

## DAFTAR PUSTAKA

1. Toscano-Hermoso MD, Arbinaga F, Fernández-Ozcorta EJ, Gómez-Salgado J, Ruiz-Frutos C. Influence of Sleeping Patterns in Health and Academic Performance Among University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(8):1–11.
2. Syukrina U. Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2018. Universitas Andalas; 2019.
3. Indrawati N. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti Ukm Dan Tidak Mengikuti Ukm Pada Mahasiswa Reguler FIK UI. *Fak Ilmu Keperawatan*. 2012;1–84.
4. Abdelmoaty Goweda R, Hassan-Hussein A, Ali Alqahtani M, Janaini MM, Alzahrani AH, Sindy BM, et al. Prevalence of sleep disorders among medical students of Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom of Saudi Arabia. *J Public health Res*. 2021 Jan 25;9.
5. Chowdhury AI, Ghosh S, Hasan MF, Khandakar KAS, Azad F. Prevalence of insomnia among university students in South Asian Region: a systematic review of studies. *J Prev Med Hyg*. 2020 Dec;61(4):E525–9.
6. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, et al. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *J Clin Sleep Med*. 2015 Jan 15;11(1):69–74.
7. Pilcher JJ, Ginter DR, Sadowsky B. Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *J Psychosom Res*. 1997;42(6):583–96.
8. Nurdin M, Arsin A, Thaha R. Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehat Masy Indones*. 2018 Jun 16;14:128.
9. Devi CBP, Samreen S, Kumari NK, Sharma J. A review on insomnia: The sleep disorder. *Pharma Innov J*. 2018;7(12):227–30.
10. Roth T, Roehrs T. Insomnia: epidemiology, characteristics, and consequences. *Clin Cornerstone*. 2003;5(3):5–15.
11. Gaultney JF. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on academic performance. *J Am Coll Health*. 2010;59(2):91–7.
12. Al Salmani AA, Al Shidhani A, Al Qassabi SS, Al Yaaribi SA, Al Musharfi AM. Prevalence of sleep disorders among university students and its impact on academic performance. *Int J Adolesc Youth*. 2020 Dec 31;25(1):974–81.
13. Sathivel D, Setyawati L. Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari sains Medis*. 2017;8(2):87–92.
14. Ishak WW, Bagot K, Thomas S, Magakian N, Bedwani D, Larson D, et al. Quality of Life in Patients Suffering from Insomnia. *Innov Clin Neurosci*. 2012 Oct 1;9(10):13–26.
15. Schlarb AA, Friedrich A, Claßen M. Sleep Problems in University Students - An Intervention. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2017 Jul 26;13:1989–2001.
16. Vedaa Ø, Erevik EK, Hysing M, Hayley AC, Sivertsen B. Insomnia, sleep duration and academic performance: a national survey of Norwegian college and university students. *Sleep Med X*. 2019;1:100005.

