

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sherwood L. Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. In: Susunan Saraf Pusat. 8th ed. Jakarta: EGC; 2016. p. 171–8.
2. Yunus RM. Model's Of Memory. Jurnal Al-Fikrah Institut Agama Islam (IAI) Al-Aziziyah Samalanga Bireuen Aceh. 2020 Dec 30;9(2):195–7.
3. Aninditha T, Wiratman W. Buku Ajar Neurologi. 1st ed. Mayza A, Lastri D, editors. Vol. 1. Jakarta: Departemen Neurologi FKUI dan RSCM; 2017. 149–150 p.
4. Suputra A. Hubungan Antara Kadar Yodium Urin dan Memori Jangka Pendek pada Anak Sekolah Dasar di Daerah Endemis. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. [Semarang]: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro; 2015.
5. Widyarsi A. Pengaruh Bermain Musik terhadap Kemampuan Anak Usia 3- 4 Tahun (Penelitian Eksperimen di Playgroup Sakinah Rawamangun). Jurnal Pendidikan Guru PAUD Universitas Negeri Jakarta. [Jakarta]: Universitas Negeri Jakarta; 2019.
6. Leman M, Lubis LD, Daulay M, Adella CA, Megawati ER. Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia. 2021 Nov 30;9(2):27–35.
7. Walker M. A Refined Model of Sleep and the Time Course of Memory Formation. Behavioral and Brain Science. 2005 Feb;28(1):51–64.
8. Zeng S, Lin X, Wang J, Hu X. Sleep's Short-Term Memory Preservation and Long-Term Affect Depotentiation Effect in Emotional Memory Consolidation: Behavioral and EEG Evidence. Sleep. 2021 Nov 12;44(11).
9. Sarode DP, Mathie D, Gao N, Gray L, Monaghan I, Preston A, et al. A Sleep to Remember: The Effects of Sleep on Memory. Res Medica. 2013 Sep 30;21(1):23–34.
10. Lienardy GQ, Purnawati S, Made Muliarta I, Tirtayasa K. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Jenis Kelamin dengan Memori Jangka Pendek Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Jurnal Medika Udayana. 2021 Dec 15;10(12):1–7.
11. Arham U. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020. [Makassar]: Universitas Hasanuddin; 2021.

12. Effendi L, Tamara M. Kajian Naratif: Hubungan Durasi Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja. *Jurnal Sehat Masada*. 2022 Sep 29;16(2):339–51.
13. Apriliah R, Nurmadilla N, Pratiwi R, Mokhtar S, Arifin A. Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Angkatan 2018. *Indonesian Journal of Health*. 2022 Jun 6;2(3):155–61.
14. Soerjoatmodjo GW. Regulasi Diri dan Adaptasi Mahasiswa di Tahun Pertama Berkuliah. *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*. 2021 Dec 10;7(23):1–10.
15. Tukina. Proses Adaptasi Mahasiswa Binus University Asal Daerah. *Humaniora*. 2014 Apr;5(1):425–34.
16. Lestarina N, Purwantini D. Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa Baru STIKES di Surabaya. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. 2023 May 16;3(3):761–9.
17. Enti Agestia, Desy Safitri, Sujarwo Sujarwo. Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*. 2024 Jun 13;2(4):253–64.
18. Hasibuan I. Pengaruh Kurang Tidur Terhadap Short Term Memory pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malikussaleh. *Repository Universitas Malikussaleh*. [Lhokseumawe]: Universitas Malikussaleh; 2024.
19. Zeng S, Lin X, Wang J, Hu X. Sleep's Short-Term Memory Preservation and Long-Term Affect Depotential Effect in Emotional Memory Consolidation: Behavioral and EEG Evidence. *Sleep Research Society Oxford University Press*. 2021 Nov 12;44(11):1–14.
20. Pangestu K, Dwiana A. Hubungan Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Tarumanagara Medical Journal*. 2020 Apr;2(1):98–103.
21. Miola M. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Memori Jangka Pendek Diukur dengan Scenery Picture Memory Test. *Repository Universitas Diponegoro*. [Semarang]: Universitas Diponegoro; 2022.
22. Munthe I. Hubungan Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU. *UMSU Repository*. [Medan]: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara; 2016.
23. Benu W, Kareri D, Sagita S. Hubungan Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*. 2019 Dec 3;18(3):566–9.

