

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PENDIDIKAN PROFESI DOKTER DI RUMAH SAKIT PERTAMINA BINTANG AMIN

**Fitriyani^{1*}, Adlian Fathurrahman², Zulhafis Mandala³
Wirawan Anggorotomo⁴**

¹⁻⁴Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{*}Email Korespondensi: fitriyanizulkarnainhakim@gmail.com

Abstract: An Overview of Sleep Quality in Medical Professional Education Students at Pertamina Bintang Amin Hospital. *Quality sleep is crucial for medical students as it directly impacts their academic and cognitive performance. However, sleep disorders are prevalent among medical students due to high academic demands, clinical tasks, lifestyle choices, and challenging work. This study aimed to determine the picture of sleep quality among medical professional education students at one of the hospitals in Bandar Lampung in 2023. This quantitative cross-sectional study was conducted in 2024 among medical professional education students at one of the hospitals in Bandar Lampung in 2023. The population comprised 220 students, and a sample of 69 was obtained through the Slovin formula. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), a standard questionnaire. The majority of the students (62.3%) had poor sleep quality, while 37.7% had good sleep quality. Among the seven components, most respondents reported subjective sleep quality as quite good (33.3%), sleep latency of 16-30 minutes (49.3%), sleep duration of 5-6 hours (40.6%), sleep efficiency >85% (87%), sleep disturbances 1 time per week (63.8%), never taking sleeping pills (81.2%), and daytime dysfunction 1 time per week (46.4%). A high prevalence of poor sleep quality was observed among medical professional education students, highlighting the need for interventions to improve their sleep quality and overall well-being.*

Keywords: Medical Students, PSQI, Seven Components, Sleep Quality

Abstrak: Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. *Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi mahasiswa kedokteran karena berdampak langsung pada kinerja akademik dan kognitif mereka. Namun, gangguan tidur banyak terjadi pada mahasiswa kedokteran karena tuntutan akademik yang tinggi, tugas klinis, gaya hidup, dan pekerjaan yang menantang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa pendidikan profesi dokter di salah satu rumah sakit di Bandar Lampung tahun 2023. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional ini dilakukan pada tahun 2024 pada mahasiswa pendidikan profesi dokter di salah satu rumah sakit di Bandar Lampung. Populasi berjumlah 220 orang dan sampel yang diperoleh sebanyak 69 melalui rumus Slovin. Pengumpulan data menggunakan kuesioner standar Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Mayoritas mahasiswa (62,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 37,7% memiliki kualitas tidur yang baik. Dari tujuh komponen, sebagian besar responden melaporkan kualitas tidur subyektif cukup baik (33,3%), latensi tidur 16-30 menit (49,3%), durasi tidur 5-6 jam (40,6%), efisiensi tidur >85% (87%), gangguan tidur 1 kali seminggu (63,8%), tidak pernah mengonsumsi obat tidur (81,2%), dan disfungsi siang hari 1 kali seminggu. Prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi diamati pada mahasiswa pendidikan profesi dokter, menekankan perlunya intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.*

Kata kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran, PSQI, Tujuh Komponen

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang (Rohmah & Yunita, 2020). Semua orang membutuhkan waktu untuk istirahat dan tidur yang cukup. Tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh sampai pada keadaan yang optimal ketika istirahat dan tidur. Pada saat tidur terjadi aliran darah menuju serebral saat seseorang tertidur sehingga otak mendapatkan lebih banyak oksigen yang berfungsi dalam membantu penyimpanan memori dan fungsi kognitif. Tidur juga dapat membantu mengontrol suasana hati, memori, serta performa kognitif seseorang (Shafira Fitri et al., 2020).

Waktu tidur yang teratur dapat memberikan efek yang baik pada kesehatan. Perubahan waktu tidur umumnya disebabkan oleh kegiatan sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya waktu untuk tertidur, akibatnya seseorang sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya. Kebutuhan tidur seseorang juga dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan agar bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Shafira Fitri et al., 2020).

