

SKRIPSI



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KAMPUS A
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
JAKARTA TAHUN 2020**

**OLEH
JULIA TRISTIANINGSIH
1605015160**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2020**

SKRIPSI



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KAMPUS A
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
JAKARTA TAHUN 2020**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**OLEH
JULIA TRISTIANINGSIH
1605015160**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2020**

PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Julia Tristianingsih

NIM :1605015160

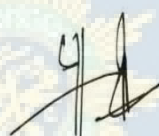
Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada
Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr.
Hamka Tahun 2020

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan telah disidangkan
dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas
Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 18 Agustus 2020

Pembimbing



Dr. Sarah Hardayani, SKM., M.Kes

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Julia Tristianingsih

NIM :1605015160

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

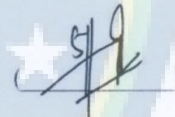
Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Tahun 2020

Skripsi dari mahasiswa tersebut diatas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PROF. DR. HAMKA.

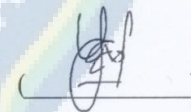
Jakarta, 18 Agustus 2020

TIM PENGUJI

Pembimbing : Dr. Sarah Handayani, SKM., M.Kes



Penguji I : Yoli Farradika, SKM, M.Epid



Penguji II : Rina Khairunnisa Fadli, SKM., MKM



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYRAKAT
PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN**

Skripsi, 09 Agustus 2020

Julia Tristianingsih,

**“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa
Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Tahun 2020”**

Xii + 67 halaman, 16 tabel, 2 gambar + 5 lampiran

ABSTRAK

Tidur yang berkualitas adalah kebutuhan dasar manusia namun pada mahasiswa kebutuhan tidur akan terganggu karena tugas sebagai mahasiswa dan gaya hidup yang berubah. Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi atau mengalami gangguan berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup seseorang serta menurunnya fungsi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *proportional stratified random sampling*. Populasi penelitian ialah seluruh mahasiswa Kampus A UHAMKA dengan sampel 117 mahasiswa. Data yang digunakan ialah data primer dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *g-form*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan penggunaan *gawai* ($p=0,000$), aktivitas fisik ($p=0,000$), dan *stress* ($p=0,001$) dengan kualitas tidur. Sedangkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin ($p= 0,313$) dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan perlunya mahasiswa menjadwalkan waktu tidur, mengatur aktivitas fisik, mengatur manajemen stress, dan mengontrol waktu penggunaan *gadget*.

Kata kunci: Penggunaan *gawai*, aktivitas fisik, *stress*, kualitas tidur

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY PROF. DR. HAMKA
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
BACHELOR PROGRAM IN PUBLIC HEALTH
SPECIALIZATION IN HEALTH PROMOTION**

Thesis, 09 Agustus 2020

Julia Tristianingsih,

"Factors Related to Sleep Quality in Campus A Students of Muhammadiyah University Prof. Dr. Hamka in 2020 "

Xii + 67 pages, 16 tables, 2 pictures + 5 attachment

ABSTRACT

Quality sleep is a basic human need but for students sleep needs will be disrupted because of assignments as students and changing lifestyles. If the quality of sleep is not fulfilled or disturbed affect the declining quality of life of a person and declining health functions. This study aims to determine the factors associated with sleep quality in students of Campus A University of Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka in 2020. This study uses a cross sectional design with proportional stratified random sampling technique. The study population was all students of Campus A UHAMKA with a sample of 117 students. The data used are primary data using a g-form questionnaire. Data analysis using chi-square test. The results showed that there was a relationship between *gawai* usage ($p = 0,000$), physical activity ($p = 0,000$), and stress ($p = 0.001$) with sleep quality. While there is no relationship between sex ($p = 0.313$) with sleep quality. In response to this, students need to schedule sleep, manage activities, manage stress management, and control the time to use the gadget.

