

DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari S, Pranata R. Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *J Pendidik Kesehat Rekreasi*. 2024;10(1):101–8.
2. Sukardi NA, Juwina M, Aisyah, Sudirman. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa UMPAR Analysis of Factors Affecting Sleep Quality of UMPAR Students. 2025;1:66–70.
3. Desma F, Rivaldo R, Simbolon B, Simbolon P. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Prodi Manajemen Informasi Kesehatan. 2025;10(04):466–74.
4. Naibaho TS, Sitanggang HD, Sari P. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur. 2025;6(September):12544–54.
5. Putri M, Amalia R, Afrika E, Gustina R. Faktor- faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa kebidanan universitas kader bangsa palembang. *J Kesehat Indra Husada*. 2025;13(1):15–21.
6. National Sleep Foundation's 2025 Sleep in America. 2025;
7. Wulansih NC, Zharfan FR, Wikrama A, Biyang A. Tinjauan Literatur : Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review : The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. 2024;12(1):71–82.
8. Gusmiarti I. Hanya 48% Orang Indonesia yang Memiliki Durasi Tidur Ideal [Internet]. *GoodStats*. 2024 [cited 2026 Apr 13]. Available from: <https://data.goodstats.id/statistic/hanya-48-orang-indonesia-yang-memiliki-durasi-tidur-ideal-HvFq9>
9. Tristianingsih J, Handayani S. Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka D. *Perilaku dan Promosi Kesehat Indones J Heal Promot Behav*. 2021;3(2).
10. Hutasoit DM, Mendrofa IJ, Arkianti MMY, Diannita CG. Jurnal Keperawatan Malang (JKM) Sleep Quality of Second Year Nursing Students Jurnal Keperawatan Malang (JKM). 2024;09(01):58–66.
11. Amalia LR, Saprianto. Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir. 2025;141–6.
12. Ramadita AM, Harsanti I, Harmoni A. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa J Psikol*. 2023;2(4):212–22.
13. Siregar DM, Rengkuan CA. Analisis Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 2025;
14. Sleep problems as a risk factor for chronic conditions. Aust Government. 2021;(November).
15. Rukmadhata M, Palupi R, Putri RH, Kumalasari D. Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja kelas X di SMAN 1 Gadingrejo. *Heal Res J Indones*. 2025;3(5):274–80.
16. Hulwani N, Desreza N. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. 2022;8(2):1536–44.
17. Zaiyati N, Ridwan A, Maulina. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Dengan Tugas Akhir. *JIM FKep J Ilm Mhs Fak Keperawatan*. 2023;VII(3):25–9.

18. Safirah KY, Mahmud NU, Mutthalib NU. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. 2024;5(2):205–14.
19. Winarni IS, Susanti M, Pratama RR. Hubungan Burnout Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah. Nusantara Hasana J. 2025;5(3):132–8.
20. Mulyani P. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program A 2017 Fakultas Keperawatan Unand Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2021. 2022;
21. Desman U. Gambaran Academic Burnout Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas. 2024;
22. Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall A. Fundamentals of Nursing. Eighth Edi. 2013. 1358 p.
23. Berman A, Snyder S, Frandsen G, Kozier & Erb 's Fundamentals of Nursing. 2016. 1096 p.
24. Shorayasari S, Maharaja AC, Situngkir D, Handayani P. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat. J Masy Sehat Indones. 2025;93–102.
25. Carley DW, Farabi SS. Physiology of Sleep. (4):5–9.
26. Jacobson K. Tahapan Tidur: Tidur NREM vs Tidur REM [Internet]. 2022 [cited 2026 Feb 25]. Available from: <https://aastweb.org/stages-of-sleep-nrem-sleep-vs-rem-sleep/>
27. Suni E. Tahapan Tidur: Apa yang Terjadi dalam Siklus Tidur Normal? [Internet]. 2025 [cited 2026 Feb 28]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>
28. Zaffanello M, Pietrobelli A, Cavarzere P, Guzzo A, Antoniazzi F, Ingram D. Complex relationship between growth hormone and sleep in children : insights , discrepancies , and implications. 2024;(January):1–9.
29. Miletínová E, Bušková J. Functions of Sleep. 2021;9973:177–82.
30. Caetano G, Bozinovic I, Dupont C, Léger D, Lévy R, Sermondade N. Impact of sleep on female and male reproductive functions: a systematic review. Fertil Steril. 2021;115(3):715–31.
31. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation ' s sleep time duration recommendations : methodology and results summary. SLEH [Internet]. 2015;1(1):40–3. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
32. Zitser J, Allen IE, Falgas N, Le MM, Neylan TC, Kramer JH, et al. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) responses are modulated by total sleep time and wake after sleep onset in healthy older adults. 2022;1–10.
33. Goldstein-piekarski AN, Greer SM, Saletin JM, Walker MP. Sleep Deprivation Impairs the Human Central and Peripheral Nervous System Discrimination of Social Threat. 2015;35(28):10135–45.
34. Emery PC, Wilson KG, Kowal J, Emery PC, Wilson KG, Major JK. Major depressive disorder and sleep disturbance in patients with chronic pain. 2014;19(1):35–41.

