

KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT DUA

SLEEP QUALITY OF SECOND YEAR NURSING STUDENTS

¹ Desi Maranata Hutasoit | ² Inez Jane Mendrofa | ³ Maria Maxmila Yoche Arkianti* | ⁴ Catharina Guinda Diannita

¹ Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan, Indonesia, e-mail: hutasoitdesi893@gmail.com

² Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan, Indonesia, e-mail: inezmendrofa02@gmail.com

³ Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan, Indonesia, e-mail: maria.yoche@uph.edu

⁴ Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan, Indonesia, e-mail: catharina.diannita@uph.edu

* Corresponding Author: maria.yoche@uph.edu

ARTICLE INFO

Article Received: February, 2024

Article Accepted: June, 2024

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan kognitif, kesulitan berkonsentrasi, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Mahasiswa keperawatan adalah salah satu yang berpotensi mengalami masalah kualitas tidur.

Tujuan: Untuk memperoleh gambaran umum tentang kualitas tidur mahasiswa keperawatan tahun kedua pada salah satu universitas swasta yang berada di Indonesia Bagian Barat.

Metode: Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan pada studi ini. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tahun kedua pada salah satu universitas swasta yang berada di Indonesia Bagian Barat dengan jumlah 173 mahasiswa serta metode pengambilan sampel secara keseluruhan (total sampling). Alat ukur penelitian untuk mengukur kualitas tidur yaitu kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dalam bahasa Indonesia. Untuk data penelitian ini, dilakukan analisis univariat dengan menggunakan komputerisasi.

Hasil: Responden penelitian ini terdiri dari perempuan 87,9% dan laki-laki 12,1%, dan didapatkan bahwa 85 persen responden mempunyai kualitas tidur buruk dan 15 persen mempunyai kualitas tidur baik.

Implikasi: Dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa tingkat dua berjenis kelamin perempuan, dan mereka memiliki kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa disarankan untuk membuat rencana harian untuk meningkatkan kualitas tidur mereka dan mengikutinya secara teratur untuk memenuhi kebutuhan tidur mereka.

Kata Kunci: Kualitas tidur; Mahasiswa Keperawatan; PSQI

ABSTRACT

Background: Poor sleep quality can lead to cognitive impairment, difficulty concentrating, and various other health problems. Nursing students are one of those who have the potential to experience sleep quality problems.

Purpose: To obtain an overview of the sleep quality of second-year nursing students at a private university in Western Indonesia.

Methods: A descriptive quantitative approach was used in this study. The population of this study was second year nursing students at one of the private universities located in Western Indonesia with a total of 173 students and the sampling method was total sampling. The research instrument to measure sleep quality was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire in Indonesian language. For this research data, univariate analysis was carried out using computerization.

Results: The respondents were 87.9% female and 12.1% male, and it was found that 85 per cent of the respondents had poor sleep quality and 15 per cent had good sleep quality.

Implication: In this study, most of the sophomores were female, and they had poor sleep quality. Students are advised to make a daily plan to improve their sleep quality and follow it regularly to fulfil their sleep needs.

Keywords: Sleep quality; Nursing students; PSQI

ISSN (Print): 2088-6098

ISSN (Online): 2550-0538

Website:

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>

E-mail:

jkmmalang@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.36916/jkm>

LATAR BELAKANG

Setiap orang harus memenuhi banyak kebutuhan dasar mereka, salah satunya adalah tidur yang dibutuhkan tubuh untuk beristirahat dan pulih sebelum bangun dan tetap sehat. Tidur sangat penting untuk kesehatan manusia karena mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh dan kesehatan manusia (Djamalilleil *et al.*, 2020). Kualitas tidur seseorang memiliki dampak secara fisiologis karena tidur memengaruhi kesehatan pada tubuh seseorang; ada yang memiliki kualitas tidur baik dan ada yang buruk (National Sleep Foundation, 2020). Pada umumnya, setiap orang memiliki gaya hidup, tanggung jawab, dan rutinitas yang berbeda-beda, yang dapat menyebabkan masalah dengan kualitas tidur.