Mahasiswa pendidikan profesi dokter adalah mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan profesi untuk mendapatkan gelar dokter umum dengan jangka waktu kurang lebih dua tahun. Saat sedang menjalani pendidikan profesi dokter biasanya mahasiswa melakukan kunjungan berkala kepada pasien agar dapat mengetahui setiap proses di rumah sakit dan juga lebih memahami cara bekerja di

rumah sakit. Selain melakukan kunjungan, mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan profesi dokter juga melakukan tanya jawab tentang kondisi pasien, membaca hasil foto, mengikuti operasi dan memeriksa bangsal (Marco et al., 2022).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji masalah kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. Suatu studi di Malaysia menemukan bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi, yaitu sekitar 60,8% (Zailinawati et al., 2009). Penelitian lain di Arab Saudi juga melaporkan bahwa 53,8% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang buruk (Alqahtani et al., 2022). Faktor-faktor seperti stres akademik, beban kerja yang berat, dan gaya hidup tidak sehat diduga berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan di salah satu Rumah Sakit Bandar Lampung pada tahun 2023. Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa kuesioner (Data Primer).

Populasi berjumlah 220 orang dan sampel yang diperoleh sebanyak 69 melalui rumus Slovin. Pengumpulan data menggunakan kuesioner standar *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan nomor 560/UN26.18/PP.05.02.00/2019.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Deskripsi
Jumlah Responden	69 orang
Usia	Rata-rata: 24 tahun Termuda: 22 tahun Tertua: 29 tahun (SD = 1,167)
Jenis Kelamin	Wanita: 65,2% (45 orang) Pria: 34,8% (24 orang)
Angkatan	2018: 87% (60 orang) 2016: 4,3% (3 orang) 2017: 4,3% (3 orang) 2019: 4,3% (3 orang)

Pada penelitian ini, total responden yang dilibatkan adalah 69 orang mahasiswa pendidikan profesi dokter di salah satu rumah sakit di Bandar Lampung. Jumlah responden ini cukup memadai untuk memberikan gambaran yang representatif tentang kualitas tidur pada populasi mahasiswa pendidikan profesi dokter di rumah sakit tersebut. Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 24 tahun, dengan usia termuda 22 tahun dan usia tertua 29 tahun (SD = 1,167). Rentang usia ini mencerminkan populasi mahasiswa pendidikan profesi dokter yang umumnya berada pada usia dewasa awal. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, di mana kebutuhan tidur dapat berubah seiring bertambahnya usia.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin wanita, yaitu 65,2% (45 orang), sedangkan sisanya 34,8% (24 orang) berjenis kelamin pria. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kualitas tidur, di mana wanita cenderung lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan

pria. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor biologis, hormonal, dan psikologis yang berbeda antara wanita dan pria. Mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari angkatan tahun 2018, yaitu sebesar 87% (60 orang). Sedangkan responden dari angkatan 2016, 2017, dan 2019 masing-masing hanya sebesar 4,3% (3 orang). Perbedaan angkatan dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, di mana mahasiswa angkatan yang lebih tinggi cenderung menghadapi tekanan akademik dan beban tugas yang lebih besar, yang dapat berdampak pada kualitas tidur mereka.

Berdasarkan karakteristik responden yang disajikan dalam Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini melibatkan responden dengan rentang usia yang cukup sempit (22-29 tahun), dengan mayoritas berjenis kelamin wanita, dan sebagian besar berasal dari angkatan tahun 2018. Informasi ini penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada populasi mahasiswa pendidikan profesi dokter di rumah sakit tersebut.

Tabel 2. Komponen Kualitas Tidur

Komponen	Deskripsi
Kualitas Tidur Subyektif	Agak Buruk: 36,2% Cukup Baik: 33,3% Sangat Buruk: 23,2% Sangat Baik: 7,2%
Latensi Tidur (Waktu Tertidur)	15 menit: 10,1% 16-30 menit: 49,3% 31-60 menit: 37,7% 60 menit: 2,9%
Durasi Tidur	5 jam: 11,6% 5-6 jam: 40,6% 6-7 jam: 27,5% 7 jam: 20,3%
Efisiensi Tidur	85%: 87,0% 75-84%: 10,1% 65%: 2,9%
Gangguan Tidur	Tidak Pernah: 1,4% 1 Kali Seminggu: 63,8% 2 Kali Seminggu: 33,3% 3 Kali Seminggu: 1,4%
Penggunaan Obat Tidur	Tidak Pernah: 81,2% 1 Kali Seminggu: 15,9% 2 Kali Seminggu: 1,4% 3 Kali Seminggu: 1,4%
Disfungsi Siang Hari	Tidak Pernah: 33,3% 1 Kali Seminggu: 46,4% 2 Kali Seminggu: 14,5% 3 Kali Seminggu: 5,8%
Gambaran Kualitas Tidur	Buruk: 62,3% Baik: 37,7%