24. Alotaibi A, Alosaimi F, Alajlan A, Bin Abdulrahman K. The Relationship between Sleep Quality, Stress, and Academic Performance among Medical Students. *Family and Community Medicine Journal*. 2020;27(1):23–8.
25. Li H. Relationship between Sleep Quality and Visual Short-Term Memory in Young Adults. *Scientific and Technical Press*. 2022 Aug 22;1(1):484–9.
26. Hall J, Guyton A. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. In: Widjajakusumah D, Tanzil Antonia, Ilyas E, editors. *Cerebral Cortex, Intellectual Functions of the Brain, Learning, and Memory*. 14th ed. Jakarta: Elsevier ; 2018. p. 500–15.
27. Barrett K, Barman S, Boitano S, Brooks H. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ganong*. 24th ed. Vol. 1. New York: McGraw-Hill Medical; 2012. 283–290 p.
28. Awatara B, WIjayanti Sri. *Neurofisiologi Korteks Serebri*. *Ejurnal Medika Udayana*. [Denpasar]: Universitas Udayana; 2016.
29. Graft K, Rhees R. *Schaum’s Easy Outline Human Anatomy and Physiology*. 1st ed. Vol. 1. New York: McGraw Hill Companies; 2001. 1–144 p.
30. Tortora GJ, Derrickson B, Wiley J. *Principle of Anatomy & Physiology*. 13th ed. Vol. 1. New York: John Wiley and Sons, Incorporated; 2011. 546–549 p.
31. Paulsen F, Waschke J. *Sobotta Atlas Anatomi Manusia*. 23rd ed. Vol. 3. Berlin: Elsevier Health Science Publisher; 2023. 1–477 p.
32. Ribeiro H. How Ideas from Psychology Enhance Management in the Airline Industry Air Safety Management-ASM EPM966-Psychology in Aviation Management Lecturer -Professor Robert Bor. In London: University of London; 2017. p. 1–10.
33. Kamali A, Milosavljevic S, Gandhi A, Lano KR, Shobeiri P, Sherbaf FG, et al. The Cortico-Limbo-Thalamo-Cortical Circuits: An Update to the Original Papez Circuit of the Human Limbic System. *Brain Topogr*. 2023 May 26;36(3):371–89.
34. Aggleton JP, Nelson AJD, O’Mara SM. Time to Retire the Serial Papez Circuit: Implications for Space, Memory, and Attention. *Neurosci Biobehav Rev*. 2022 Aug 5;140(1):1–14.
35. Opitz B. *Frontiers of Neurology and Neuroscience*. In: *The Hippocampus in Clinical Neuroscience*. *Monographs in Neural Science*; 2014. p. 51–9.
36. Wang T. Living in the Past: The Pathology of Anterograde Amnesia. In: *Atlantis Press*. Beijing: Atlantis Press; 2022. p. 3314–20.
37. Mark LP, Daniels DL, Naidich TP, Yetkin Z, Borne JA. The Hippocampus. *American Journal of Neuroradiology*. 1993 May;14(3):709–12.

