

GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Nabela Normaulida Salsabila^{1*}, Nita Fitria², Hesti Platini³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: nabella824@gmail.com

Disubmit: 22 Mei 2024

Diterima: 08 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.15339>

ABSTRACT

Sleep is an important human physiological process that aims to maintain health and maintain biopsychosocial functions. Sleep quality has an impact on physical, psychological health and daily activities. Some students have irregular sleep patterns, characterized by changes in sleep start and end times. This study aims to identify a description of the sleep quality of Padjadjaran University nursing students in preparing their thesis. This is quantitative descriptive research. The sample for this research was 135 students from the nursing faculty who were writing their theses. using the Total Population sampling technique. The instrument uses the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) which has been tested for validity and reliability with results of 0.474 - 0.607 and a Cronbach's Alpha value of 0.830. This research uses univariate data analysis. The results showed that 12 students (8.90%) had good sleep quality and 123 students (91.10%) had poor sleep quality. The activity dysfunction dimension is the dimension that contributes the most to poor sleep quality outcomes, while the dimension of sleeping medication use is the dimension with the lowest average in poor sleep quality outcomes. This research concludes that almost all students have poor sleep quality and the activity dysfunction dimension is the dimension that contributes most so that students need to do balanced physical activity. Research about factors that influence student sleep quality can be used as recommendations for further research.

Keywords: Nursing Student, Sleep Quality, Thesis

ABSTRAK

Tidur merupakan proses fisiologis penting manusia yang bertujuan untuk menjaga Kesehatan dan mempertahankan fungsi biopsikososial. Kualitas tidur berdampak terhadap kesehatan fisik, psikologis dan aktivitas sehari-hari. Beberapa mahasiswa memiliki pola tidur tidak teratur, ditandai dengan perubahan waktu mulai dan waktu berakhir tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa fakultas keperawatan yang sedang menyusun skripsi berjumlah 135 mahasiswa, dengan teknik sampling Total Populasi. Instrumen menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil 0,474 - 0,607 dan nilai Cronbach's Alpha 0,830. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 12 mahasiswa (8,90%) memiliki kualitas tidur baik dan

sebanyak 123 mahasiswa (91,10%) memiliki kualitas tidur buruk. Dimensi disfungsi aktivitas merupakan dimensi yang berkontribusi paling besar dalam hasil kualitas tidur buruk, sedangkan dimensi penggunaan obat tidur merupakan dimensi dengan rata-rata terendah dalam hasil kualitas tidur buruk. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hampir seluruh mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dan dimensi disfungsi aktivitas merupakan dimensi yang paling berkontribusi. Disarankan bagi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik yang seimbang. Penelitian terkait faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa dapat dijadikan rekomendasi untuk penelitian lanjutan.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan, Skripsi.

PENDAHULUAN

Manusia perlu memenuhi kebutuhan dasar untuk keberlangsungan hidup, termasuk kebutuhan untuk tidur. Tidur berfungsi untuk mempertahankan fungsi biopsikososial dan menjaga kesehatan sebagai salah satu bentuk proses fisiologis manusia (Cates et al., 2015). Salah satu hal yang mendasari kebutuhan tidur manusia adalah usianya. Tidur harian rata-rata manusia dewasa, yaitu 18 sampai 40 tahun adalah 7 - 8 jam per hari (Salvi et al., 2020). Namun, terpenuhinya kebutuhan tidur bukan berarti menghasilkan kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, gangguan tidur, durasi tidur, dan disfungsi aktivitas (Cates et al., 2015). Kualitas tidur menjadi bagian penting dalam memenuhi kebutuhan istirahat. Kualitas tidur memiliki dampak bagi fisik dan psikologis. Individu yang memiliki kualitas tidur baik akan merasakan segar saat bangun dan suasana hati yang baik serta persepsi diri yang lebih positif (McCarter et al., 2022). Sedangkan stres, kecemasan, gejala depresi, gangguan perhatian, kelelahan, dan konsentrasi, biasa ditemukan pada individu dengan kualitas tidur buruk (Lohitashwa et al., 2015). Pola tidur berbeda-beda tergantung kondisi, salah satunya aktivitas mahasiswa.

