Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.517

Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Remaja

Relationship Of Sleep Hygiene With Sleep Quality in Teenagers

Puji Setya Rini[1*], Miskiyah Tamar[2].**

[**]Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang
Korespodensi Email: pujipujisetyarini@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Tidur sangat dibutuhkan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan dari semua proses tubuh. Perubahan pada pola tidur bisa menyebabkan penurunan kualitas tidur dan kuantitas tidur pada remaja. Untuk mengatasi penurunan kualitas tidur diperlukan suatu intervensi baik berupa terapi farmakologi maupun berupa terapi nonfarmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan berupa intervensi s*leep hygiene* yang dapat untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. **Metode:** Metode *deskriptif analitik* merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini karena digunakan untuk menghubungkan variabel *sleep hygiene* dan variabel kualitas tidur dengan uji statistik *cross sectional* untuk melihat nilai *p value*. **Hasil**: dalam penelitian bivariat didapatkan adanya hubungan anatara variabel independen dan variabel dependen yaitu sleep hygiene dan kualitas tidur. **Diskusi**: Tidur yang memiliki kualitas dan kuantitas yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja. Untuk mempertahankan keadaan kualitas tidur dan kuantitas tidur yang baik dibutuhkan intervensi yang mendukung salah satunya *sleep hygiene.*

Kata Kunci: *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur, Remaja

ABSTRACT

***Introduction**: Sleep is needed by teenagers for the growth and development of all body processes. Changes in sleep patterns can cause a decrease in sleep quality and sleep quantity in adolescents. To overcome the decrease in sleep quality, pharmacological therapy and non-pharmacological therapy are needed. Sleep hygiene therapy can be used as an option to make sleep quality better and help maintain good sleep quality so that it can build better sleeping habits, adolescents are more disciplined and continue to be consistent in undergoing sleep hygiene. **Methods**: This research was conducted using descriptive analytic method, namely connecting between variables using a cross sectional approach. The independent variable in this study is sleep hygiene and the dependent variable is sleep quality, amout of sampel are 30 respondents. **Results**: In a bivariate study, it was found that there was a relationship between the independent variables and the dependent variable, namely sleep hygiene and sleep quality. **Discussion**: Sleep that has good quality and quantity can support the growth and development of the adolescent body. To maintain good sleep quality and sleep quantity, interventions that support sleep hygiene are needed*

***Keywords**: Sleep Hygiene, Sleep Quality, Teenagers*

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.517

PENDAHULUAN

Tidur sangat dibutuhkan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan dari semua proses tubuh(Rahmawati, F, Tarigan, A. & Nugroho, 2019). Perubahan pada pola tidur bisa menyebabkan penurunan kualitas tidur dan kuantitas tidur pada remaja. Perubahan pola tidur remaja termasuk penurunan durasi tidur, keterlambatan tidur, perubahan pola tidur saat hari kerja dan saat akhir pekan, bisa menjadi penyebab terjadinya gangguan pada kualitas tidur. (LeBourgeois MK, Giannotti F, Cortesi F, Wolfson AR, 2005).

Dalam Islam tidur merupakan istirahat alami dan juga sangat memperhatikan kehidupan manusia seperti perilaku dalam keseharian tanpa ada yang terlewatkan. Baik manusia ataupaun makhluk hidup sangat membutuhkan tidur sebagai bentuk istirahat dari semua aktifitas keseharian (Marda Noliya, n.d.).

Remaja memiliki aktivitas yang semakin meningkat seiring waktu yang sangat dibutuhkan yaitu perhatian terhadap kebutuhan istirahat meliputi kebutuhan akan tidur baik kualitas tidur dan kuantitas tidur yang masih minimal (Matizih, 2014). Berdasarkan hasil survei *American International Assurance* (AIA) tahun 2013 di Indonesia, menunjukkan bahwa kebutuhan tidur hanya terrealisasi 6 – 8 jam sedangkan kebutuhan tidur yang dibutuhkan 7 – 8 jam sebagai kebutuhan setiap hari, hal ini disebabkan karena adanya peningkatan aktivitas yang dilakukan oleh remaja (Fenny & Supriatmo, 2016).