Keywords: Use of *gawai*, physical activity, stress, sleep quality

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR COVER.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAANPERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR SINGKATAN	xx
DAFTAR ISTILAH	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang Lingkup.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kualitas Tidur	6
1. Definisi Kualitas Tidur	6
2. Mekanisme Pengaturan Tidur	7
3. Tahap-tahap Tidur	7
4. Pola Tidur	9
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	11

6. Aspek-aspek Kualitas Tidur.....	13
B. <i>Gawai</i>	13
1. Definisi <i>Gawai</i>	13
2. Jenis <i>Gawai</i>	14
3. Dampak Penggunaan <i>Gawai</i>	14
4. Menanggulangi Penggunaan <i>Gawai</i>	15
C. Stress	15
1. Definisi Stress	15
2. Gejala Stress.....	16
3. Langkah Mengatasi Stress	16
D. Aktivitas Fisik.....	17
E. Teori Melatonin.....	18
F. Alat Ukur	18
1. Skala Pengukuran Kualitas Tidur.....	18
2. <i>Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)</i>	20
3. <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)</i>	21
4. <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i>	22
G. Kerangka Teori	24
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	25
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Definisi Operasional.....	26
C. Hipotesis	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Teknik Pengambilan Data	36
E. Pengolahan Data	37
F. Analisis Data	41
BAB V HASIL PENELITIAN.....	44
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	44

B. Hasil Analisis Univariat	45
1. Variabel Dependen	45
2. Variabel Independen.....	45
C. Hasil Analisis Bivariat.....	48
BAB VI PEMBAHASAN.....	52
A. Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A UHAMKA Tahun 2020.....	52
B. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur	53
1. Jenis Kelamin.....	53
2. Penggunaan <i>Gawai</i>	54
3. Aktivitas Fisik	55
4. <i>Stress</i>	56
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Simpulan.....	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Komponen Skala Kualitas Tidur (PSQI) Versi Bahasa Indonesia.....	19
Tabel 2.2. Skor Kualitas Tidur	19
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	26
Tabel 4.1. Tabel Bantu Perhitungan	34
Tabel 4.2. Jumlah Sampel Setiap Jurusan.....	35
Tabel 4.3. <i>Coding</i>	37
Tabel 4.4. Tabel 2x2 Pada <i>Cross Sectional</i>	42
Tabel 5.1. Distribusi Responden Menurut Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Uhamka Tahun 2020	45
Tabel 5.2. Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa Kampus A Uhamka Tahun 2020.....	45
Tabel 5.3. Distribusi Responden Menurut Penggunaan <i>Gawai</i> Mahasiswa Kampus A Uhamka Tahun 2020	46
Tabel 5.4. Distribusi Responden Menurut Aktivitas Fisik Mahasiswa Kampus A Uhamka Tahun 2020.....	47
Tabel 5.5 Distribusi Responden Menurut <i>Stress</i> Mahasiswa Kampus A Uhamka Tahun 2020.....	48
Tabel 5.6. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Uhamka Tahun 2020	48
Tabel 5.7. Distribusi Responden Menurut Penggunaan <i>Gawai</i> dan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Uhamka Tahun 2020	49
Tabel 5.8. Distribusi Responden Menurut Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Uhamka Tahun 2020	50
Tabel 5.9. Distribusi Responden Menurut <i>Stress</i> dan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Uhamka Tahun 2020	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Teori Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	24
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	25