Mahasiswa dapat memiliki pola tidur tidak teratur, ditandai dengan perubahan waktu mulai dan waktu berakhir tidur (Araújo et al., 2014). Mahasiswa biasanya memiliki aktivitas yang cukup padat, terutama mahasiswa tingkat akhir. Pada dasarnya mahasiswa tingkat akhir sedang mengalami masa kritis dalam perjalanan menempuh pendidikan di perguruan tinggi karena pada masa tersebut mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan pendidikan tepat waktu, salah satu faktor stres mahasiswa tingkat akhir adalah penyusunan skripsi (Mendes, 2019).

Menurut Peltzer dan Pengpid (2015) mahasiswa yang berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Afrika memiliki durasi tidur yang kurang dari kebutuhan. Lebih dari setengah mahasiswa dengan durasi tidur kurang dari 6 jam berasal dari negara Indonesia, Filipina, Nigeria, Jamaika, Kyrgyzstan, Barbados, dan Kamerun. Fenomena tersebut dilatarbelakangi oleh faktor sosiodemografi, perilaku yang memicu risiko kesehatan, dan status kesehatan (Peltzer & Pengpid, 2015). Di Indonesia, khususnya Jawa Barat, sebagian besar mahasiswa memiliki gangguan tidur berupa tidak dapat memulai tidur dalam 30 menit dan sering terbangun di malam dan dini hari (Ramadhan et al., 2022).

Mahasiswa Fakultas Keperawatan (FKEP) Universitas Padjadjaran (UNPAD) yang sedang menyusun skripsi pada saat ini adalah angkatan 2020. Mahasiswa tersebut masih harus mengikuti mata kuliah wajib selama menyusun skripsi dan mengikuti praktik lapangan yang menambah frekuensi aktivitas dan bisa saja memengaruhi kualitas tidurnya. Fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa terkait dampak kualitas tidur buruk adalah mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, mudah stres dan daya tahan tubuh menurun, serta mudah mengantuk.

Terjadinya perubahan pada kualitas tidur seseorang serta dampak yang ditimbulkan memerlukan upaya untuk memperbaikinya sehingga perlu diketahui data dasar untuk mengetahui kualitas tidur. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep dan Siklus Tidur

Tidur merupakan kondisi esensial sebagai sebuah tindakan untuk bertahan hidup yang merupakan hal dasar dari fungsi biologis manusia dalam memperkuat memori, penglihatan, energi, metabolisme dan otak (Salvi et al., 2020). Manusia secara umum akan mengalami 2 fase tidur, yaitu fase NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan fase REM (*Rapid Eye Movement*). Durasi fase tidur akan berbeda sepanjang siklus tidur (Luthfa & Aspihan, 2017).

Konsep Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur yang dapat melihat terjadi atau tidaknya tanda-tanda

kurang tidur ataupun gangguan dalam tidurnya (Utami et al., 2021). Kualitas tidur terdiri dari 7 komponen. Komponen pertama adalah kualitas tidur subjektif, yaitu penilaian mengenai kualitas tidurnya sendiri. Latensi tidur, yaitu pengukuran mengenai waktu yang dihabiskan hingga dapat tertidur. Efisiensi tidur, yaitu perbandingan antara durasi tidur dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Penggunaan obat sebagai penanda tingkat keparahan masalah tidur. Gangguan tidur, yaitu masalah yang dapat mengganggu tidur. Durasi tidur, yaitu lama waktu yang dihabiskan dari mulai tidur hingga terbangun. Disfungsi aktivitas, yaitu adanya gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau aktivitas fisik (Cates et al., 2015).

Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa

Naryati menyebutkan bahwa faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa adalah jenis kelamin. Kualitas tidur mahasiswa perempuan lebih buruk daripada mahasiswa laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh periode menstruasi perempuan yang dapat menurunkan kadar hormon estrogen dan progesteron. Turunnya hormon progesteron menyebabkan kejadian terbangun meningkat. Turunnya hormon estrogen dapat menyebabkan terganggunya latensi tidur dan angka kejadian terbangun saat tidur meningkat (Naryati & Ramdhaniyah, 2021). Selain itu, aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa karena mahasiswa dengan aktivitas fisik aktif memiliki kualitas tidur yang lebih baik daripada mahasiswa dengan aktivitas fisik kurang (Mahfouz et al., 2020). Faktor selanjutnya adalah stres, gejala dari stres yang dimaksud adalah gelisah, mudah marah, cemas, gugup, khawatir dan timbulnya rasa takut.

