HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN ANGKATAN 2020 DI KAMPUS UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

SKRIPSI

I WAYAN ADI SUCIPTA
201901053

PROGRAM STUDI NERS
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di Kampus Universitas Widya Nusantara adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, September 2023

I Wayan Adi Sucipta

Nim 201901053

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN ANGKATAN 2020 DI KAMPUS UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

The Correlation Between Sleep Quality And Academic Achievement Of Nursing Students Of 2020 Batch At Widya Nusantara University

I Wayan Adi Sucipta, Ahmil, Suaib

Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Tidur termasuk salah satu perilaku kesehatan yang sangat penting namun sering diabaikan. Dengan kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Dengan adanya konsentrasi belajar yang baik, maka prestasi akademik mahasiswa akan meningkat secara optimal. Prestasi akademik termasuk cerminan dari pencapaian hasil belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di Kampus Universitas Widya Nusantara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *observasional analitik.* Pendekatan penelitian bersifat *cross sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 123 orang dan pengambilan besaran sampel menggunakan rumus slovin, maka didapat sampel sebanyak 94 orang dengan teknik penarikan sampel dengan cara *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian didapatkan 69 responden (73,4%) memiliki kualitas tidur buruk dan 25 responden (26,6%) memiliki kualitas tidur baik. Responden dengan IPK sangat memuaskan sebanyak 52 responden (55,3%), 23 responden (24,5%) memiliki IPK memuaskan, dan 19 responden (20,2%) memiliki IPK pujian. Analisa bivariat terhadap kedua variabel dengan uji Chi-Square didapatkan nilai p = 0,000 < alpha (0,05). Penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di Kampus Universitas Widya Nusantara. Hasil penelitian ini diharapkan agar mahasiswa dapat mengetahui akan pentingnya kualitas tidur yang baik agar mahasiswa memiliki prestasi akademik yang baik juga.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Prestasi Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

Sleep is one of the most important health behaviors but sometimes it is neglected. Good sleep quality could improve learning concentration. With good learning concentration, student academic achievement will increase optimally. Academic achievement is a reflection of the learning outcomes. The aim of the research is to determine the correlation between sleep quality and academic achievement of nursing students of the 2020 batch at Widya Nusantara University. This is a quantitative research method with an analytic observational design and uses a cross-sectional approach. The total population was 123 people and the sample size was taken using the Slovin formula, then the total sample was 94 respondents, and it was taken by proportionate stratified random sampling technique. The results showed that about 69 respondents (73.4%) had poor sleep quality and 25 respondents (26.6%) had good sleep quality. Respondents with a very satisfactory GPA were 52 respondents (55.3%), 23 respondents (24.5%) had a satisfactory GPA, and 19 respondents (20.2%) had a complimentary GPA. The result of bivariate analysis for two variables with the Chi-Square test found a p-value = 0.000 < α (0.05). It could be concluded that there is a correlation between sleep quality and academic achievement of nursing students of the 2020 batch at Widya Nusantara University. The results of this research show that the students could know the importance of good sleep quality in the achievement of students to have good academics as well.

Keywords: Sleep Quality, Academic Achievement, Students

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN ANGKATAN 2020 DI KAMPUS UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu

I WAYAN ADI SUCIPTA
201901053

PROGRAM STUDI NERS
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN ANGKATAN 2020 DI KAMPUS UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

SKRIPSI

I WAYAN ADI SUCIPTA
201901053

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 16 Agustus 2023

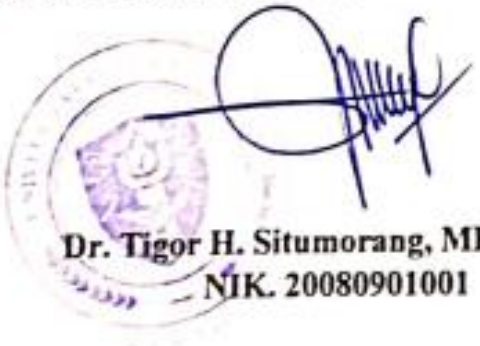
Tanggal 21 Agustus 2023
Penguji I
Ns. Viere Allanled Siauta, S.Kep., M.Kep (.....)
NIK. 20210901139