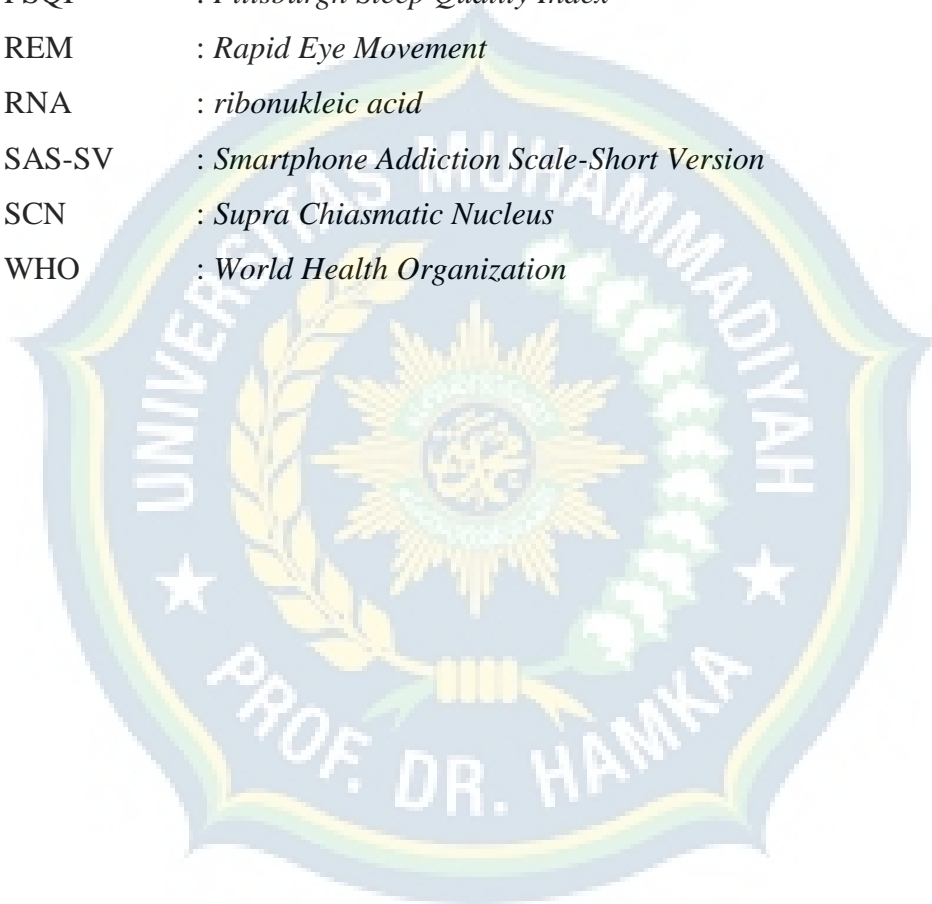
DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kuesioner
- Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 3. Uji SPSS
- Lampiran 4. Surat Etik Penelitian
- Lampiran 5. Kartu Bimbingan



DAFTAR SINGKATAN

DASS	: <i>DepressionAnxiety Stress Scale</i>
EEG	: <i>electroencephalogram</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
NREM	: <i>Nonrapid Eye Movement</i>
PR	: <i>Prevalensi Ratio</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RNA	: <i>ribonukleic acid</i>
SAS-SV	: <i>Smartphone Addiction Scale-Short Version</i>
SCN	: <i>Supra Chiasmatic Nucleus</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>



DAFTAR ISTILAH

<i>Coding</i>	: Pemberian Kode
<i>Circadian Rhythm</i>	: Irama Sirkadian
<i>Cleaning</i>	: Pengecekan
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	: Hubungan seseorang yang diperoleh melalui gawai
<i>Editing</i>	: Pemeriksaan Data
<i>Entry</i>	: Mengisi
<i>Daily-life disturbance</i>	: Dampak negatif yang timbul akibat penggunaan <i>gawai</i>
<i>Gawai</i>	: Perangkat Elektronik
<i>Overuse</i>	: Penggunaan <i>gawai</i> yang tidak terkontrol
<i>Positive anticipation</i>	: Perasaan gembira saat menggunakan <i>gawai</i>
<i>Pvalue</i>	: Nilai peluang terkecil dari suatu pengujian hipotesis
<i>Restorative</i>	: Memperbaiki
<i>Self-rated</i>	: Penilaian Diri Sendiri
<i>Scoring</i>	: Pemberian skor
<i>Tolerance</i>	: Usaha untuk mengontrol penggunaan <i>gawai</i>
<i>Withdrawl</i>	: Tidak sabaran saat tidak menggunakan <i>gawai</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan panggilan untuk seseorang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa adalah elit masyarakat yang mempunyai nilai lebih dibandingkan masyarakat pada umumnya, karena tingkat pendidikan yang relatif tinggi memberikan kesempatan untuk berfikir kritis dan objektif dalam menghadapi masalah yang terdapat di masyarakat (Afkari and Wekke 2018). Tugas dan perkembangan mahasiswa dalam fase dewasa muda dapat tercapai dan mencapai titik maksimal ketika mahasiswa terpenuhi kebutuhan dasarnya.

