

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

<sup>1)</sup>Rahmadani Dea Putri Utama, <sup>2)</sup>Ratih Dwilestari Puji Utami, <sup>3)</sup>Noerma Shovie  
Rizqiea

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

<sup>2), 3)</sup> Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[deautama01@gmail.com](mailto:deautama01@gmail.com)

**Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas  
Kusuma Husada Surakarta**

Abstrak

Tidur adalah kebutuhan mendasar manusia yang sangat berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Kualitas tidur yang baik dapat mendukung peningkatan kemampuan memori, konsentrasi, dan pembelajaran. Namun, gangguan tidur dapat dialami oleh berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan rancangan Cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa Universitas Kusuma Husada angkatan S23 dengan total 187 orang, dan sampel sebanyak 128 mahasiswa.

Sebagian besar mahasiswa tidur selama 6 hingga 7 jam per malam, mendekati durasi yang dianjurkan. Sebanyak 39,1% mahasiswa melaporkan mengalami gangguan tidur setidaknya sekali seminggu, sementara 23,4% tidak mengalami gangguan sama sekali. Penggunaan obat tidur sangat minim, dengan 96,9% mahasiswa tidak menggunakan obat tidur dalam sebulan terakhir. Namun, lebih dari 80% mahasiswa mengalami kantuk saat beraktivitas siang hari, mayoritas mengantuk dua kali seminggu, yang menunjukkan kemungkinan adanya masalah kualitas tidur. Meski demikian, 62,5% mahasiswa merasa puas dengan kualitas tidur mereka selama sebulan terakhir.

Kata Kunci : *Gambaran Kualitas Tidur, Mahasiswa, PSQI*

Daftar Pustaka: 15 (2016-2022)

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

<sup>1)</sup>Rahmadani Dea Putri Utama, <sup>2)</sup>Ratih Dwilestari Puji Utami, <sup>3)</sup>Noerma Shovie Rizqiea

<sup>1)</sup> Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada surakarta

<sup>2), 3)</sup> Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada surakarta

[deautama01@gmail.com](mailto:deautama01@gmail.com)

***Overview of Sleep Quality Among Undergraduate Nursing Students at Kusuma Husada University Surakarta***

*Abstract*

*Sleep is one of the basic human needs, essential for maintaining physical and mental health. Adequate and quality sleep can help improve memory, concentration, and learning ability. Sleep disorders can affect anyone, including students. The purpose of this study is to describe the general sleep quality of students in the Nursing Science Program at the Faculty of Nursing, Kusuma Husada University Surakarta.*

*This research used a descriptive quantitative method with a cross-sectional design. The sleep quality of the sample was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The population of this study consisted of 187 students from Kusuma Husada University, with a sample size of 128 students.*

*The majority of students sleep for 6 to 7 hours per night, which is close to the recommended sleep duration. Most students reported experiencing sleep disturbances once a week (39.1%), while only 23.4% had no sleep problems. The use of sleep medications was very rare, with 96.9% of students not using any sleep medications in the past month. However, more than 80% of students experienced daytime sleepiness, with the majority feeling sleepy twice a week, indicating potential issues with their sleep quality. Most students (62.5%) were satisfied with their sleep quality over the past month.*

**Keywords** : Sleep Quality Overview, Students, PSQI.

**Bibliography** : 15 (2016-2022)

## 1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan vital bagi manusia untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental. Tidur yang memadai serta berkualitas dapat berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif, termasuk daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan belajar. Namun, banyak individu yang mengalami kesulitan tidur, termasuk mahasiswa baru. Menurut Kim (2017), gangguan tidur berpotensi merugikan kesehatan mental, fisik, serta fungsi kognitif mahasiswa. Survei oleh Peltzer & Pengpid (2016) yang mencakup 26 negara di wilayah Amerika Selatan, Afrika Utara, Asia Tengah, Asia Tenggara, dan Asia Selatan, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Asia Tenggara dan Afrika memiliki durasi tidur yang relatif singkat dibandingkan dengan yang dibutuhkan. Lebih dari 50% mahasiswa yang tidur kurang dari 6 jam berasal dari negara seperti Nigeria, Filipina, Indonesia, dan Barbados, di mana perilaku ini terkait dengan kondisi sosio-demografis yang dapat meningkatkan risiko terhadap kesehatan.