38. Lee J, Johnson E, Ghetti S. Hippocampal Development: Structure, Function and Implications. In: *The Hippocampus from Cells to Systems*. 1st ed. San Diego: Springer International Publishing; 2017. p. 141–66.
39. Chauhan P, Jethwa K, Rathawa A, Chauhan G, Mehra S. The Anatomy of the Hippocampus. In: *Cerebral Ischemia*. Gujarat: Exon Publications; 2021. p. 17–30.
40. Ardyarini, Tri H, Muniroh, Muflihatul, Maharini, Nani. Perbedaan Memori Jangka Pendek Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Musik Saat Lari pada Dewasa Muda. *Perbedaan Memori Jangka Pendek Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Musik Saat Lari pada Dewasa Muda*. [Semarang]: Universitas Diponegoro; 2018.
41. Sigalingging G, Sitopu S, Sihalo L. Karakteristik Lanjut Usia yang Mengalami Gangguan Memori. *Jurnal Darma Agung Husada*. 2020 Apr 29;7(1):1–12.
42. Mudjihartini N. Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) dan Proses Penuaan: Sebuah Tinjauan. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. 2021 Sep 30;4(3):120–9.
43. Bajaffer A, Mineta K, Gojobori T. Evolution of memory system-related genes. *FEBS Press Science Publishing by Scientists*. 2021 Dec 28;11(12):3201–10.
44. Istarini A, Lipinwati L, Iskandar M, Halim S, Gading PW. Skrining Fungsi Kognitif pada Penderita Obesitas dan Hipertensi di Klinik UNJA Smart Universitas Jambi. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*. 2023 Nov 23;6(2):94–9.
45. Sutinah S. Terapi Bermain Puzzle Berpengaruh Terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek Anak Tunagrahita. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. 2019 Oct 30;4(3):630–40.
46. Magdalena B, Purwoko Y. Pengaruh Memory Training dengan Aplikasi Memorado terhadap Memori Jangka Pendek Diukur dengan Scenert Picture Memory Test. *Diponegoro Medical Journal*. 2018 May;7(2):863–74.
47. Desiningrum DR. Terapi Senam Otak untuk Menstimulasi Kemampuan Memori Jangka Pendek pada Anak Autis. *Indonesian Journal of Psychology*. 2016 Nov 8;43(1):30–41.
48. Yenny Y, Muflihatin S. Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Klien Stroke Non Hemoragik dengan Intervensi Inovasi Terapi Musik Klasik dan Senam Otak terhadap Peningkatan Memori Jangka Pendek di Ruang Stroke Center RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda Tahun 2018. *Digitas Repository Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. [Kalimantan Timur]: Universitas Muhammadiyah; 2019.

49. Lannering B, Marky I, Lundberg A, Olsson E. Long-Term Sequelae After Pediatric Brain Tumors: Their Effect on Disability and Quality of Life. *Med Pediatr Oncol.* 1990 Jan 20;18(4):304–10.
50. Siregar MF, Rotinsulu DJ, Hutahaean YO. Hubungan Derajat Stres terhadap Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Verdure Health Science Journal.* 2022 May 18;4(1):243–53.
51. Gunawan F. Pengaruh Tingkat Stres terhadap Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Repository Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.* [Surabaya]: Universitas Katolik Widya Mandala; 2023.
52. Xu R, Yi Y, Zhang X. The Effect of Sleep Duration on Short-Term Memory. In: *International Conference on Humanities Educations and Social Science.* Xishuangbanna: Atlantis Press; 2021. p. 1439–45.
53. Winoto D. Efek Tugas Jaga Malam terhadap Kemampuan Atensi dan Memori Residen Anestesi yang Diukur dengan Digit Span Test dan Trail Making Test. *Perpustakaan Universitas Airlangga.* [Surabaya]: Universitas Airlangga-RSUD Dr. Soetomo; 2017.
54. Hantoro W, Srie CT, Dahlan P. Reliabilitas dan Validitas Backward Digit Span dalam Screening Gangguan Atensi. *Berkala Neurosains.* 2019 Jun;18(2):92–100.
55. Al Aziz M. Pengaruh Pembelajaran Futsal Terhadap Fungsi Atensi dan Memori Kognitif Siswa. *Repository UPI.* [Bandung]: Universitas Pendidikan Indonesia; 2019.
56. Hanke LD, Preis SR, Piers RJ, Beiser AS, Devine SA, Liu Y, et al. Population Normative Data for the CERAD Word List and Victoria Stroop Test in Younger- and Middle-Aged Adults: Cross-Sectional Analyses from the Framingham Heart Study. *Exp Aging Res.* 2016 Aug 7;42(4):315–28.
57. Lamberty GJ, Kennedy CM, Flashman LA. Clinical Utility of the CERAD Word List Memory Test. *Appl Neuropsychol.* 1995 Aug;2(3–4):170–3.
58. Fillenbaum GG, van Belle G, Morris JC, Mohs RC, Mirra SS, Davis PC, et al. Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease (CERAD): The First Twenty Years. *Alzheimer's & Dementia.* 2008 Mar;4(2):96–109.
59. Karrasch M, Sinerva E, Gronholm P, Rinne J, Laine M. CERAD Test Performances in Amnesic Mild Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease. *Acta Neurol Scand.* 2005 Mar;111(3):172–9.
60. Paajanen T, Hänninen T, Tunnard C, Hallikainen M, Mecocci P, Sobow T, et al. CERAD Neuropsychological Compound Scores are Accurate in