Subjektifitas kualitas tidur, latensi, lama waktu tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas siang hari adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur (Sutrisno *et al.*, 2017). Seseorang dapat dikatakan mempunyai kualitas tidur baik jika mereka bisa tidur setelah meletakkan badan dengan punggung di sebelah bawah pada tempat tidur selama 30 menit atau kurang, tidur dengan lelap tidak dengan terbangun lebih dari sekali setiap malam, mempunyai waktu tidur yang sama dengan umur mereka, dan dapat kembali tidur dalam 20 menit setelah terbangun dan bangun dengan segar pada pagi hari. Sebaliknya, orang dengan kualitas tidur buruk dapat mengalami kesulitan tidur meskipun sudah berbaring selama tiga puluh menit atau lebih, terbangun dari tidur tengah malam selama lebih dari dua puluh menit, sukar berkonsentrasi, mengantuk saat siang hari, terdapat kantung mata, menjadi stres, kelelahan secara emosional dan kemungkinan mengalami insomnia (National Sleep Foundation, 2020).

Kebutuhan seseorang untuk tidur beragam sesuai dengan tingkat umur. Mayoritas orang dewasa umur 18 hingga 40 tahun memerlukan tujuh hingga delapan jam tidur sehari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Mahasiswa adalah populasi yang sangat rentan dalam hal pemenuhan kualitas tidur. Hal tersebut terjadi karena mereka harus beradaptasi dengan beban akademik, kegiatan kampus yang padat, dan beban sosial, yang semuanya mempengaruhi kualitas tidur mereka (Snieneh *et al.*, 2019). Oleh karena itu, mereka dipersiapkan dengan baik untuk memberikan asuhan keperawatan secara menyeluruh dan bertanggung jawab melalui peningkatan keterampilan klinik dan kegiatan pembelajaran dengan waktu yang terbatas, sehingga mahasiswa keperawatan berpotensi mengalami penurunan kualitas tidur. Rosyidah *et al.*, (2020) menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan berisiko mengalami kualitas tidur buruk karena beban dan intensitas belajar yang tinggi. Hasil studi menunjukkan bahwa sebanyak 54,7% mahasiswa keperawatan

mempunyai kualitas tidur buruk (Sukartini, 2022). Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur kemungkinan mengalami berbagai masalah fisik, sosial, dan psikologis karena program keperawatan memerlukan banyak waktu dan energi (Yilmaz et al., 2017). Berdasarkan paparan tersebut, peneliti tertarik untuk memahami bagaimana kualitas tidur mahasiswa tingkat dua pada salah satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi di penelitian ini seluruh mahasiswa fakultas keperawatan tingkat dua salah satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat dengan metode pengambilan sampel secara keseluruhan (*total sampling*) yang berjumlah 173 mahasiswa. Penelitian menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang dipakai untuk mengukur kualitas tidur, yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* atau PSQI yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebelumnya. Kuesioner ini berisi 19 pertanyaan yang mengandung tujuh komponen untuk melihat kualitas tidur yakni kualitas tidur subjektif (nomor 9), latensi tidur (nomor 2 dan 5a), efisiensi tidur (nomor 4, 3 dan 1), gangguan tidur (nomor 5b-5j), durasi tidur (nomor 4), konsumsi obat tidur (nomor 6) dan gangguan aktivitas di siang hari (nomor 7 dan 8).

Hasil dari kuesioner ini yaitu memiliki kualitas tidur baik diinterpretasikan dengan jumlah total skor ≤ 5 dan kualitas tidur buruk diinterpretasikan dengan jumlah skor >5 . Kuesioner PSQI dalam bahasa Indonesia kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas (VR) dengan diperoleh hasil r-hitung lebih besar dari 0,374 dan nilai *cronbach alpha* 0,745. Peneliti menggunakan *link google form* yang berisi kuesioner PSQI dan *informed consent* disertai dengan nomor telepon peneliti. Analisa data pada penelitian ini yaitu univariat menggunakan komputerisasi. Penelitian ini lulus uji etik dengan No. 120/KEPFON/I/2022 dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Tangerang.

