

**KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
DWINDI ARFIYAN MARTFANDIKA
201410201075**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

**KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan Program
Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
DWINDI ARFIYAN MARTFANDIKA
201410201075**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
Dwindi Afiyan Martfandika
201410201075

Telah Disetujui Guna Melengkapi Sebagai Syarat Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Pada tanggal

30 Juli 2018

Pembimbing



Ns. Prastiwi Puji Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.J

KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA'¹

Dwinda Arfiyan Martfandika², Prastiwi Puji Rahayu³

ABSTRAK

Latar Belakang : Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa dalam suatu proses pembelajaran yang digunakan evaluasi kegiatan belajar mengajar pada suatu institusi baik itu perguruan tinggi, Universitas, sekolah tinggi maupun Institut. Kualitas tidur mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, motifasi, stimulus, alkohol dan obat-obatan, diet dan nutrisi serta stres psikologis.

Tujuan : Untuk menganalisis kualitas tidur mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian *survey deskriptif*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester 8 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Pengambilan responden menggunakan total sampling sebanyak 160 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *PSQI*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kualitas tidur mahasiswa keperawatan menyusun skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah kualitas tidur yang baik sebanyak 22 mahasiswa (13,8%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 138 mahasiswa (86,3%).

Kesimpulan : Kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah termasuk dalam kategori sangat buruk

Saran : Penelitian ini diharapkan dapat menambah kesadaran mahasiswa dan dapat menambah ilmu pengetahuan terkait masalah pentingnya kualitas tidur yang baik guna untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan tubuh baik fisik maupun psikis.

Kata kunci : kualitas tidur, mahasiswa, skripsi.

Kepustakaan : 20 Buku, 30 Jurnal, 2 Skripsi.

Jumlah halaman : 71 halaman.

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi.

Program sarjana merupakan pendidikan akademik yang diperuntukkan bagi lulusan pendidikan menengah atau sederajat sehingga mampu mengamalkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi melalui penalaran ilmiah. Program sarjana sebagaimana dimaksud pada ayat (1) UU-12-2012 menyiapkan Mahasiswa menjadi intelektual dan/atau ilmuwan yang berbudaya, mampu memasuki dan/atau menciptakan lapangan kerja, serta mampu mengembangkan diri menjadi professional.

Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa dalam suatu proses pembelajaran yang di gunakan untuk evaluasi kegiatan belajar mengajar pada suatu institusi baik itu perguruan tinggi, Universitas, sekolah tinggi maupun Institut. Kendala yang sering di hadapi mahasiswa adalah menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah. Faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam menyusun skripsi buku-buku referensi tidak cukup tersedia diperpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu dan aktif berorganisasi (Kinansi, 2012).

Dalam kenyataannya, tidak sedikit para mahasiswa yang dapat menyelesaikan sekitar 140 SKS dalam 4 tahun, tetapi ketika harus mengerjakan skripsi yang berbobot 4 SKS, ternyata ada yang sampai dengan 4 smester baru selesai, Masalah yang umum dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi banyak mahasiswa yang

tidak mempunyai kemampuan dalam menulis dan mencari referensi untuk penelitiannya, dan juga kegagalan dalam menyusun skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dan bahan bacaan yang terbatas, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, dan juga ada pula mahasiswa yang mempunyai masalah tidurnya dari masalah tidur yang dialami mahasiswa itu bisa menyebabkan mahasiswa terganggu dalam penyusunan skripsinya serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitiannya (Selamet, 2003 dalam Albar, 2014).

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibagunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Tidur bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang. Tidur mempunyai ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologi, dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Alimul, 2012).

Kualitas tidur mengalami perubahan yaitu pada tidur REM mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap NREM 3 dan hampir tidak memiliki tahap 4 perubahan kualitas tidur disebabkan perubahan system saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur (Saryono & Widianti, 2010). Ketidak cukupan tidur dapat menyebabkan rusaknya memori dan kemampuan kognitif. Apabila hal ini terus berlanjut hingga bertahun-tahun dapat berdampak pada tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, hingga masalah psikologis serta depresi dan gangguan perasaan lain. Apabila hal ini berlangsung pada waktu yang lama, dapat menyebabkan seseorang mengalami kurang tidur yang mengakibatkan resiko

penyakit yang dideritanya (Potter & Perry, 2012).