- Detecting Prodromal Alzheimer's Disease: A Prospective Study. *Journal of Alzheimer's Disease*. 2014 Feb 7;39(3):679–90.
61. Utami MSS, Sulastri A, Guritno H. Rey Auditory Verbal Learning Test of University Students. *Jurnal Psikodemensia*. 2019 Jun 19;18(1):37.
  62. Takechi H, Dodge HH. Scenery Picture Memory Test: A New Type of Quick and Effective Screening Test to Detect Early Stage Alzheimer's Disease Patients. *Geriatr Gerontol Int*. 2010 Apr 17;10(2):183–90.
  63. Kurlowicz L, Wallace M. The Mini Mental State Examination (MMSE). Vol. 1, The Hartford Institute for Geriatric Nursing, Division of Nursing, New York University. [New York]: New York University; 1999.
  64. Akbar NL, Effendy E, Camellia V. The Indonesian Version of Montreal Cognitive Assessment (MoCA-Ina): The Difference Scores Between Male Schizophrenia Prescribed by Risperidone and Adjunctive of Donepezil in Public Hospital of Dr Pirngadi Medan, Indonesia. *Macedonian Journal of Medical Sciences*. 2019 Jun 1;7(11):1762–7.
  65. Husein N, Lumempouw S, Ramli Y, Herqutanto H. Uji Validitas dan Reliabilitas Montreal Cognitive Assessment Versi Indonesia (MoCA-Ina) untuk Skrining Gangguan Fungsi Kognitif. *Neurona*. 2010 Jul;27(4):43–50.
  66. Izzati R. Pengaruh Waktu Perkuliahan dan Lingkungan Kelas Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Akutansi Biaya 2 pada Mahasiswa Pendidikan Akutansi Angkatan 2011 Universitas Muhammadiyah Surakarta [Program Studi Pendidikan Ekonomi Akutansi]. [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
  67. Smith V, Younes K, Poston KL, Mormino EC, Young CB. Reliability of Remote National Alzheimer's Coordinating Center Uniform Data Set Data. *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring*. 2023 Oct 29;15(4):1–11.
  68. Arifin A, Ratnawati, Burhan E. Fisiologi Tidur dan Pernapasan. *Jurnal Respirologi Indonesia*. 2010 Jan;1(1):1–13.
  69. Atmadja B, Bag W, Bedah L, Fakultas S, Unpad K, Hasan RS, et al. Fisiologi Tidur. *Marantha Journal of Medicine and Health*. 2013;1(2):147–871.
  70. Zahara DS, Hartanto F, Adyaksa G. Hubungan Antara Gangguan Tidur dengan Pertumbuhan pada Anak Usia 3-6 Tahun di Kota Semarang. Hubungan Antara Gangguan Tidur dengan Pertumbuhan pada Anak Usia 3-6 Tahun di Kota Semarang. [Semarang]: Universitas Diponegoro; 2014.
  71. Farhud D, Aryan Z. Circadian Rhythm, Lifestyle and Health: A Narrative Review. *Iran J Public Health*. 2018 Aug;47(8):1068–76.