35. Zhang J, Wang B, Lin Q, Fang P, Wu S. The relationship between sleep quality and occupational well-being in employees : The mediating role of occupational self-efficacy. 2023;(January):1–8.
36. Alfonsi V, Scarpelli S, Atri AD, Stella G, Gennaro L De. Later School Start Time : The Impact of Sleep on Academic Performance and Health in the Adolescent Population. 2020;
37. Gordon HW. Differential Effects of Addictive Drugs on Sleep and Sleep Stages. 2019;3(2):1–18.
38. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. 1983. p. 385–96.
39. Yulianti L, Siregar S. Motivasi Sebagai Pengubahan Perilaku. 11(2):81–97.
40. Baso M c, Langi FLF., Sekeon SA. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. J KESMAS. 2018;7(5):5–10.
41. Bruce AES, B ALL, C JEM. Sleep in adolescents and young adults. 2017;17(5):424–8.
42. Andira AD, Usman AM, Wowor TJ. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Nasional. J Promot Prev. 2022;4(2):51–6.
43. Kwon M, Kim D jin, Cho H, Yang S. The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of a Short Version for Adolescents. 2013;8(12):1–7.
44. Arbués ER, López JMG, Abadía BM, Serrano EE, Jerue BA, Solanas IA. The Association between Diet and Sleep Quality among Spanish University Students. 2022;1–12.
45. Johnson F, Wardle J, Griffith J. The Adolescent Food Habits Checklist : reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. 2002;644–9.
46. Julia N, Ayu S, Adyani M. Hubungan Konsumsi Kafein dengan Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 11 Jakarta Tahun 2023. 2023;(x):84–94.
47. Landolt HP, Werth E, Borbdly AA, Dijk DJ. Caffeine intake (200 mg) in the morning affects human sleep and EEG power spectra at night. 1995;675:67–74.
48. Fikriyah S, Febrijanto Y. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Di Asrama Putra M. J STIKES. 2012;5(1):99–109.
49. Supit IC, Langi FLFG, Wariki WM V. Hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pelajar. 2018;7(5).
50. Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Martica H. of Empirical Evidence. 2016;(701):23–36.
51. Grandner MA, Valencia DY, Seixas AA, Olivi K, Gallagher RA, Killgore WDS, et al. Development and Initial Validation of the Assessment of Sleep Environment (ASE): Describing and Quantifying the Impact of Subjective Environmental Factors on Sleep. 2022;1–17.
52. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. 1988. p. 193–213.
53. Charles Y, Halim S. Penurunan Prestasi Akademik Akibat Stres Selama Pandemi Covid-19. 2023;29(1):116–22.