17. Putra WYD, Hadiati T, AS WS. Perbedaan Tingkat Stres dan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang. *J Kedokt Diponegoro*. 6(2):1361–9.
18. Yu C, Li X, Qi G, Yang L, Fu W, Yao Q, et al. Prevalence, Risk Factors, and Clinical Correlates of Insomnia in China College Student During the COVID-19. *Front Psychiatry*. 2021;12:1375.
19. La YK, Choi YH, Chu MK, Nam JM, Choi Y-C, Kim W-J. Gender differences influence over insomnia in Korean population: A cross-sectional study. *PLoS One*. 2020;15(1):1–14.
20. Güneş Z, Arslantaş H. Insomnia in nursing students and related factors: A cross-sectional study. *Int J Nurs Pract*. 2017 Sep 1;23.
21. Ramadhani S. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara;
22. Brown F, Buboltz W, Soper B. Relationship of Sleep Hygiene Awareness, Sleep Hygiene Practices, and Sleep Quality in University Students. *Behav Med*. 2002 Feb 1;28:33–8.
23. Hadiati Widodo; Wulandari, Fitri Eka TS. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *J Kedokt Diponegoro*. 2017;(Vol 6, No 2 (2017): JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO):549–57.
24. Imadudin MI. Prevalensi Insomnia pada Mahasiswa FKIK UIN. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2012.
25. Purwanto S. Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. *J Kesehat*. 2008;1:141–8.
26. Sayekti NP. W, Hendrati LY. Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia pada Lansia. *J Berk Epidemiol*. 2015;3(2):181–93.
27. Choueiry N, Salamoun T, Jabbour H, El Osta N, Hajj A, Rabbaa Khabbaz L. Insomnia and Relationship with Anxiety in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. Romigi A, editor. *PLoS One*. 2016 Feb 22;11(2):e0149643.
28. KMA A, Soetjipto. Sleep Disorders In Late-Life Depression. *J Psikiatri Surabaya*. 2020;9(1):1–6.
29. Candra G. DP. Diagnosis and Management Chronic Insomnia. *e-Jurnal Med Udayana*. 2013;2(3):344–50.
30. Dhamodharan M, Raj A. Insomnia among College Students - Prevalence and Factors. 2017 Apr 15;8:53–61.
31. Levenson JC, Kay DB, Buysse DJ. The Pathophysiology of Insomnia. *Chest*. 2015 Apr;147(4):1179–92.
32. Taylor D, Bramoweth A, Grieser E, Tatum J, Roane B. Epidemiology of Insomnia in College Students: Relationship With Mental Health, Quality of Life, and Substance Use Difficulties. *Behav Ther*. 2013 Sep 1;44:339–48.
33. Taylor D, Gardner C, Bramoweth A, Williams J, Roane B, Grieser E, et al. Insomnia and Mental Health in College Students. *Behav Sleep Med*. 2011 Apr 1;9:107–16.

34. Anjum A, Bajwa MA, Saeed R. Sleep Patterns; Among medical and non-medical students of University of Lahore, 2010-11. *Prof Med J*. 2014 Jan 15;21(1):148–56.
35. Sachdeva S, Talwar R, Verma P, Kapoor R, Sachdeva S. Prevalence of Anxiety and Insomnia Among the Medical Students: a Cross Sectional Study At a Tertiary Care Hospital. *Int J Basic Appl Med Sci*. 2015;5(2):2277–2103.
36. Jose R, Gore CA, Plathottam JJ, Priyanka MS, Nikitha HK. Depression and Insomnia among Medical Students in Bengaluru, India. *Int J Prev Public Heal Sci*. 2016 May 1;2(1):22–4.
37. S MYDA. Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *J Kedokt Anat*. 2019;2(3).
38. Daton PA. Hubungan antara Insomnia dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Hang Tuah Med J*. 2019;16(2):126–34.
39. Holbrook AM, Crowther R, Lotter A, Cheng C, King D. The diagnosis and management of insomnia in clinical practice: A practical evidence-based approach. *Can Med Assoc J*. 2000 Feb 1;162(2):216–20.
40. Ghaddafi M. Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Univ Udayana*. 2013;1–17.
41. Saddichha S. Diagnosis and treatment of chronic insomnia. *Ann Indian Acad Neurol*. 2010 Apr;13(2):94–102.
42. Kalmbach DA, Cuamatzi-Castelan AS, Tonnu C V, Tran KM, Anderson JR, Roth T, et al. Hyperarousal and sleep reactivity in insomnia: current insights. *Nat Sci Sleep*. 2018 Jul 17;10:193–201.
43. Perlis ML, Smith MT, Pigeon WR. Chapter 60-Etiology and Pathophysiology of Insomnia. In 2005.
44. Altena E, Chen IY, Daviaux Y, Ivers H, Philip P, Morin CM. How Hyperarousal and Sleep Reactivity Are Represented in Different Adult Age Groups: Results from a Large Cohort Study on Insomnia. *Brain Sci*. 2017 Apr 14;7(4):41.
45. Marques DR, Allen Gomes A, Clemente V, Santos JM, Castelo-Branco M. Hyperarousal and failure to inhibit wakefulness in primary insomnia: “Birds of a feather”? *Sleep Biol Rhythms*. 2015 Jul;13(3):219–28.
46. Permana MGC. Insomnia and Correlation With Psychosocial Factors in Primary Health Care. *e-Jurnal Med Udayana*. 2013;2(2):237–53.
47. Riemann D, Spiegelhalder K, Feige B, Voderholzer U, Berger M, Perlis M, et al. The hyperarousal model of insomnia: A review of the concept and its evidence. *Sleep Med Rev*. 2010;14(1):19–31.
48. Basta M, Chrousos GP, Vela-Bueno A, Vgontzas AN. Chronic Insomnia And Stress System. *Sleep Med Clin*. 2007 Jun;2(2):279–91.
49. Nowakowski S, Meers J, Heimbach E. Sleep and Women’s Health. *Sleep Med Res*. 2013 Jun 30;4(1):1–22.
50. Li RHY, Wing Y, Ho S, Fong SYY. Gender Differences in Insomnia - A Study in the Hong Kong Chinese population. *J Psychosom Res*. 2002 Aug 1;53:601–9.