Tanggal 21 Agustus 2023
Penguji II
Ns. Ahmil, S.Kep., M.Kes (.....)
NIK. 201500901050

Tanggal 21 Agustus 2023
Penguji III
Ns. Suaib, S.Kep., M.Kes (.....)
NIK. 20220901139

Mengetahui,

REKTOR UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA



Dr. Tigor H. Situmorang, MH.,M.Kes
NIK. 20080901001

PRAKATA

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingaNya saya dapat menyelesaikan tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Juni 2023 sampai Juli 2023. Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Di Kampus Universitas Widya Nusantara", Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Starata I keperawatan (S-I) pada program studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara.

Dalam penyusunan Skripsi penelitian mulai dari awal sampai dengan selesainya, penulis ingin memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada kedua orang tua, Ayahanda (I Ketut Sikadana) dan ibunda (Ni Made Suwitri) serta adikku (I Made Dwi Andika) yang telah banyak memberikan dukungan dan doa serta bantuan yang begitu besar baik dalam bentuk moril maupun materi selama menempuh pendidikan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimah kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Widyawati Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara
2. Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku rektor Universitas Widya Nusantara
3. Arfiah, SST., Bd., M.Keb, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara
4. Ns. Yulta Kadang, S,Kep.,M.Kep, selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Widya Nusantara
5. Ns. Ahmil, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Suaib, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini
7. Ns. Viere Allanled Siauta, S.Kep., M.Kep, selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
8. Seluruh dosen pengajar yang telah membagi ilmunya kepada penulis

yang telah banyak membantu dalam berbagai pelayanan dan administrasi akademik.

9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Reguler Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara Angkatan 2019, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa sikripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, September 2023

I Wayan Adi Sucipta

Nim 201901053

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i

HALAMAN PERYATAAN ii

ABSTRAK iii

ABSTRACT iv

HALAMAN JUDUL SKRIPSI v

LEMBAR PENGESAHAN vi

PRAKATA vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6

A. Tinjauan Teori 6

B. Kerangka Konsep 22

C. Hipotesis 23

BAB III METODE PENELITIAN 24

A. Desain Penelitian 24

B. Tempat Dan Waktu Penelitian 24

C. Populasi Dan Sampel 24

D. Variabel Penelitian 26

E. Definisi Oprasional 26

F. Instrument Penelitian 27

G. Teknik Pengumpulan Data 28

H. Analisis Data 28

I. Bagan Alur Penelitian 31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 32
A. Hasil Penelitian 32
B. Pembahasan 35
C. Keterbatasan Penelitian 44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 45
A. Simpulan 45
B. Saran 45
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Rentan penilaian Universitas Widya Nusantara Palu	10
Tabel 2.2	Kelulusan Mahasiswa yang telah diatur pada SN-Dikti	11
Tabel 2.3	Klasifikasi Kebutuhan Tidur	17
Tabel 4.1	Distribusi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin	32
Tabel 4.2	Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur	33
Tabel 4.3	Distribusi responden berdasarkan prestasi akademik	33
Tabel 4.4	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Di Kampus Universitas Widya Nusantara	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konsep 23
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian 31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Kode Etik

Lampiran 3 : Permohonan Pengambilan Data Awal

Lampiran 4 : Surat Balasan Pengambilan Data Awal

Lampiran 5 : Surat Permohonan Turun Penelitian

Lampiran 6 : Surat Balasan Permohonan Turun Penelitian

Lampiran 7 : Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 8 : Kuesioner Kualitas Tidur