Kurangnya kebutuhan tidur bagi remaja akan mempengaruhi kualitas tidur yang akan memunculkan dampak seperti kurangnya kemampuan konsentrasu bagi remaja sehingga kesulitan dalam membuat keputusan dan mengakibatkan gangguan dalam aktivitas sehari - hari (Wiyandini dkk, 2018). Rasa mengantuk dan rasa lelah akan timbul bila remaja mengalami kekurangan tidur sehingga akan menimbulkan hambatan dalam proses belajar, hal ini merupakan akibat dari adanya penurunan kualitas tidur (Manalu A.R.N, Bebasari E, 2012). Dampak – dampak dari adanya penurunan kualitas tidur tersebut yang dapat mempengaruhi konsentrasi dalam belajar perlu mendapat perhatian yang khusus dan serius (Nilifda H, Nadjmir, 2016).

Adanya penurunan kualitas tidur yang dialami remaja harus segera diatasi baik menggunakan terapi farmakologi ataupun terapi non farmakologi berupa penerapan *sleep hygiene* sebagai salah satu intervensi untuk memperbaiki penurunan kualitas tidur yang dialami oleh remaja sehingga dapat diminimalisasi penggunaan terapi farmakologi (Potter and Perry, 2009). Perbaikan penurunan kualitas tidur remaja dapat membuat suatu kebiasaan tidur yang lebih baik seperti remaja lebih disiplin pada jam tidur yang akan membangun konsistensi dalam penerapan *sleep hygiene*.

Survei yang dilakukan oleh Haryono (2009) terhadap 10 siswa di Sekolah Tinggi PGRI Negara didapatkan bahwa lebih banyak siswa menunjukkan penurunan dalam penggunaan *sleep hygiene*. Yang dapat dilihat bahwa lebih banyak aktivitas yang dilakukan diatas tempat tidur seperti menggunakan ponsel, bermain game online di ponsel, membaca buku di tempat tidur, mengkonsumsi makanan dan mengkonsumsi minuman berkafein (Haryono A, 2009). Mereka juga memiliki kebiasaan buruk sebelum tidur dan kebiasaan yang kurang baik seperti tidur lebih terlambat dari biasanya dan tidur lebih lama pada akhir pekan (Suen LK, Hon KL, 2008).

Bagi mahasiswa semester akhir memiliki beban akademik yang lebih banyak sehingga sering menyebabkan perubahan dalam durasi tidur yang akan mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur (Sangih, 2016). Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan di IKesT Muhammadiyah Palembang hasil wawancara yang dilakukan pada 12 mahasiswa diketahui bahwa sebanyak 7 mahasiswa biasa tidur larut malam, 5 mahasiswa sering merasakan ngantuk pada saat pagi sampai siang hari.

Berdasarkan penjelasan diatas yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini tentang Hubungan

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.517

antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini *deskriptif analitik* dan pendekatan *cross sectional* untuk melihat adanya hubungan antar variable yaitu variabel independen berupa *sleep hygiene* dan variabel dependen berupa kualitas tidur (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang. Pengambilan sampel dalam penelitian dengan teknik *purposive sampling* dan yang menjadi sampel mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang, sampel yang didapatkan 30 responden. Penelitian ini membagikan kuesioner sleep hygiene dan kualitas tidur.

Analisa yang digunakan dalam penelitian digunakan untuk melihat hubungan antar variabel yang menggunakan uji *Chi- square* dengan derajat α = 0.05. bila nilai p value ≤ 0.05 dapat dikatakan memiliki hubungan yang bermakna dan ada hubungan, namun bila nilai p value > 0.05 tidak bermakna dan tidak memiliki hubungan antar variabel.

HASIL

1. Analisa Univariat

Pada penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik sleep hygiene dan kualitas tidur dalam penelitian ini yang dilakukan kepada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang sebanyak 30 responden.