Abraham Maslow mengemukakan teori bahwa manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya melakukan penyusunan prioritas. Prioritas tersebut tersusun dari yang paling penting hingga yang tidak penting dan dari yang mudah hingga yang sulit untuk dicapai. Urutan lima tingkat kebutuhan manusia yaitu kebutuhan dasar (fisiologis), kebutuhan akan keselamatan, kebutuhan akan cinta, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan akan aktualisasi diri (Asmadi 2008). Dalam urutan kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial, apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi maka dapat memengaruhi kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis pada manusia terdiri dari hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, terbebas dari nyeri, oksigenasi, dan eliminasi (Asmadi 2008).

Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan (Asmadi 2008). Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang sudah mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan mudah terangsang, apatis dan lesuh, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap dan mudah mengantuk, mata perih. Kualitas tidur juga diartikan sebagai suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Sugiono, Putro, and Sari 2018).

Tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi atau mengalami gangguan dapat mempengaruhi tekanan darah, penambahan berat badan, masalah mental emosional dan gejala psikopatologis (Dhamayanti et al. 2019; Galland et al. 2017; Luthfi, Azmi, and Erkadius 2017; Marques et al. 2017).

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu stress, gaya hidup dan kebiasaan, dan aktivitas fisik (Potter and Perry 2005). Stress, kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur. Stress menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Gaya hidup atau kebiasaan, penggunaan *gawai* sudah menjadi gaya hidup baru di era modern saat ini. Penggunaan *gawai* pada malam hari dapat mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu akan mempengaruhi kinerja hormon melatonin yang berperan dalam sebagai satu sinyal bagi panjang siang dan malam hari. Hormon melatonin sangat berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang, serta memelihara irama sirkadian (jam biologis) (Prasadja 2009). Aktifitas fisik, seseorang yang kelelahan menengah biasanya memperoleh tidur yang mengistirahatkan, khususnya kelelahan akibat kerja atau latihan yang menyenangkan. Sedangkan, kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang sulit untuk tidur (Potter and Perry 2005).

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif (jam tidur) dan kualitatif (kedalaman tidur), seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Sugiono, Putro, and Sari 2018). Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa (Hidayat, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta, didapatkan hasil sebanyak 79 mahasiswa (71,8%) memiliki kualitas tidur buruk sedangkan sebanyak 31 mahasiswa

(28,2%) memiliki kualitas tidur baik (Iqbal, 2017). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al(2019) didapatkan hasil sebanyak 139 mahasiswa (79%) dengan kualitas tidur buruk dan sebanyak 37 mahasiswa (21%) dengan kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan pada bulan April 2020 kepada 30 mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, didapatkan bahwa 24 mahasiswa mengeluh pola tidurnya tidak teratur, terbangun dengan keadaan tidak bugar dan segar, dan mengantuk di siang hari. Mengetahui permasalahan tersebut, peneliti bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan bahwa, beberapa mahasiswa mengeluh pola tidurnya tidak teratur, terbangun dengan keadaan tidak bugar dan segar, dan mengantuk di siang hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat masalah kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa. Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi atau mengalami gangguan dapat mempengaruhi konsentrasi, tekanan darah, penambahan berat badan, masalah mental emosional dan gejala psikopatologis. Buruk nya dampak yang disebabkan akibat kualitas tidur yang tidak terpenuhi dan belum adanya penelitian terkait kualitas tidur di Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta, maka perlu diketahui faktor apa yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta.
- b. Diketuainya gambaran karakteristik mahasiswa (jenis kelamin), stress, aktivitas fisik, dan gaya hidup (penggunaan *gawai*) mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta.
- c. Diketuainya hubungan antara karakteristik (jenis kelamin) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta.
- d. Diketuainya hubungan antara gaya hidup (penggunaan *gawai*) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta.
- e. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta.
- f. Diketuainya hubungan stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu untuk menambahkan informasi dan wawasan mengenai kualitas tidur mahasiswa sehingga mahasiswa mampu mengatur pola tidur dan mengantisipasi dampaknya.