Tingginya stres di kalangan mahasiswa merupakan hal yang perlu diperhatikan karena berdampak buruk terhadap kualitas hidup, kesehatan emosional dan fisik, serta proses belajar (Raiesifar et al., 2024).

Dampak Kualitas Tidur Buruk

Kualitas tidur buruk dapat memengaruhi tekanan psikologis, seperti timbulnya kecemasan dan depresi. Konsistensi pemenuhan kebutuhan tidur dapat menghasilkan kesehatan emosional yang baik, hal ini berhubungan dengan durasi dan fase tidur (Dhamayanti & Maghfirah, 2019). Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan penurunan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko penyakit, seperti diabetes melitus, obesitas, dan hipertensi (Garbarino et al., 2021). Kualitas tidur buruk juga berdampak terhadap kemampuan seseorang dalam berfungsi atau beraktivitas di siang hari. Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan produktivitas, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan peningkatan risiko kecelakaan (Dhila & Sulistyanto, 2022).

Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran dalam menyusun skripsi?
2. Bagaimana rata-rata dimensi kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran yang Sedang Menyusun Skripsi?

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian

ini adalah mahasiswa aktif FKEP Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi angkatan 2020 sebanyak 140 mahasiswa. Sampel penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKEP Universitas Padjadjaran angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi, dengan teknik sampling Total Populasi.

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang memiliki 18 pertanyaan mencakup tujuh dimensi. Instrumen PSQI ini merupakan instrumen yang sudah baku dan telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Instrumen ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai r tabel 0,361, nilai korelasi validitas berada pada interval 0,474 - 0,607 dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,830 (Dewantri, 2016).

Penelitian ini menggunakan analisis univariat. Peneliti mengidentifikasi distribusi frekuensi untuk melihat berapa jumlah dan persentase dari kualitas tidur dan rata-rata dari setiap sub variabel kualitas tidur.

Permohonan persetujuan etik diajukan ke komite etik penelitian universitas Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Bandung dengan nomor surat 729/KEP.01/UNISA BANDUNG/II/2024 dan permohonan izin penelitian di FKEP UNPAD.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 28 Februari - 28 Maret 2024. Dari hasil pengambilan data terkumpul sebanyak 135 jawaban dari 140 sampel yang ada. 5 mahasiswa dinyatakan *drop out* dari sampel penelitian karena mahasiswa tersebut tidak memberi respon saat dihubungi.

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang Sedang Menyusun Skripsi

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	126	93,30
Laki - laki	9	6,70
Total	135	100

Berdasarkan tabel 1 ditunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa FKEP Universitas Padjadjaran yang sedang Menyusun skripsi berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 126 mahasiswa (93,30%).

Tabel 2. Distribusi Usia Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang Sedang Menyusun Skripsi

Usia	Frekuensi	Presentase
21	73	54,1
22	56	41,5
23	6	4,4
Total	135	100

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar mahasiswa FKEP UNPAD yang sedang menyusun skripsi berusia 21 tahun, yaitu sebanyak 73 mahasiswa (54,1%).

Tabel 3. Hasil Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	12	8,90
Buruk	123	91,10
Total	135	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil bahwa hampir seluruh mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 123 (91,10%) mahasiswa.