Riskesdas (2013) melakukan gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia, gangguan mental emosional adalah istilah yang sama dengan distress psikologik dan juga gangguan ini bisa disebabkan oleh kualitas tidur yang kurang baik. Kondisi ini adalah keadaan yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami psikologis. Pada (Riskesdas, 2013), prevalensi gangguan mental emosional dinilai kembali dengan menggunakan alat ukur serta metode yang sama. Gangguan mental emosional diharapkan tidak berkembang menjadi lebih serius apabila orang yang mengalaminya dapat mengatasi atau melakukan pengobatan sedini mungkin ke pusat pelayanan kesehatan atau berobat ketenaga kesehatan yang kompeten.

Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis). Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,6%). Sedangkan yang terendah di Lampung (1,2%). Sedangkan di daerah Yogyakarta (8,1%). Berdasarkan hasil wawancara terhadap 12 mahasiswa keperawatan semester akhir dalam menyusun skripsi didapatkan pengakuan bahwa 8 dari mereka merasa kualitas tidurnya tidak adekuat disaat penyusunan skripsi, dari 8 mahasiswa tersebut merasa bermasalah pada tidurnya, seperti susah memejamkan mata saat ditempat tidur, sering bangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali bahkan ada juga mahasiswa yang sampai mimpi buruk dalam tidurnya. Kualitas tidur dapat menyebabkan seseorang absen dari pekerjaan dan dapat meningkatkan resiko untuk terjadinya gangguan jiwa termasuk depresi (Buysse, 2008).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian survey deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah suatu objek/subjek yang mempunyai karakteristik tertentu untuk ditetapkan oleh peneliti sebagai sumber data Sugiyono (2010). Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa program pendidikan keperawatan semester 8 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sejumlah 160 mahasiswa keperawatan sample penelitian menggunakan total sampling.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa keperawatan tingkat akhir program ilmu keperawatan angkatan 2014 semester 8 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berada di jalan Ring Road barat no 63 Mlangi, Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki 14 program study diantaranya program D3 kebidanan, D4 bidan pendidik, S1 ilmu keperawatan, S1 fisioterapi, D3 radiologi, D3 analisa kesehatan, S1 bioteknologi, S1 arsitektur, S1 teknologi informasi, S1 adminitrasi publik, S1 komunikasi, S1 manajemen, S1 akutansi, S1 psikologi.

Gambaran Umum Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah mahasiswa program prodi ilmu keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 160 mahasiswa karakteristik dalam responden penjenlitian ini dikelompokkan berdasarkan usia mahasiswa, jenis kelamin dan usia adapun karakteristik mahasiswa

Tabel 1 karakteristik berdasarkan usia di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20	11	6,9
21	61	38,1
22	69	43,1
23	16	10,0
24	2	1,3
25	1	6
Total		100

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat karakteristik usia responden sebagian besar berusia 22 tahun sebanyak 69 mahasiswa (43,1%) dan berusia 21 tahun sebanyak 61 mahasiswa (38,1%).

Tabel 2 karakteristik berdasarkan jenis kelamin mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
L	36	22,5
P	124	77,5
Total		100

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 di atas dijelaskan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 124 mahasiswa (77,5%) dan laki-laki sebanyak 36 mahasiswa (22,5%).

Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengerjakan Skripsi

Tabel 3 Hasil pengukuran kualitas tidur mahasiswa menggunakan PSQI

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	22	13,8
Kualitas tidur buruk	138	86,3
Total		100

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 3 di atas bahwa dijelaskan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 22 mahasiswa (13,8%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 138 mahasiswa (86,3%).

Tabel 3 gangguan tidur mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Gangguan tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada gangguan	11	6,9
Gangguan tidur ringan	114	71,3
Gangguan tidur sedang	31	19,4
Gangguan tidur berat	4	2,5
Total		100

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.9 di atas gangguan tidur sedang yang di alami mahasiswa dalam menyusun skripsi sebanyak 114 mahasiswa (71,3%) dan yang mengalami gangguan tidur berat sebanyak 4 mahasiswa (2,5%).