Lampiran 9 : Lembar Observasi Prestasi Akademik

Lampiran 10 : *Informed Consent*

Lampiran 11 : Surat Balasan Selesai Penelitian

Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian

Lampiran 13 : Riwayat Hidup

Lampiran 14 : Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur termasuk salah satu perilaku kesehatan yang sangat penting namun sering diabaikan. Hingga saat ini, kualitas tidur yang buruk masih menjadi masalah yang dihadapi di seluruh dunia (Tristianingsih and Handayani, 2021). Terdapat jutaan manusia di dunia belum mendapatkan waktu tidur yang cukup di sebabkan oleh beberapa hal seperti faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan (Promkes.Kemkes.go.id, 2014). Diperkirakan Di negara-negara berpenghasilan rendah, jumlah orang dewasa yang mengalami masalah tidur akan meningkat dari 150 juta pada tahun 2010 menjadi 260 juta pada tahun 2030 (Stranges, *et al.*, 2013).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation*, rata-rata 90% masyarakat dewasa di Amerika Serikat memiliki kesehatan tidur yang baik dan merasakan aktivitas yang sangat efektif setiap hari, berbeda dengan 10% orang yang mengalami kualitas tidur yang buruk (Djamalilleil, dkk., 2020). Menurut survey indeks pola hidup sehat yang dilakukan oleh *American International Assurance* (AIA) pada tahun 2013, perusahaan riset global Taylor Nelson Sofrens (TNS) menemukan bahwa penduduk Indonesia hanya tidur enam jam, meskipun mereka ingin tidur tujuh hingga delapan jam, ini disebabkan oleh fakta bahwa jumlah waktu yang mereka habiskan untuk beraktivitas semakin meningkat (Djamalilleil, dkk., 2020).

Aktivitas tidur merupakan komponen terbesar yang menghasilkan energi untuk memenuhi segala aktivitas manusia untuk bertahan hidup setiap harinya. Tidur yang cukup membuat tubuh dapat berfungsi secara normal, karena di dalamnya terdapat proses pemulihan tubuh sehingga manusia dapat melakukan aktivitas dengan optimal (Potter, and Perry, 2013). Terjadinya gangguan psikologis dan gangguan fisiologis seperti mengantuk dapat disebabkan oleh pola tidur tidak sistematis karena mengalami gangguan tidur (Martini, dkk., 2018).

Gangguan tidur sering kali dirasakan oleh mahasiswa karena banyaknya tanggung jawab dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas kuliah yang mengakibatkan mahasiswa kekurangan waktu tidur yang dapat menurunkan kualitas tidurnya (Bambangsafira and Nuraini, 2018). Menurut Alamsyah, Amalia & Utomo (2023) mahasiswa pada dasarnya memiliki jadwal kuliah yang cukup padat sehingga mahasiswa sangat rentan mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang dengan tidurnya. Kualitas tidur dapat dikategorikan menjadi kualitatif atau kuantitatif, dan mencakup hal-hal seperti durasi tidur, frekuensi terbangun, waktu yang dibutuhkan untuk bangun, dan tingkat kepulasan saat tertidur (Dwi Putri, 2017). Kualitas tidur yang baik terjadi apabila individu merasakan ketenangan dan keteraturan saat menjelang tidur hingga tertidur. Sebaliknya kualitas tidur yang buruk terjadi apabila individu tidak memiliki keteraturan tidur hingga kurangnya waktu tidur (Maisa *et al.*, 2021).

Setiap orang memiliki waktu tidur yang berbeda, tetapi kurang tidur umumnya terjadi pada dewasa muda, terutama kelompok mahasiswa (Retnawati and Imelda, 2019). Ketika seseorang tertidur terjadi perangsangan pada *nuklei rafe* (*raphe*) yang terletak diseparuh bagian bawah *pons* dan di *nedula*. Banyak ujung serat-serat dan neuron rafe ini menyekresikan *serotonin* (Hall, 2016). *Serotonin* mampu menimbulkan rasa kantuk yang selanjutnya menyebabkan tidur. Kekurangan serotonin dapat mengganggu suasana hati, emosi, atensi, dan keadaan tidur, yang pada nantinya dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan gangguan memori, yang mengganggu proses belajar (Furqaani, 2019). Konsentrasi belajar yang dimaksudkan yaitu pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Dengan adanya konsentrasi belajar yang baik, maka prestasi akademik mahasiswa akan meningkat secara optimal (Bili and Dewi, 2019).