HASIL

Setelah dilakukan penelitian, diperoleh hasil data dan telah dilakukan pengolahan data menggunakan program komputer yang terlihat pada tabel 1, mayoritas responden di penelitian ini berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 152 responden (87,9%).

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)	p-value
Jenis Kelamin	Laki-laki	21	12,1	
	Perempuan	152	87,9	
Total		173	100	0.182

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa keperawatan tingkat dua pada salah satu universitas swasta di Indonesia Bagian Barat yang memiliki kualitas tidur yang buruk sejumlah 147 mahasiswa (85%).

Tabel 2. Gambaran Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah responden (n)	Persentase (%)
Baik	26	15
Buruk	147	85
Total	173	100

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 3 menunjukkan kualitas tidur subyektif mahasiswa dalam kategori kurang baik (45,1%), latensi tidur masuk ke kategori 1 (33.5%), kategori durasi tidur 6-7 jam (45.7 %), efisiensi tidur dalam kategori >85 %, kategori gangguan tidur dalam kategori 1 (53.8%), penggunaan obat tidur mayoritas tidak menggunakan obat tidur (61,8 %) dan disfungsi siang hari dalam kategori 2 (46.8%).

Tabel 3. Gambaran Komponen Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Komponen	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kualitas Tidur secara Subyektif	Sangat baik	2	1.2
	Cukup baik	70	40.5
	Kurang baik	78	45.1
	Sangat buruk	23	13.3
Latensi Tidur	0	30	17.3
	1	58	33.5
	2	55	31.8
	3	30	17.3
Durasi Tidur	>7 Jam	17	9.8
	6-7 Jam	79	45.7
	5-6 Jam	53	30.6
	<5 Jam	24	13.9
Efisiensi Tidur	>85 %	127	73.4
	75-84 %	25	14.5
	65-74 %	13	7.5
	<65 %	8	4.6
Gangguan Tidur	0	10	5.8
	1	93	53.8
	2	61	35.3
	3	9	5.2
Penggunaan Obat Tidur	Tidak menggunakan <1 kali/ minggu	107	61.8
		28	16.2

	1-2 kali/ minggu ≥ 3 kali/ minggu	27 11	15.6 6.4
Disfungsi Siang Hari	0	10	5.8
	1	58	33.5
	2	81	46.8
	3	24	13.9

Sumber: Data primer, 2022

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa keperawatan pada satu universitas swasta berjenis kelamin perempuan. Penelitian yang sama menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa keperawatan berjenis kelamin lebih banyak perempuan daripada laki-laki (Fera, 2019). Sebagian besar mahasiswa keperawatan berjenis kelamin perempuan dikarenakan pada umumnya jurusan keperawatan lebih diminati oleh mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki. Hasil ini sama dengan studi yang menyatakan bahwa perempuan lebih tertarik untuk memilih jurusan keperawatan daripada laki-laki (Sari et al., 2017). Selain itu, peneliti juga melihat bahwa mahasiswa keperawatan lebih didominasi oleh mahasiswa perempuan karena dipengaruhi oleh pandangan masyarakat. Masyarakat umum menganggap profesi ini sebagai pekerjaan perempuan karena pekerjaan perawat yang mengharuskan untuk memberikan perawatan dan pelayanan. Hal tersebut sesuai dengan sifat perempuan yang lemah lembut, penyabar, dan memiliki naluri ibu dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan di Kota Makassar menyatakan bahwa menjadi seorang perawat membutuhkan sifat yang lemah lembut, penyabar, memiliki kepedulian serta keibuan. Sifat-sifat tersebut biasanya dimiliki oleh perempuan, masyarakat percaya bahwa perempuan lebih cocok untuk bekerja sebagai perawat (Rahim & Iwansyah, 2021).