Tabel 4. Dimensi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang Sedang Menyusun Skripsi

Dimensi	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kualitas Tidur Subjektif	0	3	1,53	0,721
Latensi Tidur	0	3	1,71	0,880
Durasi Tidur	0	3	1,55	0,835
Efisiensi Tidur	0	3	0,42	0,629
Gangguan Tidur	0	3	1,31	0,496
Penggunaan Obat Tidur	0	3	0,12	0,424
Disfungsi Aktivitas di Siang Hari	0	3	2,01	0,702

Berdasarkan tabel di atas diperoleh rata-rata terbesar yang menyebabkan kualitas tidur mahasiswa buruk adalah dimensi disfungsi aktivitas di siang hari

PEMBAHASAN

Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi

Dalam penelitian ini, hampir seluruh mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 123 mahasiswa (91,10%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Notalin (2022) yang menunjukkan bahwa 92,5 % atau sebanyak 37 mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu berkualitas tidur buruk (Notalin & Susilawati, 2022). Temuan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhai (2018) yang menunjukkan bahwa lebih dari 78% mahasiswa tingkat akhir di China memiliki kualitas tidur buruk (Zhai et al., 2018). Kualitas tidur mahasiswa yang buruk dapat dipengaruhi oleh stres, kecemasan, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan. Mahasiswa yang berpikir terlalu keras dan berlebihan dapat menimbulkan stres dan menimbulkan ketegangan sehingga mahasiswa akan sulit memulai tidur (Widiasa et al., 2023).

Pengaruh stres secara langsung terhadap kualitas tidur ini didasari oleh adanya aktivasi sistem saraf pusat-adrenal-moduler dan pusat hipotalamus-hipofisis-adrenal (Safhi et al., 2020). Aktivasi sistem saraf tersebut akan memproduksi hormon *epinefrin* dan *norepinefrin*, serta peningkatan kortisol dalam darah secara terus menerus sehingga timbul masalah pada ritme sirkadian. *Reticular Activating System (RAS)* pada batang otak terlibat dalam ritme sirkadian. Proses tersebut menyebabkan seseorang menjadi lebih sering

dengan *mean* 2,01 dan standar deviasi 0,702. Dimensi yang memiliki rata-rata terkecil adalah dimensi penggunaan obat tidur dengan nilai *mean* 0,12 dan standar deviasi 0,424.

terjaga dan kesulitan memulai tidurnya. Hal ini dapat memengaruhi siklus tidur, termasuk NREM dan REM sehingga setiap fasenya seseorang dapat beberapa kali terbangun dari tidur di malam hari dan bahkan bermimpi buruk (Clariska, 2020). Selain stres, kecemasan dapat memengaruhi kualitas tidur.

Kecemasan yang umum terjadi terhadap mahasiswa skripsi diakibatkan karena tugas akhir yang belum selesai sehingga mahasiswa merasa cemas tidak mampu tepat waktu dalam menyelesaikan tugas akhir. Gejala yang dimiliki antara lain tidur tidak teratur, penurunan nafsu makan, kegelisahan, dan rasa takut (Murwani et al., 2023). Penting bagi mahasiswa untuk dapat mengendalikan diri (*self-regulation*) saat mengerjakan penulisan skripsi karena faktanya *self-regulation* telah terbukti berkontribusi terhadap kesuksesan menulis (Abadikhah & Hassan Talebi, 2018).

Faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa adalah lingkungan. Gangguan tidur akibat kondisi lingkungan dapat disebabkan oleh kebisingan, jumlah penghuni kamar tidur, suhu, dan pencahayaan (Meng et al., 2020; Mun et al., 2024; Sylvanus & Lumbuun, 2020).

Gambaran Dimensi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi

Jika dilihat dari rata-rata tiap dimensi kualitas tidur, dimensi yang memberikan dampak terbesar yang membuat kualitas tidur mahasiswa tersebut buruk adalah komponen disfungsi aktivitas di siang hari dengan nilai *mean* 2,01. Disfungsi

