, Hamranani Sst. Sleep Quality Of Post Sectio Caesarea Mothers With The Eracs Method. Pros Univ Res Colloq. 2023;285–91.
24. Nazhira Rahma F, Harlia Putri T, Kholid Fahdi Program Studi Ilmu Keperawatan F, Kedokteran F, Tanjungpura U, Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi Jh, Et Al. Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. Jkj) Persat Perawat Nas Indones. 2023;11(4):809–16.
25. Arda D, Suprpto S. Therapeutic Communication Skills Of Nursing Students In Clinical Practice. J Ilm Kesehat Sandi Husada. 2023;12(2):346–52.
26. Kebijakan T, Dan K. 1381-Article Text-4546-1-10-20210807.

2021;03(02):28–48.

27. Gede Juanamasta I, Iblasi As, Aunguroch Y, Yunibhand J. Nursing Development In Indonesia: Colonialism, After Independence And Nursing Act. Sage Open Nurs. 2021;7:1–10.
28. Dewi As. Pengaruh Penggunaan Website Brisik.Id Terhadap Peningkatan Aktivitas Jurnalistik Kontributor. Komunika. 2021;17(2):1–14.
29. Anggreni D. Penerbit Stikes Majapahit Mojokerto Buku Ajar. 2022. 105 P.
30. Abduh M, Alawiyah T, Apriansyah G, Sirodj Ra, Afgani Mw. Survey Design: Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif. J Pendidik Sains Dan Komput. 2022;3(01):31–9.
31. Amin Nf, Garancang S, Abunawas K. Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. J Pilar. 2023;14(1):15–31.
32. Bianca N, Ketut Budiarsa Ign, Purwa Samatra Dpg. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik. E-Jurnal Med Udayana. 2021;10(12):1.
33. Made N, Sukmawati H, Gede I, Putra Sw. Reabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. J Lingkung Pembang. 2019;3(2):30–8.
34. Sanaky Mm. Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. J Simetrik. 2021;11(1):432–9.
35. Hakim Ah, Pratiwi C, Ramulan F, Mutia I, Amna Z. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (The Relationship Between Academic Stress And Sleep Quality Among Students). Syiah Kuala Psychol J. 2024;2(1):58–67.
36. Unaidi W, Ayu M, Bella S, Shaqinah Sa, Amna Z. Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin (The Differences Of Sleep Quality Among College Students Based On Gender). 2024;2(2):86–99.
37. Dan P, Kualitas K, Buruk T. Issn : 2303-1395. 2019;(March).
38. Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, Zakiyya Asroh Yulandari. Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. Educ J Educ Learn. 2023;1(2):49–57.
39. Suryana E, Wulandari S, Sagita E, Harto K. Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial Dan Agama) Dan Implikasinya Pada Pendidikan. Jiip - J Ilm Ilmu Pendidik. 2022;5(6):1956–63.
40. Dharma Wiratama M, Bustamam N. Gangguan Sosial Media Dan Kualitas

- Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2022;13(2):135–43.
41. Woran K, Kundre Rm, Pondaag Fa, Program M, Ilmu S, Kedokteran F, Et Al. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan. 2020;8:1–10.
 42. Zahra H. Hubungan Konsumsi Kopi Dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Teknik Sipil Unesa. *J Ilmu Kesehat Dan Gizi*. 2024;2(3):66–80.
 43. Keswara Ur, Syuhada N, Wahyudi Wt. Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik J Kesehat*. 2019;13(3):233–9.
 44. Farizkia Dinda R, Budi Yulianti A, Lantika Ua. Hubungan Tingkat Stress Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Akademik Universitas Islam Bandung. *Bandung Conf Ser Med Sci*. 2023;3(1):927–31.