Pada penelitian ini, mahasiswa mempunyai kualitas tidur buruk (85%). Sehubungan dengan studi yang dilakukan di Purwokerto didapatkan hasil mahasiswa rata-rata tidak tidur dengan baik yaitu sebanyak 50 (55,6%) (Arifin & Wati, 2020). Penelitian lain juga didapatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang cenderung buruk, yaitu 138 orang (86,3%) (Martfandika, 2018). Menurut peneliti, rata-rata responden dalam studi ini mempunyai kualitas tidur buruk karena dipengaruhi oleh sistem pendidikan, beban akademik, dan kebiasaan keperawatan, seperti melakukan praktik klinik pada area rumah sakit. Sejalan dengan penelitian pada mahasiswa jurusan keperawatan di Padang, mahasiswa cenderung memiliki kualitas tidur buruk karena mahasiswa melakukan penerapan asuhan keperawatan secara profesional, mengimplementasikan hasil pembelajaran yang didapatkan di kelas secara langsung kepada pasien di rumah sakit serta menyerahkan tugas sesuai waktu yang

ditentukan sehingga menjadi stressor bagi mahasiswa keperawatan yang membuat kualitas tidur mahasiswa keperawatan menjadi buruk (Wahyuni, 2018). Hasil penelitian lainnya menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan mempunyai tuntutan tugas yang harus dikerjakan dengan segera sehingga membuat mahasiswa mengalami kecemasan yang mempengaruhi kualitas tidur mereka (Martfandika, 2018).

Pada penilaian komponen kualitas tidur subjektif dalam studi ini lebih banyak memberikan penilaian kurang baik. Kualitas tidur yang kurang baik dapat dipengaruhi oleh persepsi masing-masing mahasiswa mengenai kebutuhan tidur dan dampak yang didapatkan ketika bangun seperti kelelahan, gelisah, kurang konsentrasi, kelopak mata tampak bengkak dan sakit kepala. Sehubungan dengan studi yang dilakukan di Makasar, bila seseorang mengalami kualitas tidur yang tidak optimal akan mudah merasa lelah, tidak merasa nyaman, apatis serta memiliki mata panda (Hamida, 2021). Gambaran komponen latensi tidur pada studi ini, responden dapat memulai tidur kurang dari 15 menit. Seseorang yang memiliki latensi tidur yang baik umumnya dapat tertidur kurang dari 30 menit sejak berbaring dan dikatakan memiliki latensi tidur yang buruk apabila dapat memulai tidur lebih dari 60 menit (Wahab, 2017). Latensi tidur mahasiswa dapat dipengaruhi oleh situasi kamar, pola tidur pada siang hari yang dapat menyebabkan seseorang sulit memulai tidur di malam hari serta waktu tidur yang tidak teratur. Kemampuan seseorang untuk memulai tidur di malam hari dapat dipengaruhi oleh kebiasaan tidur siang, lingkungan dan aktivitas di malam hari yang menyebabkan waktu tidur tidak teratur (Sutrisno et al., 2017). Jika dilihat dari penilaian komponen durasi tidur dalam studi ini diketahui bahwa mahasiswa rata-rata memiliki durasi tidur enam sampai tujuh jam dimana durasi tidur mahasiswa masih kurang. Mahasiswa seharusnya memiliki durasi tidur tujuh sampai delapan jam sehari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hasil ini sama dengan studi yang dilakukan di Brasil, mahasiswa yang dievaluasi menunjukkan durasi tidur rata-rata 6,49 jam per malam (Salvi et al., 2020).

Pada penilaian komponen efisiensi tidur pada studi ini diketahui bahwa mahasiswa memiliki efisiensi tidur yang baik. Efisiensi tidur mahasiswa didapatkan dari jumlah kalkulasi dari jam tidur dan bangun yang dimiliki mahasiswa kemudian dibagi lama tidur (Sutrisno et al, 2017). Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar dari responden mempunyai efisiensi tidur yang baik yaitu 47,4% (Sukartini, 2022). Sedangkan, untuk komponen gangguan tidur mahasiswa dalam studi ini tergolong cukup baik dikarenakan sebagian mahasiswa mengalami gangguan tidur tidak lebih dari tiga kali seminggu. Seseorang

dikatakan mengalami gangguan tidur apabila sering bangun pada dini hari, terbangun untuk pergi ke kamar mandi, kesulitan untuk bernafas, batuk atau mendengkur, merasa kurang nyaman akibat kedinginan atau kepanasan di malam hari, mimpi buruk dan badan pegal-pegal (Fera, 2019). Berbeda dengan penelitian pada mahasiswa di Bali, sebagian besar responden dalam satu bulan terakhir mengalami gangguan tidur tidak lebih dari sekali seminggu, yaitu 73,2%. Terbangun karena ingin ke toilet dan tidak bisa tertidur dalam 30 menit adalah penyebab utama gangguan tidur ini (Sukartini, 2022).