72. Rumidin R, Hariyanto T, Rahayu W. Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News* . 2017 Mar 23;2(1):119–27.
73. Zuhlilmi. Perbedaan Kualitas Tidur Pasien Skizofrenia Berdasarkan Jenis Kelamin di RS Madani Medan Sumatera Utara. repository.umsu.ac.id. [Medan]: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara; 2022.
74. Rahayu A. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi COVID-19. repository.uinjkt.ac.id. [Jakarta]: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2022.
75. Andriena N, Indrawati R, Setyari W. Pengaruh Irama Sirkadian terhadap Jumlah Osteoklas Tulang Alveolar Marmut (*Cavia Cobaya*). *Oral Biology Dental Journal Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga*. 2012 Dec;4(2):17–22.
76. Sulana I, Sekeon S, Mantjoro E. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesmas Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. 2020 Dec;9(7):37–45.
77. Junior K, Negara A, Saraswati N, Wahyuni N. Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja Usia 15-19 Tahun : Studi Observasional. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2024 Jan 18;12(1):116–20.
78. Wicaksono D. Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Perpustakaan Universitas Airlangga Surabaya. [Surabaya]: Universitas Airlangga; 2012.
79. Anindiba IF, Widiastuti N, Purwanti R, Dieny FF. Hubungan Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Faktor Stress, dan Night Eating Syndrome dengan Preferensi Makanan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2022 Apr 8;21(1):53–62.
80. Abihail CT, Simanoah KH, Muniroh L. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro serta Durasi Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga selama Kuliah Online. *Amerta Nutrition*. 2023 Mar 3;7(1):1–6.
81. Rundo JV, Downey R. Polysomnography. In: *Principle and Practice of Sleep Medicine*. Amsterdam: Elsevier ; 2019. p. 381–92.
82. Borba D, Reis R, Lima P, Facundo L, Narciso F, Silva A, et al. How Many Days are Needed for a Reliable Assessment by the Sleep Diary? *Sleep Science*. 2019 Oct 30;13(1):49–53.

83. Raniti MB, Waloszek JM, Schwartz O, Allen NB, Trinder J. Factor structure and psychometric properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index in community-based adolescents. *Sleep*. 2018 Jun 1;41(6).
84. Zhang C, Zhang H, Zhao M, Li Z, Cook C, Buysse D, et al. Reliability, Validity, and Factor Structure of Pittsburgh Sleep Quality Index in Community-Based Centenarians. *Front Psychiatry*. 2020 Aug 31;11(1):1–11.
85. Sangalli L, Boggero IA. The Impact of Sleep Components, Quality and Patterns on Glymphatic System Functioning in Healthy Adults: A Systematic Review. *Sleep Med*. 2022 Dec 5;101:322–49.
86. Ackermann S, Rasch B. Differential Effects of Non-REM and REM Sleep on Memory Consolidation? *Curr Neurol Neurosci Rep*. 2014 Jan 7;14(2):1–10.
87. Gatot F, Jaeri S, Muniroh M, Ayu D. Relationship of Sleep Quality with Short-Term Memory and Reaction Time in First-Year Medical Students of Diponegoro University. *Diponegoro Medical Journal*. 2021 Sep;10(5):332–6.
88. Candra A, Santi TD, Maidayani M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Derajat Merokok pada Laki-Laki Usia 26-45 Tahun di Aceh Besar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2023 Apr 1;22(2):100–4.
89. Kemenkes. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tatalaksana Penyakit Paru Obstruktif Kronik. <https://yankes.kemkes.go.id>. 2019. p. 5–101.
90. Alhowail A. Molecular Insights into the Benefits of Nicotine on Memory and Cognition (Review). *Mol Med Rep*. 2021 Mar 25;23(6):398.
91. Prasetyo A. Gangguan Psikiatri Terkait Kafein. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*. 2020 Jul 1;47(5):378–82.
92. Fiani B, Zhu L, Musch BL, Briceno S, Andel R, Sadeq N, et al. The Neurophysiology of Caffeine as a Central Nervous System Stimulant and the Resultant Effects on Cognitive Function. *Cureus*. 2021 May 14;13(5):1–8.
93. Carrino D, Branca JJV, Becatti M, Paternostro F, Morucci G, Gulisano M, et al. Alcohol-Induced Blood-Brain Barrier Impairment: An In Vitro Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar 7;18(5):1–14.
94. Davis C, Piasecki T, Bartholow B, Slutske W. Effects of Alcohol Sensitivity on Alcohol-Induced Blackouts and Passing Out: An Examination of the Alcohol Sensitivity Questionnaire Among Underage Drinkers. *Alcohol Clin Exp Res*. 2021 May 7;45(5):1149–60.
95. Made N, Sukmawati H, Gede I, Putra SW. Reliabilitas Kuisiener Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur



- Kualitas Tidur Lansia. Wicaksana, Jurnal Lingkungan dan Pembangunan. 2019 Oct;3(2):30–8.
96. Trisya R. Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Kelelahan Kerja Petugas di Laboratorium Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita Jakarta. UEU Digital Repository. [Jakarta]: Universitas Esa Unggul; 2016.
  97. Ishak F, Permana I. Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Terjemahnya terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Siswi Kelas I MTs Mu'allimaat yang Mengalami Cemas Perpisahan. Repository Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. [Yogyakarta]: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2016.
  98. Nadira C, Khairunnisa C. Gambaran Kemampuan Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Jurnal Averrous. 2020 Nov;6(2):1–10.
  99. Arham, Utami NI. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020. 2021 Dec 23;
  100. Ramadita A, Harsanti I, Harmoni A. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Arjwa: Jurnal Psikologi. 2023 Oct 30;2(4):212–22.
  101. Efendi B, Latifah, Lestari Y, Basit M. Tingkat Stres dan Kualitas Tidur yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) : Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 2024 Aug;13(3):657–66.
  102. Qomah AH, Purwanto S. Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi. Vol. 1, Perpustakaan UMS. [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah; 2023.
  103. Kumara I, Aryani L, Diniari N. Proporsi Gangguan Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Semester Satu dan Semester Tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. Intisari Sains Medis. 2019 Jun 17;10(2):235–9.
  104. Ramdhaniyah. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. Jurnal Mitra Kesehatan. 2021 Dec 17;4(1):5–13.
  105. Hayatizen E. Pengaruh Berpikir Positif terhadap Tingkat Stres Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo [Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam]. [Ponorogo]: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo; 2023.

106. Wulandari S, Pranata R. Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 2024 Jan 25;10(1):101–8.
107. Fachlefi S, Rambe AS. Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*. 2021 Aug 28;3(1):8–16.
108. Nazmi AN, Nisa EK, Masroni, Indriani N. Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal EDUNursing*. 2024 Jan;8(1):1–10.
109. Rahmawati E, Firdaningrum N, Agoes A. Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*. 2021 Mar 31;5(1):9–19.
110. Kurniawan A, Utariani A, Hamzah, Nalini. Hubungan Antara Tingkat Stres dan Kadar Kortisol Saliva dan Faktor Penyebab Stres Residen Anestesiologi dan Terapi Intensif pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Syntax Transformation*. 2021 Feb 21;2(2):147–56.
111. Wulansih NC, Zharfan FR, Biyang AW, Anggraini MR, Herbawani CK. Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkal Pinang*. 2024 Jun;12(1):71–82.
112. Rini P, Tamar M. Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Masker Medika*. 2023 Jun;11(1):48–54.
113. Fakhurrozi S, Afrina R, Rukiah N. Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi*. 2024 Mar 14;2(2):38–48.
114. Bunga D, Asyhari T, Indrawati L. Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021. *Jurnal Ayurveda Medistra*. 2022 Feb;4(1):34–7.
115. Gunarsa S, Wibowo S. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2021 Jan 15;9(1):43–52.
116. Razali RAN, Suparto S, Perangin - Angin CR. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Kedokteran : Tinjauan Umum. *Jurnal Kedokteran Meditek*. 2021 Mar 4;27(1):55–61.
117. Purwanto S. Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi. *Publikasi Ilmiah UMS*. 2008;1(2):141–7.