2. Manfaat bagi Kampus A UHAMKA

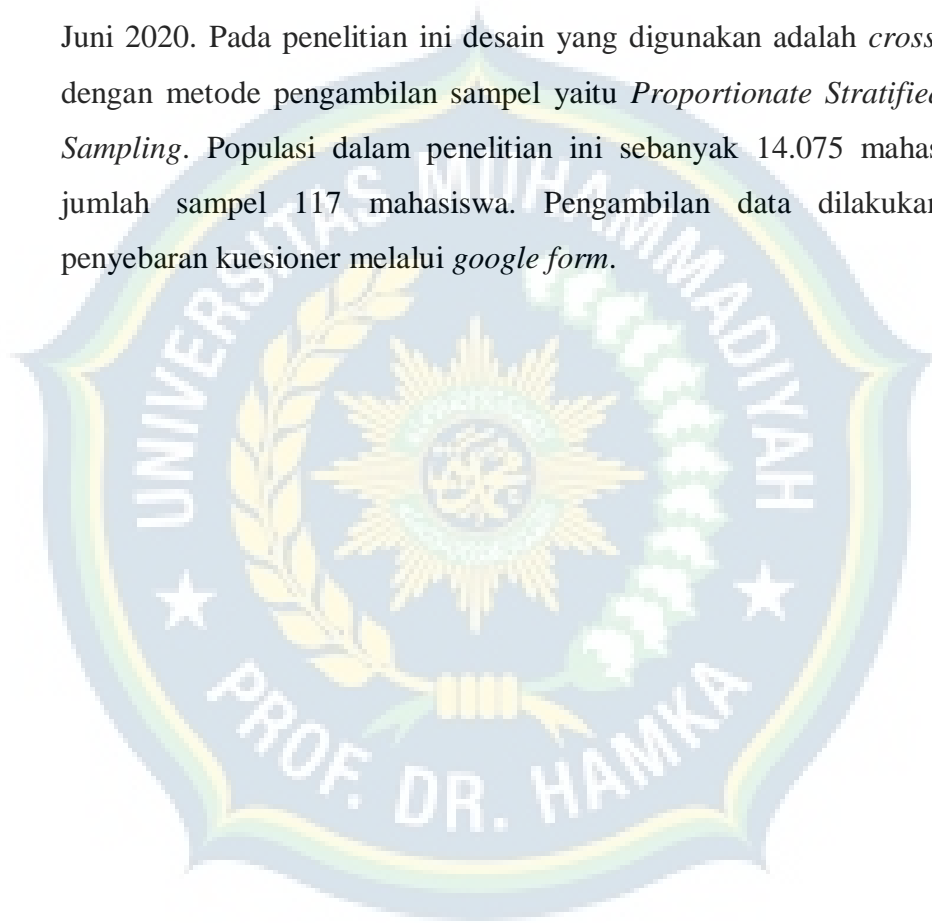
Sebagai bahan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa sehingga dapat menyediakan alternatif penanganannya, serta sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman serta melatih diri berfikir secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat di bangku kuliah dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta Tahun 2020. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni 2020. Pada penelitian ini desain yang digunakan adalah *cross sectional* dengan metode pengambilan sampel yaitu *Proportionate Stratified Random Sampling*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 14.075 mahasiswa dan jumlah sampel 117 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner melalui *google form*.