51. Suh S, Cho N, Zhang J. Sex Differences in Insomnia: from Epidemiology and Etiology to Intervention. *Curr Psychiatry Rep.* 2018 Aug;20(9):69.
52. Adheya P, Denny JR, Ika F. Pengaruh Sikap Higiene Tidur terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *J Sains dan Kesehat.* 2020;2(4).
53. Polo-Kantola P, Erkkola R, Helenius H, Irjala K, Polo O. When does estrogen replacement therapy improve sleep quality? *Am J Obstet Gynecol.* 1998 May;178(5):1002–9.
54. de Zambotti M, Colrain IM, Baker FC. Interaction between reproductive hormones and physiological sleep in women. *J Clin Endocrinol Metab.* 2015/02/02. 2015 Apr;100(4):1426–33.
55. Mushoffa MA, Husein AN, Bakhriansyah M. Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia: Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. *Berk Kedokt.* 2013;9(1).
56. Vaora M, Sabrian F, Dewi YI. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja. *J Keperawatan Jiwa.* 2(1):58–66.
57. Fikriana PA. Hubungan Konsumsi Kopi terhadap Kualitas Tidur pada Barista di Kecamatan Medan Baru. *Universitas Sumatera Utara;* 2020.
58. Suartiningsih NM, Wulan Sucipta Putri WC, Ani LS. Depresi, Cemas dan Konsumsi Kopi Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa PSPD FK UNUD Angkatan 2016. *E-Jurnal Med Udayana.* 2018;7(9).
59. Kadita F, Wijayanti HS. Hubungan Konsumsi Kopi dan Screen-Time dengan Lama Tidur dan Status Gizi pada Dewasa. *J Nutr Coll.* 2017;6(4):301–6.
60. Drake C, Roehrs T, Shambroom J, Roth T. Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed. *J Clin Sleep Med.* 2013 Nov 15;9(11):1195–200.
61. Irish L, Kline C, Gunn H, Buysse D, Hall M. The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence. *Sleep Med Rev.* 2014 Oct 16;22.
62. Gavrilayanti VL. Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2017-2019. *Universitas Sanata Dharma;* 2021.
63. Hudaya A. Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin dan Minat Belajar. *Res Dev J Educ.* 2018;4(2):86–97.
64. Rafique N, Al-Asoom LI, Alsunni AA, Saudagar FN, Almulhim L, Alkaltham G. Effects of Mobile Use on Subjective Sleep Quality. *Nat Sci Sleep.* 2020 Jun 23;12:357–64.
65. Purnawinadi IG, Salii S. Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat J Nurs.* 2020 Apr 30;2:37.
66. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik J Kesehat.* 2019;13(3):233–9.
67. Ladisesaria TN. Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Universitas Andalas;* 2021.
68. Mardalifa T. Hubungan Sleep Hygiene dengan Hasil Belajar Blok pada Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran. *Universitas Andalas;* 2018.