Distribusi Frekuensi *Sleep Hygiene* dan Kualitas Tidur (n=30)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Sleep Hygiene		
Buruk	16	53.3
Baik	14	46.7
Kualitas Tidur		
Buruk	18	60
Baik	12	40

Berdasarkan tabel diatas analisis distribusi frekuensi dari 30 responden pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang didapatkan hasil responden memiliki sleep hygiene yang buruk sebanyak 16 responden (53,3 %) dan yang memiliki sleep hygiene yang baik sebanyak 14 responden (46,7 %).

Dan didapatkan hasil dari 30 responden pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang didapatkan hasil responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 18 responden (60 %) dan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 responden (40 %).

2. Analisa Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel independen *sleep hygiene* dan variabel dependen kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada 30 responden mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang, hasil yang didapatkan ditampilkan dalam bentuk interpretasi tabel dan teks untuk melihat hubungan antar variabel yang diteliti yaitu *sleep hygiene* dan kualitas tidur.

Hubungan Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur pada Remaja (n=30)

		Kualitas Tidur				OR	Nilai p
		Buruk		Baik			
		n	%	n	%		
						7.8	0.003
Sleep Hygiene	Buruk	13	81.2	3	18.8		
	Baik	5	35.7	9	64.3		
Total		18	60	12	40		

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang didapatkan bahwa sebanyak 13 responden (81,2 %) memiliki sleep hygiene buruk dan kualitas tidur yang buruk. Dan sebanyak 14 responden (64,3 %) memiliki sleep hygiene baik dan kualitas tidur yang baik.

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.517

Hasil OR yang didapatkan yaitu 7,8 artinya responden yang memiliki *sleep hygiene* baik memiliki peluang 7,8 kali untuk memiliki kualitas tidur baik.

Hasil uji statistik dengan menggunakan metode uji Chi Square dengan tabel (2x2) dan tingkat kemaknaan α = 0,05 didapatkan nilai p value (0,003) ≤ α (0,05). Sehingga Ho ditolak dan secara statistik ada hubungan yang bermakna antara variabel independen *sleep hygiene* dan variabel dependen kualitas tidur pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang.

PEMBAHASAN

Didapatkan Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang didapatkan bahwa ada 13 responden (81,2 %) memiliki sleep hygiene buruk dan kualitas tidur yang buruk. Dan sebanyak 14 responden (64,3 %) memiliki sleep hygiene baik dan kualitas tidur yang baik.

Hasil OR yang didapatkan yaitu 7,8 artinya responden yang memiliki *sleep hygiene* yang baik memiliki peluang 7,8 kali untuk memiliki kualitas tidur baik.

Hasil uji statistik dengan menggunakan metode uji Chi Square dengan tabel (2x2) dan tingkat kemaknaan α = 0,05 didapatkan nilai p value (0,003) ≤ α (0,05). Sehingga Ho ditolak dan secara statistik memiliki hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Potter & Perry (2015), banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti penyakit fisik, stres psikologis yang diderita, situasi kondisi lingkungan, diet yang sedang dijalani, obat yang dikonsumsi beserta substansi lainnya dan gaya hidup yang menjadi kebiasaan. Kualitas tidur dapat terganggu dan mengalami penurunan diakibatkan adanya masalah stres psikologis yang disebabkan karena faktor internal berupa kondisi fisik dan kondisi emosi, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan pekerjaan dan adanya beban kerja yang meningkat (Sarfriyanda, Joko, Karim, Darwin & Dewi, 2015). Gaya hidup yang terkait dengan meningkatnya beban kerja dan bekerja dibawah tekanan dapat menimbulkan stres yang mnimbulkan gangguan tidur pada individu. Stres psikologis yang diderita individu bisa membuat seseorang merasa cemas, depresi dan gangguan tidur (Suci R, 2015).