54. Dharmansyah D, Budiana D. Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *J Pendidik Keperawatan Indones*. 2021;
55. Gita L, Tinambunan K, Pella JA, Manurung JG, Kartika L, Nugroho DY, et al. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Asrama. 2020.
56. Assessment of Sleep Environment (ASE) Questionnaire and Scoring.
57. Widodo S, Ladyani F, Dalfian, Nurchahyati S, Devriany A, Khairunnisa, et al. *Buku Ajar Metode Penelitian*. 2023.
58. Alim IZ. Uji validitas dan reliabilitas instrumen pittsburgh sleep quality index versi Bahasa Indonesia = Test validity and reliability of the instrument pittsburgh sleep quality index Indonesia language version. :89.
59. Alexandro H, Halim S. Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i angkatan 2018/2019 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. 2021;
60. Chen JY, Chin W yee, Tiwari A, Wong J, Ian CK, Worsley A, et al. Validation of the perceived stress scale (PSS- 10) in medical and health sciences students in Hong Kong. 2021;6(2):31–7.
61. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms. 2005;(November):1–15.
62. Bühler E, Lachenmeier DW, Schlegel K, Winkler G. Development of a tool to assess the caffeine intake among teenagers and young adults. 2014;
63. Dewi F, Anggraini P, Ana V, Setyawati V, Dian U, Semarang N. *Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas*. 2022;6(4):6491–504.
64. Current Rates of Smoking and Tobacco Use in Indonesia [Internet]. The Tobacco Atlas. [cited 2026 Jun 10]. Available from: <https://tobaccoatlas.org/factsheets/indonesia/>
65. Djoar RK, Putu A, Anggarani M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. 2024;6(1):52–9.
66. Hariaty, Elita V, Dilaluri A. Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. 2023;11.
67. Afryan M, Saputra O, Lisiswanti R, Ayu PR. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2019;6:63–7.
68. Rahma S. Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sania. *Public Heal Educ*. 2022;13–20.
69. Setiawan R, Halim S. Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. 2023;2(March):17–22.
70. Anwar NIA, Hasmyati, Zulfikar M. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa: studi global physical activity questionnaire. 2024;4(2):262–9.
71. Iqbal MD. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. 2017;1–11.
72. Hardiansyah T, Sarwendah E. Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan RS. Dustira. *J Keperawatan Komplementer Holist*. 2023;1(2):19–31.

73. Sari BP, Pamukhti BBD. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *J Ilmu Kesehat*. 2026;22(2).
74. Cahyaningsih AA, Ati NU, Abidin AZ. Studi Tentang Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Mahasiswa di Universitas Brawijaya. *J Respon Publik*. 2019;13(3):21–9.
75. Hale LK, Doko R, Rammang S. Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara. 2023;1(September):30–6.
76. Ristiani LH, Situngkir D, Ayu IM, Handayani R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Di Universitas Esa Unggul. 2023;4:12–22.
77. Sausan SKR, Caressa DA, Murdani AP. Hubungan Asupan Kafein terhadap Gangguan Tidur dan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana National Sleep Foundation melaporkan prevalensi insomnia global remaja Asia Tenggara ., 2026;4(April).
78. Hutagalung N adeline, Marni E, Erianti S. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *J Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nurs Journal)*. 2022;2(1):77–89.
79. Oktaviani I, Untari R, Okupasi T, Kesehatan P, Surakarta K. Hubungan Stress Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi Politeknik Kesehatan Surakarta. 2024;2:797–804.
80. Asiah, Ayu CG, Supriatin, Herlina L, Indragiri S, Banowati L. Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Skripsi. 2022;13:107–15.
81. Amelia R, Handoyo BM, Siana Y. Hubungan Durasi Penggunaan Gagdet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *J Kesehat*. 2022;13(1):72–80.
82. Annisa SR, Hardy FR, Pristya TYRR, Pulungan RM. Determinan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mahasiswa Kesehatan. *J Kesehat Masy Khatulistiwa*. 2021;9(3):183–94.
83. Godos J, Grosso G, Castellano S, Galvano F, Caraci F, Ferri R. Association between diet and sleep quality : A systematic review. *Sleep Med Rev [Internet]*. 2021;57:101430. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101430>
84. Lukitasari VD, Suratini, Isnaeni Y. Hubungan Konsumsi Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester 7. 2026;6(4):782–8.
85. Siswanto A, Faradisa N, Lestari N, Basuki SW. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta Selama Pandemi Covid-19. 2020;040.