Komponen penggunaan obat tidur dilihat dari kebiasaan seseorang untuk menggunakan obat tidur untuk membantu proses tidurnya. Responden dalam penelitian ini mengalami gangguan tidur namun mayoritas mahasiswa tidak memakai obat tidur dikarenakan kesadaran mahasiswa akan bahaya dari penggunaan obat tidur yang dapat menyebabkan ketergantungan. Penggunaan obat tidur dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan efek samping seperti nyeri kepala ringan, alergi, mimpi buruk serta menyebabkan berbagai gangguan lainnya (Naiboho et al., 2020). Komponen gangguan aktivitas di siang hari pada seseorang dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan tidur dimalam hari. Hal ini dapat dilihat dari seringnya timbul rasa kantuk di siang hari serta tidak fokus dalam menghadapi masalah. Pada penilaian komponen gangguan aktivitas di siang hari pada studi ini, mayoritas mengalami gangguan aktivitas pada siang hari dikarenakan kebutuhan tidur yang tidak optimal sehingga mahasiswa mengantuk dan mempengaruhi fokus mahasiswa di siang hari. Hal ini didukung oleh penelitian bahwa kurangnya kebutuhan mahasiswa akan tidurnya mengakibatkan disfungsi aktivitas di siang hari (Sutrisno et al., 2017).

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat dua berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan keperawatan tingkat dua memiliki kualitas tidur buruk. Peneliti menyarankan agar mereka untuk membuat jadwal kegiatan harian sehingga kualitas tidur mahasiswa dapat ditingkatkan. Mahasiswa menjalankan jadwal tersebut secara teratur sehingga kebutuhan tidur dapat terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>

Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap

- Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. [https://doi.org/Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. \(2020\). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. Health and Medical Journal, 3\(1\), 43–50. Doi.org/10.33854/heme.v3i1.339](https://doi.org/Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. Health and Medical Journal, 3(1), 43–50. Doi.org/10.33854/heme.v3i1.339)
- Fera, D. (2019). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019*. 39–49.
- Hamida, N. W. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Kementerian Kesehatan Indonesia. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Martfandika, D. A. (2018). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 10. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH PUBLIKASI PDF.pdf>
- Naiboho, R., Tukayo, B. L. A., & Wandasari, B. D. (2020). Gambaran Persepsi Benzodiazepine Di Apotek Kimia Farma Mutiara Jayapura Tahun 2019. *Gema Kesehatan*, 12(1), 38–43. <https://doi.org/10.47539/gk.v12i1.131>
- National Sleep Foundation. (2020). *What Is Sleep Quality?* <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>.
- Rahim, H. A., & Irwansyah, I. (2021). Diferensiasi Peran Perawat Laki-Laki dan Perempuan di RSUD Haji Kota Makassar. *Sosiologi*, 1, 1–9.
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 3(1).
- 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(Suppl 1), 1–8. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0365>
- Sari, D. A., Wijaya, D., & Purwandari, R. (2017). Hubungan Persepsi Mahasiswa tentang Profesi Keperawatan dengan Motivasi Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners di PSIK Universitas Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan (JPK)*, 5(3), 505–512.
- Snieneh, A. M. H., Aroury, A. M., Alshari, F. A., & Esaileh, A. (2019). Relationship between sleep quality, using social media platforms, and academic performance among university students. *Perspectives in Psychiatre Care Wiley*, 3–9.
- Sukartini, N. L. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali di Masa Pandemi Covid-19*. 7–12.
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>
- Wahab, A. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin*.
- Wahyuni, L. T. (2018). *HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROFESI KEPERAWATAN STIKes RANAH MINANG PADANG TAHUN 2016*. XII(3),

72–79.

Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Current Health Sciences Journal*, 43(1), 20–24. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>