Prestasi akademik termasuk cerminan dari pencapaian hasil belajar. Semakin tinggi tingkat usaha belajar mahasiswa maka semakin meningkat prestasi belajarnya. Pada umumnya, prestasi belajar mahasiswa disimbolkan

dengan huruf atau angka. Di perguruan tinggi ada ketentuan bahwa prestasi belajar ditunjukkan dalam bentuk indeks prestasi kumulatif (IPK) (Rezeky Putri Sahri, 2021). IPK merupakan hasil penghitungan jumlah nilai semua mata kuliah lebih dari satu semester dikalikan nilai bobot dan dibagi dengan jumlah SKS. Nilai yang tertera pada IPK inilah yang menjadi acuan tingkat prestasi akademik seorang mahasiswa (Aris Junaidi dkk., 2020). Prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu factor eksternal dan internal.

Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa berupa lingkungan, keluarga, dan sosial seseorang. Sedangkan faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa contohnya kepintaran mahasiswa, kemampuan intelektual, bakat, harga diri, akademik, aktifitas fisik, motivasi belajar, dan kualitas tidur (Wahidin, 2018).

Menurut Lisiswanti *et al.,* (2019) yang telah melakukan penelitian mengenai Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung diperoleh hasil terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa dengan p *value* = 0,001. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rezeky Putri Sahri (2021) yang dilakukan kepada 39 responden hasil penelitian yang didapat, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur sangat baik sebanyak 35.9% dan mahasiswa yang memiliki prestasi akademik sangat memuaskan sebanyak 59%, Penelitian ini menunjukan bahwa ada hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa dengan p *value* = 0,001.

Berdasarkan studi pendahulu yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Mei 2023 kepada 7 orang mahasiswa keperawatan angkatan 2020 dengan metode wawancara secara singkat, didapatkan 2 mahasiswa mengatakan memiliki pola tidur yang buruk dikarenakan sering bermain *game online* sampai larut malam, 2 mahasiswa mengatakan memiliki pola tidur yang buruk dikarenakan bermain *gadget* sehingga sulit untuk sulit memulai tidur, 2 mahasiswa mengatakan memiliki pola tidur yang buruk karena sering bergadang untuk mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen. Sedangkan 1 mahasiswa mengatakan memiliki pola tidur yang baik. Didapatkan juga sebanyak 3 mahasiswa mengatakan memiliki IPK yang tinggi, dan 4

mahasiswa mengatakan memiliki IPK yang rendah karena memiliki pola tidur yang buruk, konsentrasi belajar menurun, kurangnya motivasi belajar, dan ada beberapa yang jarang hadir ke kampus.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Di Kampus Universitas Widya Nusantara".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di Kampus Universitas Widya Nusantara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Dianalisisnya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di Kampus Universitas Widya Nusantara.

2. Tujuan Khusus
   a. Diidentifikasinya kualitas tidur mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di Kampus Universitas Widya Nusantara.
   b. Diidentifikasinya prestasi akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di Kampus Universitas Widya Nusantara.
   c. Dianalisisnya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di Kampus Universitas Widya Nusantara.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

   Dapat menjadi referensi tentang hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa sekaligus sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Mahasiswa

   Dapat menjadi referensi bacaan dan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang kualitas tidur dan prestasi akademik.