Pembahasan Kualitas Tidur

Hasil penelitian menjelaskan dalam penelitian ini rata-rata umur responden adalah 20-25 tahun. Usia ini termasuk dalam kategori usia muda. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ginting dan Gayatri tahun, 2013), terdapat 130 responden mahasiswa rata-rata berusia 18-25 tahun, dari hasil penelitian yang diperoleh rata-rata mahasiswa yang berusia 18-25 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk.

Usia responden masuk ke dalam rentang usia dewasa muda yaitu berkisar 18 tahun sampai 40 tahun (Potter & Perry, 2010). Usia dewasa muda berkisar antara 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk et al, 2005). Waktu normal dewasa muda untuk tidur yaitu 6-8,5 jam, pada usia tersebut dewasa muda jarang sekali tidur siang.

Kurang lebih 20-25% waktu tidur yang dihabiskan yaitu tidur REM, 5-10% tidur tahap I, 50% tidur tahap II, dan 10-20% tidur tahap III dan IV hal tersebut tetap konsisten sepanjang hidup (Mubarak dkk, 2015). Pada usia dewasa muda akan mengalami pergeseran irama sirkadian, sehingga jam tidur pun bergeser (Saryono & Anggriyana, 2010).

Dalam tahap perkembangan usia Hurlock (2009) menyebutkan, tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja pada usia dewasa muda dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa lebih rentang mengalami kecemasan karena tuntutan-tuntutan tugas yang harus segera diselesaikan. Pada jurnal penelitian yang dilakukan (Cheung dan Chung, 2008 dan Davidson 2012), menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa disebabkan karena kebebasan baru yang didapatkan atau kurangnya pengalaman akan tanggung jawab yang lebih besar sebagai mahasiswa.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 160 mahasiswa prodi ilmu keperawatan dalam menyusun skripsi diperoleh hasil yang sangat dominan berjenis kelamin perempuan 124 orang (77,5%), sedangkan untuk responden yang berjenis kelamin laki-laki hanya 36 orang (22,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Findiani tahun, 2017) tentang kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Jember, dimana rata-rata responden berjenis kelamin perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 29 orang (85,3%) dan laki-laki 5 orang (14,7%).

Jenis kelamin dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, sebab secara

psikologis seorang wanita memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi masalah (Kozier et al, 2010). Masalah tersebut akan menimbulkan kecemasan dan mengakibatkan seorang wanita lebih sering mengalami kejadian gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki. Profesi keperawatan yang didominasi kaum wanita disebabkan karena sikap dasar wanita yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, belas kasih, dan gemar bersosialisasi. Wanita dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat caring terhadap orang lain (Gunarsa, 2008).

Hasil penelitian kualitas tidur mahasiswa, Pada penelitian ini diperoleh sebanyak 138 mahasiswa (86,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 22 mahasiswa (13,8%) memiliki kualitas tidur yang baik. Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Viona (2013), yang berjudul "Hubungan Antara Karakteristik mahasiswa Dengan kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura", didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura mengalami kualitas tidur buruk (73,5%). Kualitas tidur buruk pada responden dikarenakan adanya faktor dari individu sendiri, dalam hal ini yaitu penyusunan skripsi sehingga responden merasa tertekan selain itu faktor penyakit, lingkungan, kelelahan, alkohol ini juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Gunanthi tahun, 2015), terkait gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Udayana, dari hasil penelitian didapatkan rata-rata responden mengalami gangguan tidur buruk sebanyak 32 orang (45,7%).

Kualitas tidur yang buruk pada responden sebenarnya akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis. Kualitas tidur yang

buruk dapat ditandai dengan tanda fisik dan psikologis, seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing Hidayat (2013).

Rendahnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun. Kualitas tidur yang buruk juga akan berdampak pada penurunan akademik yaitu hasil penyusunan skripsi menjadi kurang maksimal. Hal ini didukung Waty (2010), bahwa pada suatu penelitian membuktikan bahwa tidur kurang dari 6 jam dapat menyebabkan defisit kognitif, juga dilaporkan remaja dengan gangguan tidur mengalami gangguan emosi, defisit akademik, kehadiran sekolah, defisit penampilan sosial. Hasil dari gangguan tidur mahasiswa keperawatan dalam mengerjakan skripsi di dapatkan hasil mahasiswa yang mengalami gangguan tidur sedang sebanyak (71,3%) dan yang mengalami gangguan tidur berat sebanyak (2,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gunanti tahun, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan Pada responden dengan gangguan tidur sedang sebanyak 38 responden (54,3% dari total responden), sebagian besar terbangun sebanyak 1 kali selama tidur (71%). Hampir setengah dari responden tanpa gangguan tidur (44,7%) memiliki rata-rata waktu tidur sebanyak 6 jam. Teori yang menyatakan bahwa gangguan tidur meningkatkan beberapa perubahan yang terjadi diantara sel-sel saraf di otak. Perubahan tersebut terjadi di bawah kendali otak yang mengatur perilaku,

belajar, dan mengingat. Kurang tidur berpengaruh buruk bagi otak saat kita memerlukannya untuk melakukan tugas tingkat tinggi misalnya berfikir. Sebagian dari otak akan bekerja berlebihan pada saat orang mengalami kurang tidur, biasanya hanya satu yang masih aktif dari seluruh area otak. Ini merupakan fungsi yang rumit, termasuk diantaranya memperbaharui kerja ingatan, merencanakan, memperhatikan, menentukan waktu, menghadapi situasi yang tidak terduga, dan kemampuan verbal (Rafknowledge, 2010). Dari hasil penelitian diatas rata-rata responden mengalami gangguan tidur sedang, hal ini bisa disebabkan oleh faktor eksternal seperti responden cemas ketika akan mengerjakan skripsi dan mencari literatur serta sulitnya menemui dosen pembimbing.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Didapatkan hasil dari kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah kualitas tidur yang baik sebanyak 22 mahasiswa (13,8%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 138 mahasiswa (86,3%).
2. Kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah termasuk dalam kategori sangat buruk.

Saran

Bagi mahasiswa Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah kesadaran mahasiswa dan dapat menambah ilmu pengetahuan terkait masalah pentingnya kualitas tidur yang baik guna untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan tubuh fisik maupun psikis.

DAFTAR PUSTAKA

- Albar, (2014). Hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan skripsi di stikes A'isyiyah Yogyakarta. *Naskah publikasi*, Universitas A'isyiyah Yogyakarta.
- Alimul (2012) *Metode Penelitian Kebidanan Analisa Data*. Jakarta dan Teknik Salemba Medika.
- Busyee, D., Reynolds, C., Monk, T., et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatri Research*, 28, 193-213.
- Chung KF ; Cheung MM, 2008. *Sleep-Wake Patterns And Sleep Disturbance Among Hongkong Chinese Adolescents*. *Depertermen Of Psychiatry*, 31 (2) 185-194.
- Damianus 2010. *Hubungan Durasi Tidur Dengan Nilai Ujian Mid Blok Reproduksi*. Fakultas Kedokteran.
- Fandiani, 2017. *Pengaruh Terapi Dzikir Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*. *Nurseline Journal* Vol. 2 No. 1 Mei 2017 p-ISSN 2540-7937 e-ISSN 2541-464X.
- Ginting, 2013. *Kualitas Tidur Pada Mahasiswa*. Jakarta.
- Gayatri, D., Ginting, H.W. B. 2013. *Kualitas Tidur Pada Mahasiswa*. Depok: FIK UI. [Online]. <http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015-09/S52887Hestiani%20Windari%20Br%20Ginting>. Diakses 26 April 2017.
- Hidayat, 2013. *Pengantar Dasar Manusia Aplikasi dan Proses Keperawatan* Jakarta Salaba Medika.
- Kinansi. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Ng EP, Ng DK, Chan CH ,2009 di Hongkong. *Sleep duration, wake or sleep symptoms, and academic performance in Hong Kong secondary school children*. *Sleep Breath*. 2009;13:357-67.
- Poter & perry.(2012) *fundamental of nursing*.Moaby.st.Lois
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Available from: http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pertemuan/launch_riskesdas/Riskesdas%20Launchin%20Kabandan.pdf [diaccessed 3 november 2017 jam 20:35].
- Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Jakarta.
- Viona (2013). *Hubungan Antara Karakteristik mahasiswa Dengan kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*.