Sebagian besar responden (36,2%) menilai kualitas tidur subyektif mereka sebagai "agak buruk", diikuti oleh 33,3% yang menilai "cukup baik", 23,2% menilai "sangat buruk", dan hanya 7,2% yang menilai "sangat baik". Penilaian subyektif ini mencerminkan persepsi individu terhadap kualitas tidur mereka sendiri, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti mood, stres, dan kebiasaan tidur. Latensi Tidur (Waktu Tertidur)

Hampir separuh responden (49,3%) membutuhkan waktu 16-30 menit untuk tertidur, diikuti oleh 37,7% yang membutuhkan 31-60 menit, 10,1% yang membutuhkan ≤ 15 menit, dan 2,9% yang membutuhkan >60 menit. Latensi tidur yang panjang dapat menunjukkan adanya masalah dalam proses memulai tidur, yang dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti stres, kecemasan, atau lingkungan yang tidak kondusif. Durasi Tidur

Sebagian besar responden (40,6%) memiliki durasi tidur 5-6 jam per malam, diikuti oleh 27,5% yang memiliki durasi tidur 6-7 jam, 20,3% yang memiliki durasi tidur >7 jam, dan 11,6% yang memiliki durasi tidur <5 jam. Durasi tidur yang kurang dari rekomendasi (7-8 jam untuk orang dewasa) dapat menyebabkan kantuk di siang hari, penurunan konsentrasi, dan dampak negatif terhadap kesehatan secara umum.

Efisiensi Tidur. Mayoritas responden (87%) memiliki efisiensi tidur >85%, yang menunjukkan bahwa mereka menghabiskan sebagian besar waktu tidur mereka dalam keadaan tertidur. Namun, ada juga 10,1% responden dengan efisiensi tidur 75-84% dan 2,9% dengan efisiensi tidur <65%, yang dapat menunjukkan adanya gangguan tidur atau kurang tidur. Sebagian besar responden (63,8%) mengalami gangguan tidur 1 kali dalam seminggu, diikuti oleh 33,3% yang mengalami gangguan tidur 2 kali dalam seminggu, dan masing-masing 1,4% yang tidak pernah mengalami gangguan tidur atau mengalami gangguan tidur >3 kali dalam seminggu. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres, lingkungan tidur yang tidak nyaman, atau kondisi medis tertentu. Mayoritas responden (81,2%) tidak pernah mengonsumsi obat tidur, sedangkan 15,9% mengonsumsi obat tidur 1 kali dalam seminggu, dan masing-masing 1,4% mengonsumsi obat tidur 2 kali dalam seminggu atau >3 kali dalam seminggu. Penggunaan obat tidur yang berlebihan dapat menyebabkan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi pada mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran. Penelitian Fitriyansyah (2017) menemukan bahwa 68,7% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan Fenny (2016) melaporkan bahwa 61,7% mahasiswa Fakultas

efek samping, seperti kantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, dan ketergantungan.

Sebagian besar responden (46,4%) mengalami disfungsi di siang hari 1 kali dalam seminggu, diikuti oleh 33,3% yang tidak pernah mengalami disfungsi di siang hari, 14,5% yang mengalami disfungsi di siang hari 2 kali dalam seminggu, dan 5,8% yang mengalami disfungsi di siang hari >3 kali dalam seminggu. Disfungsi di siang hari, seperti kantuk berlebihan atau penurunan konsentrasi, dapat menjadi indikator dari kualitas tidur yang buruk di malam hari. Secara keseluruhan, sebagian besar responden (62,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 37,7% memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur buruk cukup prevalens di kalangan mahasiswa pendidikan profesi dokter di rumah sakit tersebut. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami beberapa masalah terkait kualitas tidur, seperti durasi tidur yang kurang, latensi tidur yang panjang, gangguan tidur, dan disfungsi di siang hari. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, gaya hidup, lingkungan tidur, dan faktor-faktor psikologis lainnya. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi dan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur di kalangan mahasiswa pendidikan profesi dokter, yang dapat berdampak positif pada kesehatan fisik, mental, dan kinerja akademik mereka.

Kedokteran USU memiliki kualitas tidur buruk. Tingginya angka kualitas tidur buruk pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tekanan akademik, beban tugas, gaya hidup yang tidak sehat, dan stres psikologis.