Wang & Bíró (2020) mengemukakan bahwa selain kurangnya durasi tidur, masalah lain seperti gangguan kontinuitas tidur dan kelelahan di pagi hari menjadi ciri penurunan kualitas

tidur. Sebuah studi juga menemukan bahwa sekitar 70% mahasiswa mengalami ketidakstabilan dalam pola tidur, yang mempengaruhi kemampuan belajar, suasana hati, dan meningkatkan risiko kecelakaan kendaraan (Hershner & Chervin, 2014). Kurangnya tidur juga berhubungan dengan ketidakstabilan emosi dan kesulitan berkonsentrasi, terutama di kalangan mahasiswa yang tidur kurang dari 7 jam per malam dan terbiasa menyelesaikan tugas hingga larut malam, menyebabkan gejala seperti pusing, kantuk di siang hari, dan kelelahan (Jalali et al., 2020).

Penelitian di Universitas Nasional Cheng Kung Taiwan menemukan bahwa 54,7% dari 2.360 mahasiswa S1 dikategorikan memiliki kualitas tidur buruk, berdasarkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)  $\geq 6$ . Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur buruk ini meliputi kebiasaan melewatkan sarapan, kecanduan internet, dukungan sosial yang rendah, tingkat neurotisme tinggi, dan masalah kesehatan mental (Cheng et al., 2012). Penelitian serupa di Universitas Bielefeld Jerman oleh Schlarb & Friedrich (2017) menunjukkan bahwa 96,29% mahasiswa memiliki skor PSQI di atas batas normal, dengan 55,6% melaporkan kualitas tidur yang sangat buruk (skor PSQI  $> 10$ ).

Masalah kualitas tidur tidak hanya terjadi di kalangan mahasiswa secara umum, tetapi juga di antara mahasiswa keperawatan yang memiliki jadwal padat dan beban tugas berat. Mereka sering mengalami gangguan tidur yang berdampak pada kualitas tidur, yang disebabkan oleh faktor akademik, aktivitas sosial, dan penggunaan teknologi (Kaya et al., 2021). Sebagai contoh, penelitian di Korea Selatan oleh Park et al. (2019) melaporkan bahwa 69,6% dari 260 mahasiswa keperawatan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan rata-rata durasi tidur 6,13 jam, berkaitan dengan tingginya stres akademik dan kesehatan yang kurang baik. Di Turki, penelitian oleh Yilmaz et al. (2017) menemukan bahwa 56,1% dari 223 mahasiswa keperawatan juga memiliki kualitas tidur yang buruk.

Di Indonesia, Pitaloka et al. (2015) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Riau (72%) memiliki kualitas tidur buruk akibat durasi tidur yang kurang dari 8 jam dan kebiasaan menunda tidur untuk menyelesaikan tugas. Penelitian di Universitas Jember juga menunjukkan bahwa 90% dari 30 mahasiswa keperawatan mengalami kualitas tidur buruk, dengan 86,7% melaporkan kantuk saat kuliah, dan 93,3% sering terbangun di malam hari karena tugas atau

penggunaan media sosial (Fandiani et al., 2017). Hal ini dapat menyebabkan iritabilitas, kurangnya kewaspadaan, dan kelelahan yang mempengaruhi konsentrasi serta energi untuk beraktivitas di siang hari. Gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa keperawatan, seperti yang ditemukan di berbagai penelitian, bukanlah masalah yang bisa diabaikan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mempengaruhi kinerja akademik serta interaksi sosial mereka. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan kelelahan, yang pada gilirannya mengurangi kemampuan mahasiswa untuk fokus selama perkuliahan dan mengerjakan tugas akademik. Selain itu, kurang tidur sering kali menyebabkan ketidakstabilan emosional, seperti mudah tersinggung, cemas, atau depresi, yang dapat memperburuk kondisi mereka dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik yang tinggi (Jalali et al., 2020).