3. Bagi Instansi Tempat Meneliti

   Dapat menjadi bahan masukan untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa sehingga dapat memperoleh hasil belajar yang sangat baik sehingga kedepannya menjadi institusi yang menghasilkan lulusan yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Y. (2013) *Pembelajaran Bahasa Berbasis Pendidikan Karakter*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Ahrberg, K. *et al.* (2012) 'The interaction between sleep quality and academic performance', *Journal of Psychiatric Research*, 46(12). Available at: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.09.008.

Alamsyah, R., Amalia, I.N. and Utomo, E.W. (2023) 'Pengaruh Jam Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa', *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(1), pp. 31–34.

Ambarwati (2017) *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

Aris Junaidi dkk (2020) *Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi Di Era Industri 4.0 Untuk Mendukung Merdeka Belajar - Kampus Merdeka*. IV. Edited by S.S. Kusumawardani. Jakarta: Kampus Merdeka.

Asmadi (2018) *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.

Atkins, S. (2017) *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Jakarta: Libri.

Bambangsafira, D. and Nuraini, T. (2018) 'Kejadian EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS (EDS) Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2). Available at: https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.365.

Berman, A. (2017) *Fundamentals of Nursing : Concepts, Process, and Practice*. Tenth Edit. New York: Pearson Education, Inc.

Bili, L.D. and Dewi, M. (2019) 'Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa', *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), pp. 68–78. Available at: http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index.

Chiang, Y.C. dkk. (2018) 'the Effects of Sleep on Academic Performance', *College Student Journal*, 48 (1), pp. 72–88.

Dewald, J.F. *et al.* (2018) 'The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review', *Sleep Medicine Reviews*. Available at: https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.10.004.

Djamalilleil, S.F., Rosmaini, R. and Dewi, N.P. (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018', *Health and Medical Journal*, 3(1), pp. 43–50. Available at: https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339.

Dwi Putri, A. (2017) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang', *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 22–26. Available at: https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.22.

Fauziah (2018) 'Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry', *Jurnal Ilmiah Edukasi*, 1(1), p. 90. Available at: https://doi.org/10.22373/je.v1i1.320.

Furqaani, A.R. (2019) 'PERAN SEROTONIN DALAM PROSES PEMBELAJARAN DAN MEMORI: KAJIAN LITERATUR', *Prosiding SNaPP: Kesehatan (Kedokteran, Kebidanan, Keperawatan, Farmasi, Psikologi)*, 1(1), pp. 221–224. Available at: http://proceeding.unisba.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/1434.

Gatari, A. (2020) 'Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa', *Cognicia*, 8(1), pp. 79–89. Available at: https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739.

Hall, J.E. (2016) *Guyton Dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: Elsevier.

Hamsah, B.U. (2016) *Teori Motivasi Dan Pengukuran Analisis Dibidang Pendidikan*. jakarta: Bumi Aksara.

Hasmi (2016) *Metode Penelitian Kesehatan. Katalog Dalam Terbitan (KDT)*. jakarta: Perpustakaan Nasional.

Hidayat (2017) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat (2019) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edisi 2 Bu. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayatullah, M.G. (2021) 'Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Xi Man 2 Kota Semarang', *Jurnal Penelitian Pendidikan* [Preprint].

Ilyas (2015) *Fungsi dan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Indriani Lumantow, Sefti Rompas, F.O. (2019) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan barat', *e-journal Keperawatan (e-Kp)*, 4 Nomor 1(2), pp. 81–87. Available at:

https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2.

Japardi (2020) *Gangguan Tidur Parasomia*. Jakarta: Salemba Medika.

kbbi.web.id (2020) *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kbbi.web.id*. Available at: https://kbbi.web.id/mahasiswa (Accessed: 13 June 2023).

Kurniadi A. (2015) *Komunikasi Keluarga Dan Prestasi Belajar Anak*. 3(2). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Lisiswanti, R. *et al.* (2019) 'Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung', *J Agromedicine*, 6(1), pp. 68–71.