Menurut Hurlock (2015) dewasa atau *adult* merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin adalah *adultus* yang memiliki arti seseorang telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan ditinjau dari aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual sehingga dianggap telah mampu memiliki tanggung jawab dan mampu menjadi bagian dari masyarakat. Sedangkan telaah usia dewasa yaitu individu yang memiliki usia lebih dari 18 tahun atau lebih. Usia dewasa dibedakan menjadi dewasa muda (*young*) yaitu yang berusia 18 – 35 tahun dan dewasa pertengahan usia 35 tahun (Australia SD, 2006). Perbaikan sleep hygiene pada remaja merupakan cara yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (Noland H & Price J, 2009).

Hal ini sesuai dengan penelitian Sayekti dan Hendrati (2005) tentang *sleep hygiene* dan gangguan tidur insomnia menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur insomnia dan didapatkan nilai OR = 11.00 menunjukkan bahwa *sleep hygiene* yang kurang baik memiliki kemampuan 11 kali untuk menderita gangguan tidur insomnia.

Menurut Ohayon et al (2017), cakupan kualitas tidur sangat luas meliputi elemen – elemen yang

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

direfleksikan terhadap kebutuhan tidur yang optimal sehingga kualitas tidur tetap terjaga. Penilaian kualitas tidur memiliki beberapa parameter yang mempengaruhi seperti situasi kondisi lingkungan, waktu ketika memulai tidur, pola tidur, penggunaan obat tidur dan riwayat adanya gangguan tidur yang di derita (Bussye D & dkk, 2012). Dampak dari penurunan kualitas tidur sangat mempengaruhi aspek fisiologis seperti adanya penurunan nafsu makan, cepat merasa lelah dan letih, kurang konsentrasi sehinggan meningkatan angka kejadian kecelakaan baik di rumah maupun di jalan, resiko terjatuh, terjadinya iritabilitas, keadaan emosi yang tidak stabil dan tidak dapat mengambil keputusan (Riyadi & Widuri, 2015).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Maharani (2020), mahasiwa lebih memiliki peluang untuk menderita gangguan tidur karena memiliki banyak stresor sehingga mahasiswa lebih cenderung tidur larut malam yang membuat jam tidur yang lebih singkat. Sebuah penelitian mengidentifikasi bahwa 70% mahasiswa mengalami kekurangan jam tidur dan 50% mahasiswa menderita kantuk pada siang hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Safira (2017), masing – masing individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda – beda sehingga kualitas tidur dan kuantitas tidur membutuhkan perhatian agar tetap dalam keadaan yang optimal. Komponen – komponen yang ada dalam kualitas tidur meliputi mutu tidur, latensi tidur/ waktu memulai tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan terganggunya aktivitas akibat masalah tidur (Prayitno A, 2012).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Blank (2015) dengan jumlah responden sebanyak 620 mahasiswa sarjana di Hong Kong didapatkan hasil penelitian sebesar 72,7% mahasiswa mengalami gangguan tidur berupa deprivasi tidur. Ini disebabkan karena mahasiswa merupakan kelompok usia yang memiliki stressor tinggi akibat dari tekanan dari proses perkuliahan, adaptasi terhadap lingkungan yang baru, dengan teman baru serta memiliki tugas dan tanggung jawab yang baru didapatkan sehingga dapat mempengaruhi pola tidur mahasiswa (Mastin D, 2006).

Berdasarkan penjabaran dari hasil penelitian, penjabaran dari teori terkait dan penjabarana dari hasil penelitian terkait maka peneliti memiliki pendapat bahwa seseorang sangat perlu untuk menjaga kualitas tidur untuk memunjang kesehatan dan optimal dalam melakukan kegiatan sehari – hari, kualitas tidur juga sangat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti lingkungan pekerjaan dan tugas yang terlalu berlebihan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan kekurangan penelitian saat pengambilan data penelitian yaitu Dalam menyebarkan kuesioner penelitian tidak dilaksanakan secara langsung namun menggunakan sistem google form sehingga tidak terawasi secara maksimal dan data yang didapatkan tidak maksimal, hal ini disebabkan karena kendala jarak dan waktu yang tidak memungkinkan. Serta Data yang dikumpulkan melalui metode kuesioner, sehingga memungkinkan terjadinya pengisian kuesioner oleh responden yang tidak bersungguh-sungguh dan mengisi asal – asalan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Distribusi frekuensi dari 30 responden pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki sleep hygiene yang buruk sebanyak 16 responden (53,3 %) dan yang memiliki sleep hygiene yang baik sebanyak 14 responden (46,7 %).