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, seperti tingkat stres, beban akademik, gangguan teknologi, dan gaya hidup tidak sehat. Misalnya, kebiasaan menunda-nunda waktu tidur karena menyelesaikan tugas atau menggunakan media sosial di malam hari semakin

memperburuk kualitas tidur. Kecanduan terhadap perangkat digital dan media sosial ini sering kali membuat mahasiswa terjaga lebih lama, yang mengakibatkan pola tidur yang tidak teratur dan kurang memadai (Fandiani et al., 2017).

Dari perspektif kesehatan mental, mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sering kali juga melaporkan tingginya tingkat stres akademik. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi serta tuntutan perkuliahan yang padat menjadi penyebab utama mahasiswa merasa tertekan, dan stres tersebut berpengaruh negatif pada pola tidur mereka (Kaya et al., 2021). Ini menjadi siklus yang sulit diputus; semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi stres yang dialami, yang pada akhirnya memperburuk kondisi akademik dan sosial mereka.

Penelitian yang dilakukan Park et al. (2019) di Korea Selatan juga menyoroti bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki gangguan kesehatan fisik seperti sakit kepala, kelelahan kronis, dan gangguan pencernaan. Gangguan ini tidak hanya memperburuk kesehatan mereka, tetapi juga berpotensi mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Selain itu, ketidakmampuan untuk menjaga waktu tidur yang cukup sering dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah

kesehatan jangka panjang, termasuk obesitas, penyakit jantung, dan diabetes (Kim, 2017).

Penelitian-penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur buruk pada mahasiswa merupakan masalah global. Meskipun kondisi sosio-demografis di setiap negara berbeda, pola yang muncul menunjukkan bahwa mahasiswa di banyak negara, terutama di kawasan Asia dan Afrika, menghadapi tantangan yang sama dalam menjaga kualitas tidur yang baik (Peltzer & Pengpid, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya tidur yang berkualitas perlu menjadi prioritas, baik di institusi pendidikan maupun dalam masyarakat luas.

Dengan semakin banyaknya penelitian yang menunjukkan dampak negatif dari gangguan tidur pada mahasiswa, terutama mereka yang berada di program studi keperawatan dengan beban kerja yang berat, menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah melalui edukasi tentang manajemen waktu, pengelolaan stres, serta pengurangan penggunaan teknologi di malam hari. Intervensi semacam ini diharapkan dapat membantu mahasiswa

keperawatan mengelola waktu mereka dengan lebih baik, mengurangi stres, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur mereka (Kaya et al., 2021).

Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, masalah ini juga memerlukan perhatian khusus karena berkaitan dengan kesehatan jangka panjang para mahasiswa sebagai generasi masa depan yang akan menjadi tenaga profesional di berbagai bidang. Institusi pendidikan memiliki peran penting dalam menyediakan lingkungan yang mendukung kesehatan mahasiswa, termasuk dengan menyediakan program dukungan psikologis, manajemen stres, serta program promosi kesehatan yang menekankan pentingnya kualitas tidur yang baik.

## 2. PELAKSANAAN

### a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi tempat penelitian yaitu di Universitas Kusuma Husada Surakarta pada bulan Juli-Agustus 2024.

### b. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Kusuma Husada S23 yang berjumlah 187 orang dengan sampel adalah sebesar 128 sampel.