DAFTAR PUSTAKA

- Afkari, Rafiuddin, and Ismail Suardi Wekke. 2018. *Intelektualisme Mahasiswa Islam: Sejarah Dan Kontribusi Terhadap Gerakan Islam Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anggraini, Eka. 2019. *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. Jakarta: Serayu Publishing.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Baso, Miranda C., Fima L.F.G. Langi, and Sekplin A.S. Sekeon. 2018. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado." *Jurnal KESMAS* 7(5): 5–10.
- Blank, Yelena. 2015. "The Effects of Changes in Sleep Schedule Variability on First-Year College Students." *ProQuest Dissertations and Theses*: 82. https://www.lib.uwo.ca/cgi-bin/ezipauthn.cgi?url=http://search.proquest.com/docview/1722476239?accountid=15115%5Cnhttp://vr2pk9sx9w.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rfr_id=info:sid/ProQuest+Dissertations+%26+These.
- Budiarto, Eko, and Dewi Anggraeni. 2001. *Pengantar Epidemiologi*. 2nd ed. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Buysse, Daniel J et al. 1989. "The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument Psychiatric Practice and Research." *Psychiatry Research* 28(2): 193–213.
- Dhamayanti, Meita, Elma Citra Maghfirah, Meita Dhamayanti, and Elma Citra Maghfirah. 2019. "Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah." *Sari Pediatri* 20(5).
- Edinger, Jack D, and Colleen E Carney. 2008. *Overcoming Insomnia: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach Therapist Guide*. New York: Oxford University Press.
- Ekasari, Mia Fatma, Ni Made Riasmini, and Tien Hartini. 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia (Konsep Dan Berbagai Strategi Intervensi)*. Malang: Wineka Media.
- Foundation, National Sleep. 2020a. "Children's Stress & Sleep."
 ———. 2020b. "Stress and Insomnia."
 ———. 2020c. "Study: Physical Activity Impact Overall Quality of Sleep."
- Galland, Barbara C et al. 2017. "Gender Differences in Sleep Hygiene Practices

- and Sleep Quality in New Zealand Adolescents Aged 15 to 17 Years.” *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation* 3(2): 8–14.
- Gunawan, Weka. 2006. *Keren Tanpa Narkoba*. Jakarta: Grasindo.
- Hanifah, Erma. 2011. *Cara Hidup Sehat*. Jakarta: PT.Sarana Bangun Pustaka.
- Hastuti, Desi Tri, Dwi Budi Prastiani, and Khodijah. 2019. “Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi.” *JITK* 10(1): 73–78.
- Hendi Aryadi, I Putu et al. 2018. “Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali.” *Callosum Neurology* 1(1): 20–31.
- Hendika, Indah Putri. 2019. “Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tahap Akademik Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.” Universitas Andalas.
- Henry, Julie D, and John R Crawford. 2005. “The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample.” : 227–39.
- Herlina, Vivi. 2019. *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Hidayat, A A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hysing, Mari et al. 2015. “Sleep and Use of Electronic Devices in Adolescence : Results from a Large Population-Based Study.” *British Medical Journal* 5(1): 1–7.
- Indrawati, Nova. 2012. “Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti UKM Dan Tidak Mengikuti UKM Pada Mahasiswa Reguler FIK UI.” Universitas Indonesia.
- Iqbal, Muhammad Dien. 2017. 21 “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta.” Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iswidharmanjaya, Derry. 2014. *Bila Si Kecil Bermain Gadget Volume 1*. Bandung: Bisakimia.
- Jarmi, Armaya, and Sri Intan Rahayuningsih. 2017. “HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 2(3).
- Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, and Wahid Tri Wahyudi. 2019. “Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.” *Jurnal Kesehatan* 13(3): 233–39.