2. Distribusi frekuensi dari 30 responden pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 18 responden (60 %) dan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 responden (40 %).
3. Hasil OR yang didapatkan yaitu 7,8 artinya sleep hygiene yang baik memiliki peluang 7,8 kali untuk memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji statistik dengan menggunakan metode uji Chi Square dengan tabel (2x2) dan tingkat kemaknaan α = 0,05 didapatkan nilai p value (0,003) ≤ α (0,05). Sehingga Ho ditolak berarti ada hubungan signifikan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang.

Saran

1. Bagi IKesT Muhammadiyah Palembang
   Bagi IKesT Muhammadiyah Palembang khususnya program studi S1 keperawatan diharapkan dari hasil penelitian ini dapat di kembangkan dan diperluaskan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan bagi mahasiswa/i khususnya tentang sleep hyygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan pustaka di IKest Muhammadiyah Palembang.
2. Bagi Mahasiswa
   Bagi mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang program studi S1 keperawatan hendaknya dapat mengatur pola istirahat dan tugas-tugas yang ada sehingga dapat memiliki waktu istirahat dan tidur yang baik dan dapat mencegah penurunan kualitas tidur
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
   Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau acuan untuk memperluas dan mengembangkan oleh peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam melakukan penelitian.

FUNDING

Penelitian ini sepenuhnya didanai dari hibah penelitian IKesT Muhammadiyah Palembang TA 2021 – 2022

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi untuk terjadinya konflik kepentingan dalam proses penelitian, pengambilan data penelitian dan publikasi penelitian ini.

UCAPAKAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada IKesT Muhammadiyah Palembang karena telah menetapkan penelitian ini sebagai penerimah hibah penelitian dengan didanai sepenuhnya.

KEPUSTAKAAN

Australia SD. (2006). *Sleep Hygiene*.

Bussye D & dkk. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument For Psychiatric and Research*.

Fenny & Supriatmo. (2016). *Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*.

Haryono A, dkk. (2009). *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja 12 – 15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama*.

LeBourgeois MK, Giannotti F, Cortesi F, Wolfson AR, H. J. (2005). *The Relationship Between Reported Sleep Quality and Sleep Hygiene in Italian and American Adolescent*.

Manalu A.R.N, Bebasari E, B. B. W. . (2012). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa*

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2012.

Marda Noliya, A. A. & P. S. R. (n.d.). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Remaja*. *9*.

Mastin D. (2006). *Assesment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index*. J Behave Index

Matizih. (2014). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Alex Media Komputindo

Nilifda H, Nadjmir, H. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas*.

Noland H & Price J. (2009). *Adolescent Sleep Behaviuor and Perceptions of Sleep. 79*(5). Journal School of Health

Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta

Potter and Perry. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik: Vol. volume 2* (dkk Renata Komalasari (ed.); edisi 4). Jakarta: EGC.

Prayitno A. (2012). *Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaan*. Jurnal Kedokteran Trisakti

Rahmawati, F, Tarigan, A. & Nugroho, I. (2019). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Seminar Nasional Keperawatan*.

Sangih, B. E. (2016). *Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi mahsiswa keperawatan angkatan 2013 Universitas Tanjungpura*.

Sarfriyanda, Joko, Karim, Darwin & Dewi, P. A. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. *Vol. 2*(No. 2).

Suci R. (2015). *Pengaruh Penggunaan Lampu pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak*. Universitas Tanjung Pura Pontianak

Suen LK, Hon KL, T. W. (2008). *Association Between Sleep Behaviour and Sleep Related Factors Among University Students in Hongkong. Chronobiol Int*.

Wiyandini dkk. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan Angkatan 2014 Di STIK Immanuel Bandung*. *12*(1). Bandung.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)