## 3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan Cross-sectional sebagai rancangan penelitian. Alat penelitian yang digunakan yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang merupakan kuesioner laporan diri yang menilai kualitas tidur selama interval waktu 1 bulan. PSQI memiliki 18 pertanyaan yang terbagi ke dalam 7 dimensi : latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan fungsi tubuh di siang hari. Setiap dimensi memiliki nilai yang berkisar antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat). Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Skor global  $> 5$  dianggap memiliki gangguan tidur yang signifikan.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Responden (n=128)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	108	84,4
Laki laki	20	15,6
Total	128	100

Berdasarkan tabel 1 jenis kelamin adalah sebanyak 20 responden adalah responden laki-laki dan responden perempuan adalah 108 dari total sampel. Ini menunjukkan bahwa perempuan

sangat mendominasi kelompok responden.

**b. Gambaran kualitas tidur responden**

Tabel 2 Distribusi frekuensi gambaran kualitas tidur pada mahasiswa berdasarkan lama tidur di malam hari (n=128)

Durasi Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<3 Jam	0	0
4 – 5 Jam	18	14,0
6 – 7 Jam	99	77,3
> 8 Jam	11	8,5
Total	128	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, yaitu 99 orang, tidur antara 6 hingga 7 jam per malam. Durasi ini mendekati rekomendasi umum untuk tidur yang cukup sekitar 7-9 jam per malam, meskipun mungkin masih kurang optimal bagi beberapa orang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam sampel mungkin memiliki pola tidur yang relatif sehat.

Tabel 3 Seberapa sering masalah mengganggu tidur (n=128)

Durasi waktu	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1x Seminggu	50	39,1
2x Seminggu	28	21,9
≥ 3x Seminggu	20	15,6
Tidak pernah dalam sebulan terakhir	30	23,4
Total	128	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar 39,1% responden mengalami gangguan tidur sekali

seminggu, menunjukkan adanya masalah yang mengganggu, tetapi tidak terlalu sering. Sebanyak 21,9% melaporkan gangguan tidur dua kali seminggu, sementara 15,6% mengalami gangguan tidur tiga kali atau lebih, yang mungkin memerlukan perhatian lebih lanjut. Namun, sekitar 23,4% dari responden melaporkan tidak mengalami masalah tidur sama sekali dalam sebulan terakhir, menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 4 Seberapa sering menggunakan obat tidur (n=128)

Durasi waktu	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1x Seminggu	2	3,1
2x Seminggu	0	0
≥ 3x Seminggu	0	0
Tidak pernah dalam sebulan terakhir	124	96,9
Total	128	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (96,9%) tidak pernah menggunakan obat tidur dalam sebulan terakhir. Hanya sebagian kecil responden yang menggunakan obat tidur 1 kali seminggu (3,1%). Responden yang menggunakan obat tidur disebabkan akibat kesulitan tidur (insomnia) yang dialami responden. Berdasarkan data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam sampel tidak bergantung pada obat tidur untuk

membantu mereka tidur, yang merupakan indikator positif mengenai kemampuan mereka untuk tidur tanpa bantuan medis.

Tabel 5 Seberapa sering mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari (n=128)

Durasi waktu	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1x Seminggu	13	10,6
2x Seminggu	58	45,3
≥ 3x Seminggu	52	40,6
Tidak pernah dalam sebulan terakhir	5	3,9
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (45,3%) melaporkan mengantuk dua kali dalam seminggu dan jumlah yang hampir sama (40,6%) serta sedikit mahasiswa (3,9%) yang tidak pernah mengalami dalam sebulan terakhir. Hal ini bisa mengindikasikan kurangnya kualitas tidur di malam hari, stres, atau pola tidur yang tidak teratur.

Tabel 6 Seberapa banyak masalah dan seberapa antusias dalam menyelesaikan permasalahan (n=128)

Level	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecil	23	18,0
Sedang	80	62,5
Besar	5	3,9
Tidak antusias	20	15,6
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100</b>

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (62,5%) menghadapi masalah dengan level sedang serta 5 responden (3,9%) yang mengalami masalah besar. Meskipun jumlahnya kecil, masalah besar biasanya memerlukan solusi yang signifikan dan sumber daya tambahan.