69. Mastin DF, Bryson J, Corwyn R. Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index. *J Behav Med.* 2006;29(3):223–7.
70. Attarian H. Sleep Hygiene. In 2010. p. 183–91.
71. Roth T. Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *J Clin Sleep Med.* 2007 Aug 15;3(5 Suppl):S7–10.
72. Haile ohannes G, Alemu SM, Habtewold TD. Insomnia and Its Temporal Association with Academic Performance among University Students: A Cross-Sectional Study. *Biomed Res Int.* 2017;2017.
73. Yeung JWF, Chung K-F, Chan TC. Sleep-wake habits, excessive daytime sleepiness and academic performance among medical students in Hong Kong. *Biol Rhythm Res.* 2008 Jan 1;39(4):369–77.
74. Artaria MD. Dasar Biologis Variasi Jenis kelamin, Gender, dan Orientasi Seksual. *BioKultur.* 2016;5(2):157.
75. Faisal M. Perbandingan Choroidal Thickness antara Perokok dengan Tidak Perokok Menggunakan Optical Coherence Tomography. Universitas Sumatera Utara; 2019.
76. Farida Rohmawati. Hubungan Sleep Hygiene dan Kelelahan Fisik dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia yang Berdagang di Pasar Agrobis Plaosan Babat Kabupaten Lamongan. Universitas Airlangga; 2018.
77. Swanenghyun G. Validitas dan reliabilitas alat ukur insomnia severity index versi Indonesia (ISI-INA) pada remaja jalanan di Yogyakarta. *Univ Gadjah Mada.* 2015;
78. Ahmad SR, Anissa M, Triana R. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nsomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indones J Heal Sci.* 2022;6(1):1–7.
79. Satrio Y, Wilson, Kahtan MI. Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *J Cerebellum.* 2018;4(1):1016–23.
80. Alqudah M, Balousha SAM, Al-Shboul O, Al-Dwairi A, Alfaqih MA, Alzoubi KH. Insomnia among Medical and Paramedical Students in Jordan: Impact on Academic Performance. *Biomed Res Int.* 2019;2019.
81. Oknuita VM. Hubungan Insomnia dengan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2011 yang Mengalami Stres. Universitas Islam Indonesia; 2014.
82. Chen YY, Kawachi I, Subramanian S V., Acevedo-Garcia D, Lee YJ. Can social factors explain sex differences in insomnia? Findings from a National Survey in Taiwan. *J Epidemiol Community Health.* 2005;59(6):488–94.
83. 'Ulhaq MD. Gambaran Insomnia di Masa Pandemi COVID-19 pada Dewasa Awal (18-25 tahun) di Kecamatan Banjarsari. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2021.
84. Nugraha IGW. Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana. *E-Jurnal Med.* 2016;5(8).
85. Ali A, Albahrani A, Alnasser A, Alaithan M, Alswaidan M, Alkhalifa A. The Effect of caffeine on sleep among medical students at King Faisal University Saudi Arabia. *J Fam Med.* 2021;19(6):1–8.

86. A'yun SQ. Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018.
87. Siduppa RRT. Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2018 Dan 2019 Tahun 2020. Universitas Tadulako; 2020.
88. Gellis LA, Park A, Stotsky MT, Taylor DJ. Associations Between Sleep Hygiene and Insomnia Severity in College Students: Cross-Sectional and Prospective Analyses. *Behav Ther.* 2014;45(6):806–16.