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa pendidikan profesi dokter dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, serta kinerja akademik mereka. Seperti yang dijelaskan oleh Nilifda et al. (2016),

gangguan tidur pada mahasiswa dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian prestasi akademik secara optimal. Penelitian Sonda et al. (2021) menyebutkan bahwa tidur yang berkualitas baik, dengan durasi sekitar 6-8 jam sehari, diperlukan agar tubuh dapat berfungsi normal setelah aktivitas harian.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa pendidikan profesi dokter, antara lain stres atau kecemasan, depresi, pola makan yang buruk, konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol, serta kurangnya aktivitas fisik (Rohmah & Yunita, 2020). Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin yang mempermudah timbulnya rasa kantuk. Namun, aktivitas fisik yang berlebihan justru dapat menyebabkan ketegangan otot dan mengganggu kualitas tidur.

Mengingat pentingnya kualitas tidur yang baik bagi kesehatan dan kinerja akademik mahasiswa pendidikan profesi dokter, perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas tidur mereka. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan antara lain edukasi tentang pola tidur yang sehat, seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, membatasi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Manajemen stres dan kecemasan, melalui teknik relaksasi, konseling, atau kegiatan yang dapat mengurangi tingkat stres. Promosi gaya hidup sehat, seperti pola makan yang seimbang, pembatasan konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol, serta melakukan aktivitas fisik yang cukup. Penyediaan fasilitas dan lingkungan yang mendukung kualitas tidur yang baik di lingkungan kampus atau rumah sakit tempat mahasiswa menjalani pendidikan profesi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti pengumpulan data yang dilakukan saat mahasiswa sedang melayani pasien, kurangnya pemahaman

responden terhadap kuesioner yang digunakan, serta kemungkinan adanya bias recall bias dalam mengingat rutinitas tidur sebulan terakhir. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih ketat dan pengumpulan data yang lebih komprehensif diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat tentang kualitas tidur pada mahasiswa pendidikan profesi dokter.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat gambaran tentang mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 43 orang (62,3%) dan sisanya memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 26 orang (37,7%).

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Nurmadilla, N., Pratiwi, LB, R., Mokhtar, S., & Arifin, A. F. (2022). Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Angkatan 2018. *Indonesian Journal of Health*, 2(03), 155-161.
<https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i03.74>
- Apriliani, K. M., & Soetjipto, D. (2020). Sleep Disorders in Late-Life Depression. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 9(1), 1.
<https://doi.org/10.20473/jps.v9i1.16026>
- Bianca, N., Ketut Budiarsa, I. G. N., & Purwa Samatra, D. P. G. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(12), 1.
<https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i12.p01>
- Budyawati, N. P. L. W., Utami, D. K. I., & Widyadharna, I. P. E. (2019). Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1-7.
<https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/49852>

- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Gunanthi, N. M. W. M., & Diniari, N. K. S. (2016). Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(4), 1–9. kemdikbud.go.id
- Islam, A. F., & Mulamukti, A. (2021). Stress Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Ilmiah Penelitian Psikologi*, 7(2), 32–42.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797–809. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.3002>
- Kumara, I. N. A., Aryani, L. N. A., & Diniari, N. K. S. (2019). Proporsi gangguan tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter semester satu dan semester tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 10(2), 235–239. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.391>
- Levenson, J. C., Kay, D. B., & Buysse, D. J. (2015). The pathophysiology of insomnia. *Chest*, 147(4), 1179–1192. <https://doi.org/10.1378/chest.14-1617>
- Marco, Erica, Angeline, V., Victoria, V., & Marpaung, W. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Mahasiswa Koas di Tengah Kondisi Pandemi. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 3(3), 238–247. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.190>
- Martfandika, D. A. (2018). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiah yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 10. http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH_PUBLIKASI_PDF.pdf
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Nurzakiah. (2013). Apa Itu Insomnia. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(12), 2061.
- Perlis, M. L., & Gehrman, P. (2013). Types of Insomnia. In *Encyclopedia of Sleep*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-378610-4.00175-3>
- Rahayu, A. E. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19.
- Risdiana, N., & Rozy, M. F. (2019). Hubungan antara Gangguan Pola Tidur dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom pada Usia Dewasa Muda. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 1–6. <https://doi.org/10.18196/mm.190120>
- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
- Sadock, B., & Sadock, V. (2010). Buku Ajar Psikiatri Klinis. *NASPA Journal*, 42(4), 1.
- Shafira Fitri, N., Afrainin Syah, N., & Asterina. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *Jurnal Ilmu*

Kesehatan Indonesia, 1(2), 167-172. <http://jikesi.fk.unand.ac.id>
Sonda, I., Wariki, W., & Kuhan, F. (2021). Gangguan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII

SMA Negeri 1 Manado Di Masa Pandemi COVID-19. *J Kedokteran Tropik*, 9, No. 2, 334-340.