Tabel 7 Penilaian kepuasan tidur selama sebulan terakhir (n=128)

Kondisi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cukup baik	80	62,5
Kurang baik	39	30,5
Sangat tidak baik	3	2,3
Sangat baik	6	4,7
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100</b>

Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (62,5%) merasa tidur mereka cukup baik selama sebulan terakhir serta paling sedikit mahasiswa yang mengalami tidur sangat tidak baik yaitu 2,3%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa puas dengan kualitas tidur mereka.

## 5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (84,4%), dengan distribusi kelas

yang hampir merata antara Kelas B, C, dan D. Kelas A memiliki responden yang sedikit lebih rendah dibandingkan kelompok lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik demografis responden cukup beragam dan memberikan gambaran yang representatif untuk menganalisis kualitas tidur.

2. Mayoritas mahasiswa tidur selama 6 hingga 7 jam per malam, yang mendekati durasi tidur yang disarankan. Sebagian besar mahasiswa melaporkan mengalami gangguan tidur sekali seminggu (39,1%), sementara hanya 23,4% yang tidak mengalami masalah tidur. Penggunaan obat tidur sangat jarang, dengan 96,9% mahasiswa tidak menggunakan obat tidur dalam sebulan terakhir. Namun, lebih dari 80% mahasiswa mengalami kantuk saat beraktivitas di siang hari, dengan mayoritas mengalami kantuk dua kali seminggu, yang mengindikasikan adanya potensi masalah pada kualitas tidur mereka.
3. Sebagian besar mahasiswa (62,5%) merasa puas dengan kualitas tidur mereka selama sebulan terakhir, meskipun terdapat sekitar 2,31% yang melaporkan kualitas tidur yang sangat buruk. Ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum

kualitas tidur mahasiswa cukup baik, terdapat sebagian kecil yang mengalami masalah tidur serius yang perlu mendapatkan perhatian. Edukasi terkait kebiasaan tidur yang baik dan manajemen stres dapat berperan penting untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

## 6. REFERENSI

- Alfianika, N. (2018). Buku ajar metode penelitian pengajaran bahasa Indonesia. Deepublish.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1. Airlangga University Press.
- Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian excessive daytime sleepiness (EDS) dan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 94-101.
- Benham, G. (2021). Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. *Stress and Health*, 37(3), 504-515.
- Bianca, N., Budiarsa, I. G. N. K., & Samatra, D. P. G. P. (2021). Gambaran kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana pada tahap preklinik dan klinik. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(2), 31-36.

- Elagra, M. I., Rayyan, M. R., Alnemer, O. A., Alshehri, M. S., Alsaffar, N. S., Al-Habib, R. S., & Almosajen, Z. A. (2016). Sleep quality among dental students and its association with academic performance. *Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry*, 6(4), 296.
- Farizy, D. F., & Graharti, R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Migrain pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, 11(1), 174-179.
- Habsari, A. S., & Rumawas, M. E. (2021). Gambaran Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 1(2), 105-114.
- Kaya, F., Bostanci Daştan, N., & Durar, E. (2021). Smart phone usage, sleep quality and depression in university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 407-414.
- 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).
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV. Pilar Nusantara.
- Sitepu, J. N., Hutahaean, R. G., & Jirwanto, H. (2022). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Nommensen Journal of Medicine*, 8(1), 5-9.
- Unaradjan, D. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Wondie, T., Molla, A., Mulat, H., Damene, W., Bekele, M., Madoro, D., & Yohannes, K. (2021). Magnitude and correlates of sleep quality among undergraduate medical students in Ethiopia: cross-sectional study. *Sleep Science and Practice*, 5(1), 1-8.
- Zahirah, Y., Sumarwati, M., & Alivian, G. N. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Penjaga Malam di Universitas Jenderal Soedirman. *Journal of Bionursing*, 3(2), 146-151