118. Satheesh G, Puthean S, Sharma A, Mishra SR, Jose J, Kakkann S, et al. Effects of Sedative-Hypnotics on Sleep Quality Among Patients with Insomnia: Evidence from an Observational, Pre-Post Study in India. *Health Qual Life Outcomes*. 2020 Dec 6;18(1):1–10.
119. Pinatih N, Ariaastuti L, Sari K, Aryani P. Hubungan Antara Kejadian Mengantuk dengan Asupan Gizi dan Aktivitas Sehari-Hari pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*. 2021 Feb 4;10(2):12–8.
120. Verdian MR, Saraswati PAS, Kinandana GP, Winaya IMN. Sedentary Lifestyle terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2023 May 15;11(2):109–13.
121. Wells EL, Kofler MJ, Soto EF, Schaefer HS, Sarver DE. Assessing Working Memory in Children with ADHD: Minor Administration and Scoring Changes May Improve Digit Span Backward's Construct Validity. *Res Dev Disabil*. 2018 Jan;72:166–78.
122. Oberauer K. Working Memory and Attention – A Conceptual Analysis and Review. *J Cogn*. 2019 Aug 8;2(1):1–23.
123. World Health Organization (WHO). *Health for the World's Adolescents : A Second Change in the Second Decade*. Geneva: World Health Organization; 2014.
124. Singh-Manoux A, Kivimaki M, Glymour MM, Elbaz A, Berr C, Ebmeier KP, et al. Timing of Onset of Cognitive Decline: Results from Whitehall II Prospective Cohort Study. *BMJ*. 2012 Jan 9;344:d7622–d7622.
125. Alverina N, Juhanna I, Utama A, Wibawa A. Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek pada Lansia Wanita Di Kelurahan Ubung Kota Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2024 May 25;12(2):221–6.
126. Marlia R. *Perbedaan Memori Jangka Pendek Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan Fakultas Kedokteran Unjani dengan Tes Memori [Fakultas Kedokteran]*. [Cimahi]: Universitas Jenderal Achmad Yani; 2017.
127. Handayani M, Fitri U, Jayadilaga Y. Gambaran Gangguan Tidur yang Dirasakan pada Remaja dan Dewasa Muda di Kota Makassar. *Health Journa; "Love That Renews."* 2023;11(2):122–8.
128. Dharmawan CA, Purwoko Y, Rahmawati MB, Muhartomo H. Pengaruh Pemberian Stimulus Musical Frisson Terhadap Performa Memori Jangka Pendek. *Neurona*. 2020 Dec 1;38(1):55–61.
129. Tazkiah M, Septadiana IS, Zulissetiana EF, Nindela R, Wardiansah. Peningkatan Memori Jangka Pendek dengan Menggunakan Pemeriksaan Forward Digit Span Setelah Rutin Membaca Al-Qur'an. *Jurnal Kedokteran*

dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2023 Jan 20;10(1):54–8.

130. Ekaputra R. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Teknik Sipil Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Repository Universitas Islam Sultan Agung Semarang. [Semarang]: Universitas Islam Sultan Agung; 2023.
131. Taufik. Tingkat Stres Mempengaruhi Memori Jangka Pendek Mahasiswa Fakultas Kedokteran Jember. [Jember]: Universitas Jember; 2024.
132. Goldberg Z lee, Thomas KGF, Lipinska G. Bedtime Stress Increases Sleep Latency and Impairs Next-Day Prospective Memory Performance. *Front Neurosci*. 2020 Jul 28;14.
133. Bennion KA, Mickley Steinmetz KR, Kensinger EA, Payne JD. Sleep and Cortisol Interact to Support Memory Consolidation. *Cerebral Cortex*. 2015 Mar;25(3):646–57.
134. Reed DL, Sacco WP. Measuring Sleep Efficiency: What Should the Denominator Be? *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2016 Feb 15;12(02):263–6.
135. Devi P. A Review on Insomnia : The Sleep Disorder. *The Pharma Innovation Journal*. 2018;7(12):227–30.
136. Jaeger LB, Farr SA, Banks WA, Morley JE. Effects of Orexin-A on Memory Processing. *Peptides (NY)*. 2002 Sep;23(9):1683–8.
137. Sukandar EY, Pratiwi B, Putri RA. Studi Literatur Tumbuhan Indonesia dengan Aktivitas Hipnotik Sedatif berdasarkan Khasiat Empiris dan Data Uji Klinis. *Acta Pharmaceutica Indonesia*. 2022 Jul 31;47(1):29–42.
138. Harrison Y, Horne J. The Impact of Sleep Deprivation on Decision Making : A Review. *J Exp Psychol*. 2000;6(3):236–49.
139. Pratiwi HR, Hermawati E, Kalsum U. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Memori Jangka Pendek Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura. *CDK Journal*. 2022;49(vol 49, no,6, th.2022):305–9.