aktivitas mengacu pada adanya kesulitan atau gangguan dalam menjaga aktivitas fisik yang cukup untuk memengaruhi kualitas tidur seseorang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Silvia (2016) yang melaporkan bahwa proporsi mahasiswa keperawatan dengan kualitas tidur buruk mengalami disfungsi aktivitas dan mahasiswa tersebut kurang melakukan aktivitas fisik (Silva et al., 2016). Alhusami et al (2024) juga menegaskan bahwa aktivitas fisik terbukti berpengaruh pada kualitas tidur di kalangan mahasiswa kesehatan. Studi tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang santai dapat menurunkan efisiensi tidur, sementara peningkatan aktivitas fisik dikaitkan dengan peningkatan durasi tidur. Berdasarkan temuan tersebut diperlukannya strategi perubahan dalam mendorong istirahat dan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur (Alhusami et al., 2024). Rutin melakukan aktivitas fisik bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan suasana hati sehingga keinginan untuk latihan fisik kembali akan meningkat dan menjadi umpan balik yang positif. Selain itu, aktivitas fisik dapat membantu dalam pengaturan suhu tubuh. Suhu tubuh diperlukan dalam proses tidur karena peningkatan suhu tubuh akibat aktivitas fisik dapat membantu menurunkan suhu tubuh pada 30-90 menit setelah olahraga sehingga memudahkan seseorang untuk memiliki rasa kantuk (Alnawwar et al., 2023).

Berbanding terbalik dengan dimensi disfungsi aktivitas, dimensi penggunaan obat tidur menjadi dimensi dengan rata-rata terendah dalam hasil kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa skripsi sering mengalami situasi tertekan akibat tekanan akademik yang tinggi, tidak

jarang memiliki gangguan tidur dan insomnia. Tekanan tersebut dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa sehingga beberapa diantaranya mencari bantuan untuk mengatasi hal tersebut dengan mengonsumsi obat tidur. Namun, penggunaan obat tidur perlu di bawah pengawasan medis dan sesuai dengan indikasi. Pada penelitian ini, hampir seluruh mahasiswa tidak pernah menggunakan obat tidur dalam 1 bulan terakhir, hal tersebut tentunya merupakan hal yang baik dan perlu dipertahankan.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, peneliti memberikan beberapa pertanyaan tertutup yang mungkin dapat membatasi eksplorasi aspek-aspek kualitatif yang lebih mendalam terkait hal yang berkaitan dengan kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, penelitian ini hanya menilai kualitas tidur tanpa melihat faktor masalah seperti faktor lingkungan, masalah keluarga, dan konsumsi kafein.

Berdasarkan uraian diatas yang menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa berkualitas tidur buruk dengan beberapa faktor yang mungkin dapat memicu hal tersebut akan berdampak terhadap aspek kesehatan baik fisik maupun psikologis mahasiswa, serta dapat memengaruhi performa akademiknya. Maka dari itu, penting bagi mahasiswa untuk dapat memperhatikan pola tidur, frekuensi aktivitas dan manajemen waktu untuk dapat menghasilkan kualitas tidur yang baik .

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa FKEP UNPAD angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk. Dimensi yang berkontribusi paling

besar dalam kualitas tidur buruk tersebut adalah disfungsi aktivitas

Saran

Peneliti berharap penelitian yang sudah dilakukan ini dapat dijadikan sebagai acuan mahasiswa untuk memperhatikan kualitas tidurnya. Selain itu penelitian mengenai faktor apa saja yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa skripsi dapat dijadikan sebagai saran untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadikhah, S., & Hassan Talebi, S. (2018). EFL students' attitudes towards self-regulated learning strategies in academic writing. *Issues in Educational Research*, 28(1), 1-17. <https://www.researchgate.net/publication/323246881>
- Alhusami, M. A., Jatan, N., Dsouza, S., & Sultan, M. A. (2024). Association between physical activity and sleep quality among healthcare students. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1357043>
- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>
- Araújo, M. F. M., de Freitas, R. W. J. F., Lima, A. C. S., Pereira, D. C. R., Zanetti, M. L., & Damasceno, M. M. C. (2014). Health indicators associated with poor sleep quality among university students. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 48(6), 1082-1089. <https://doi.org/10.1590/S0082-26192014000600017>
- Cates, M. E., Clark, A., Woolley, T. W., & Saunders, A. (2015). Sleep Quality Among Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 1-6.
- Clariska, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <https://www.onlinejournal.unj.ac.id/JINI>
- Dewantri, A. R. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro dan Stikes Ngudi Waluyo Semarang*.
- Dhamayanti, M., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5).
- Dhila, A. F., & Sulistyanto, B. A. (2022). *The Overview of Sleep Quality of Adults in the Coastal Flooding Area Pekalongan*. 196-200.
- Garbarino, S., Lanteri, P., Bragazzi, N. L., Magnavita, N., & Scoditti, E. (2021). Role of sleep deprivation in immune-related disease risk and outcomes. In *Communications Biology* (Vol. 4, Issue 1). Nature Research. <https://doi.org/10.1038/s42003-021-02825-4>
- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., A, S., & Deshpande, D. (2015). Effect of stress on sleep quality in young adult medical students: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3519-3523. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20151391>
- Luthfa, I., & Aspihan, M. (2017). Terapi Musik Rebana Mampu

- Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Kesehatan*, VIII, 345-350.
- Mahfouz, M. S., Ali, S. A., Bahari, A. Y., Ajeebi, R. E., Sabei, H. J., Somaily, S. Y., Madkhali, Y. A., Hrooby, R. H., & Shook, R. N. (2020). Association between sleep quality and physical activity in Saudi Arabian University students. *Nature and Science of Sleep*, 12, 775-782. <https://doi.org/10.2147/NSS.S267996>
- McCarter, S. J., Hagen, P. T., St. Louis, E. K., Rieck, T. M., Haider, C. R., Holmes, D. R., & Morgenthaler, T. I. (2022). Physiological markers of sleep quality: A scoping review. In *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 64). W.B. Saunders Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.smr.v.2022.101657>
- Mendes, S. S. (2019). Stress-factors-of-nursing-students-in-their-final-year. *Revista-da-Escola-de-Enfermagem. Journal of School of Nursing*, 1-8.
- Meng, Q., Zhang, J., Kang, J., & Wu, Y. (2020). Effects of sound environment on the sleep of college students in China. *Science of the Total Environment*, 705. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2019.135794>
- Mun, S., Park, K., Bae, K.-H., Baek, Y., & Lee, S. (2024). Association of Cold/Heat Sensation with Sleep Quality and Insomnia in Middle-aged Women. *Journal of Korean Medicine*, 45(1), 125-136. <https://doi.org/10.13048/jkm.24008>
- Murwani, A., Sari, F., & Julia Kristiarini, J. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi dengan Kualitas Tidur Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 279-288.
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5-13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Notalin, E., & Susilawati. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Ners Generation*, 01, 48-54. <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/ng48>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2015). Nocturnal sleep problems among university students from 26 countries. *Sleep and Breathing*, 19(2), 499-508. <https://doi.org/10.1007/s11325-014-1036-3>
- Raiesifar, Z., Hafshejani, N. D., Dashtegol, A. N., Mojdehi, P. D., Asadiyan, N., Moradi, S., & Raiesifar, A. (2024). Investigating the Prevalence of Stress and its Relationship with Sleep Quality in University Students: A Study in Iran. *International Journal of Ayurvedic Medicine*, 15(1), 42-46.
- Ramadhan, A. A., Respati, T., & Ganang Ibnusantosa, R. (2022). Hubungan Durasi Screen Time terhadap Kualitas Tidur Remaja di Jawa Barat Selama Masa Pandemi Covid-19. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 703-710. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.1343>
- Safhi, M., Alafif, R., Alamoudi, N., Alamoudi, M., Alghamdi, W.,

- Albishri, S., & Rizk, H. (2020). The association of stress with sleep quality among medical students at King Abdulaziz University. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(3), 1662. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_745_19
- Salvi, C. P. P., Mendes, S. S., & De Martino, M. M. F. (2020). Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0365>
- Silva, M., Chaves, C., Duarte, J., Amaral, O., & Ferreira, M. (2016). Sleep Quality Determinants Among Nursing Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 999-1007.
- Sylvanus, P., & Lumbuun, N. (2020). The Effect Of Light Colour During Night Time To Sleep Quality. *Medicinus*, 8(1), 1-5.
- Utami, R. J., Indrawati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2, 362-380.
- Widiasa, K. A. S., Adiwibawa. Danang Nur, Syuhada, I., & Winangun, I. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dalam Pembuatan Tugas Akhir. *Cakrawala Medika: Journal Of Health Sciences*, 02, 68-76.
- Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The role of sleep quality in the psychological well-being of final year undergraduate students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph15122881>