Maisa, E.A. *et al.* (2021) 'Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), p. 438. Available at: https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345.

Marpaung, P.P., Supit, S. and Nancy, J. (2018) 'GAMBARAN LAMA TIDUR TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA', *Jurnal e-Biomedik*, 1(1). Available at: https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.4596.

Martini, S., Roshifanni, S. and Marzela, F. (2018) 'Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension', *Jurnal Mkmi*, 14(3), pp. 297–303. Available at: https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/4181/297-303.

Notoatmodjo (2018) *Metodologi penelitian kesehatan*. cetakan ke. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 5th Ed. Edited by P.P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika.

P2PTM Kemenkes RI (2018) *Gambaran Kebutuhan Tidur sesuai Usia, p2ptm.kemkes.go.id*. Available at: https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/gambaran-kebutuhan-tidur-sesuai-usia (Accessed: 20 April 2023).

Potter, P.A. and Perry, A.. (2013) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. 4th edn. Jakarta: EGC.

Potter, P.A. and Perry, A.. (2017) *Fundamental Ilmu keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. volume 1 E. Jakarta: EGC.

Presiden Republik Indonesia (1999) *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia*

Nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi, Sekretariat Negara Republik Indonesia. Available at: https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/54383/pp-no-60-tahun-1999.

Promkes.kemkes.go.id (2022) *5 Tips Mengatasi Insomnia, Promkes.Kemkes.go.id*. Available at: https://promkes.kemkes.go.id/5-tips-mengatasi-insomnia (Accessed: 26 June 2023).

Promkes.Kemkes.go.id (2014) *Tidur Cukup Untuk Kesehatan*, *Promkes.Kemkes.go.id*. Available at: https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606 (Accessed: 25 May 2023).

Purnama, T. (2020) *Manajemen Dan Analisis Data Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*. 1st Ed. Jakarta.

Retnawati, S.A. and Imelda, K. (2019) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintan', *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 10(2).

Rezeky Putri Sahri, M.T.D.H. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), pp. 153–158.

Satyaningsih (2017) *Kemampuan Pemecahan Masalah Ditinjau Dari Komunikasi Interpersonal Dan Kreatifitas Pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi Universitas Surakarta.

Slameto (2013) *Proses Belajar Mengajar Dalam Kredit semester*. Jakarta: Bumi Aksara.

Stranges S, Tigbe W, Gómez-Olivé FX, Thorogood M, K.N. (2013) 'Sleep problems: an emerging global epidemic? Findings from the INDEPTH WHO-SAGE study among more than 40,000 older adults from 8 countries across Africa and Asia', *Sleep.*, 35(8):1173. Available at: https://doi.org/10.5665/sleep.2012.

Sugiyono (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuakitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukmawati, H. (2018) *Kuesioner PSQI Versi Indonesia*. Jakarta.

Syah M. (2017) *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Thaib EN (2018) 'Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional',

Jurnal Ilmiah Didaktika, volume XII.

Tristianingsih, J. and Handayani, S. (2021) 'Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka', *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), p. 120. Available at: https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275.

Wahidin, U. (2018) 'Peran Strategis Keluarga Dalam Pendidikan Anak', *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(02). Available at: https://doi.org/10.30868/ei.v1i02.19.

Wahit Iqbal Mubarak, Lilis Indrawati, J.S. (2018) *Buku Ajar Ilmu Kepeawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.

Warahmatillah (2018) *Hubungan Aktivitas Akademik yang disertai Aktivitas Fisik dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa FK UMI 2010*. Makasar.

Wilkinson (2018) *Konsep dan Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.

Wungow, V.E., Pondaag, L. and Kalloh, V. (2018) 'HUBUNGAN MOTIVASI MENJADI PERAWAT DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2013 PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNSRAT MANADO', *JURNAL KEPERAWATAN*, 5(1).

Zucconi dan Ferri (2017) *Gangguan Tidur Insomnia*. Jakarta: Salemba Medika.