- Kevin Adrian. 2019. "Ini Ciri-Ciri Kecanduan Gadget Dan Tips Menanggulangnya." <https://www.alodokter.com/ini-ciri-ciri-kecanduan-gadget-dan-tips-menanggulangnya>.
- Kwon, Min, Dai-jin Kim, Hyun Cho, and Soo Yang. 2013. "The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of a Short Version for Adolescents." 8(12): 1–7.
- Lam, Raymond W, Erin E Michalak, and Richard P Swinson. 2006. *Assessment Scales in Depression, Mania and Anxiety*. Landon and New York: CRC Press.
- Lingga, Lanny. 2012. *Program AntiX Tanpa Obat*. Jakarta: Gramedia.
- Lovibond, S H, and P F Lovibond. 1995. "Manual For The Depression Anxiety & Stress Scales." *Psychology Foundation* (2): 1–2.
- Lukman. 2018. 2 "Penggunaan Dan Adiksi Smartphone Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015 Dan 2016." Universitas Hasanuddin.
- Luthfi, Mohd, Syaiful Azmi, and Erkadius. 2017. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang." *Jurnal Kesehatan Andalas* 6(2): 318–23.
- Marques, Daniel Ruivo, Ana Maria Soares Meia-via, Carlos Fernandes, and Ana Allen Gomes. 2017. "Associations between Sleep Quality and Domains of Quality of Life in a Non-Clinical Sample : Results from Higher Education Students." *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation* 3(5): 348–56.
- Mindell, Jodi A, and Judith A Owens. 2009. *A Clinical Guide To Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems Clinical Guide*. 2nd ed. New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- Nowreen, Nida, and Farhana Ahad. 2018. "Effect of Smartphone Usage on Quality of Sleep in Medical Students." *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology* 8(10): 4–9.
- Nugraheni, Hermein, Tri Wiyatini, and Irmanita Wiradona. 2018. *Kesehatan Masyarakat Dalam Determinan Sosial Budaya*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Nugraheni, Hermien, Tri Wiyatini, and Irmanita Wiradona. 2018. *Kesehatan Masyarakat Dalam Determinan Sosial Budaya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Palayukan, Safira Senggo. 2020. "Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar." 2(April): 59–63.

- Potter, and Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan, Volume 1*. Jakarta: EGC.
- . 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prasadja, Andreas. 2009. *Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. 2nd ed. ed. Rahman. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ratnaningtyas, Tri Okta, and Dwi Fitriani. 2019. “Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Edu Masda Journal* 3(2): 181–91.
- Rhie, Seonkyeong, and Kyu Young Chae. 2018. “Effects of School Time on Sleep Duration and Sleepiness in Adolescents.” *PLoS ONE* 13(9): 1–9.
- Riskedas. 2013. “Riset Kesehatan Dasar 2013.” : 139.
- Rodrigues, Tiago, De Lima Diego, and Augusto Santos. 2018. “Association of Sleep Quality with Sociodemographic Factors and Lifestyle in Adolescents from Southern Brazil.” *World Journal of Pediatrics* (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s12519-018-0136-8>.
- Sharp, Timothy J. 2011. *Happiness Is Now: Hanya 10 Langkah Untuk Lebih Sehat Dan Bahagia*. Australia: Finch Publishing.
- Sherwood, Lauralee. 2011. *Fisiologi Manusia Edisi6*. Jakarta: EGC.
- Sugani, Surya, and Lucia Priandarini. 2010. *Cara Cerdas: Untuk Sehat*. Jakarta: TransMedia.
- Sugiono, Wisnu Wijayanto Putro, and Sylvie Indah Kartika Sari. 2018. *Ergonomi Untuk Pemula: (Prinsip Dasar & Aplikasinya)*. 1st ed. Malang: USB Press.
- Swarjana, I Ketut. 2016. *Statistik Kesehatan*. 1st ed. ed. Aditya Ari C. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Uhamka. 2020. “Profile, Vision, Mission & Goals.” uhamka.ac.id.
- WHO. *Global Physical Activity Questionnaire*. Switzerland: Geneva.
- Yip, Tiffany et al. 2020. “Sociodemographic and Environmental Factors Associated with Childhood Sleep Duration.” *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation* 000: 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.05.007>.