

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH

RINITA AMELIA^{1*}, REGITA HARSA², YUSTI SIANA³

Universitas Baiturrahmah – Padang

e-mail: rinitaamelia@fk.unbrah.ac.id, regitahersa@gmail.com, yustisiana@fk.unbrah.ac.id

ABSTRAK

Pola tidur yang tidak sistematis dapat menimbulkan masalah pada proses belajar seseorang karena mengakibatkan terjadinya gangguan fisiologis dan gangguan psikologis. Penurunan konsentrasi belajar dan masalah proses belajar akan mengganggu hasil pembelajaran yang mana ditunjukkan dari nilai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap indeks prestasi mahasiswa Sarjana Kedokteran di Universitas Baiturrahmah angkatan 2019. Jenis penelitian adalah analitik observasional. Populasi pada penelitian adalah mahasiswa Sarjana Kedokteran aktif di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2019 yang telah menyelesaikan perkuliahan dari semester 1 sampai semester 4 sebanyak 60 sampel dengan teknik simple random sampling. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persen, dan analisa bivariat menggunakan uji spearman rho dan pengolahan data menggunakan komputersasi program SPSS versi 24.0. Kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin yang memiliki kualitas tidur baik terbanyak adalah laki-laki yaitu 12 orang (20,0%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk terbanyak adalah perempuan yaitu 20 orang (33,3%), rata-rata dengan kualitas tidur terbanyak adalah buruk yaitu 38 orang (63,3%) dan Indeks prestasi terbanyak adalah kurang baik yaitu 31 orang (51,7%). Studi menunjukkan tidak terdapat hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa Sarjana Kedokteran di Universitas Baiturrahmah angkatan 2019 ($p>0,05$).

Kata Kunci: Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), Kualitas Tidur

ABSTRACT

Unsystematic sleep patterns can cause problems in a person's learning process because they result in physiological and psychological disorders. Decreased learning concentration and learning process problems will interfere with learning outcomes indicated from GPA (Cumulative Achievement Index). This study aims to find out the relationship of sleep quality to the undergraduate achievement index at Baiturrahmah University class of 2019. This type of research is observational analytics. The population in the study was an active Bachelor of Medicine student at the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University class of 2019 who had completed lectures from semester 1 to semester four as many as 60 samples with simple random sampling techniques. Univariate data analysis is presented in frequency and percent distribution, and bivariate analysis uses Spearman rho test and data processing using computerized SPSS program version 24.0. The quality of sleep based on gender who has the best quality sleep is men, which is 12 people (20.0%) and those who have the poorest sleep quality are women, which is 20 people (33.3%), the average with the most sleep quality is terrible, which is 38 people (63.3%), and the index of most achievement is less good at 31 people (51.7%). Studies show no association of sleep quality to the academic achievement of Bachelor of Medicine students at Baiturrahmah University class of 2019 ($p>0.05$).

Keywords: Cumulative Achievement Index, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Tidur adalah keadaan fisiologis yang sangat penting serta menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Setiap manusia pasti memiliki kualitas tidur yang berbeda. Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan individu akan tidurnya yang terdiri atas 2 kategori yaitu kuantitatif dan kualitatif seperti durasi tidur, frekuensi seorang terbangun, waktu yang di perlukan seseorang untuk dapat memulai tertidur, serta intensitas kepulasan seseorang saat tidur (Dwi putri, 2017).

Kualitas tidur yang baik adalah apabila seseorang tersebut tenang dan teratur saat tidur. Kualitas tidur yang tidak baik adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur dan kurangnya durasi tidur seseorang (Maisa et al., 2021)

Durasi tidur setiap manusia berbeda-beda, kondisi kurangnya durasi tidur banyak terjadi pada dewasa muda khususnya mahasiswa yang nantinya akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan gangguan memori sehingga mengganggu proses belajar (Retnawati & Imelda, 2019). Pola tidur yang tidak sistematis dapat menimbulkan masalah pada proses belajar seseorang karena mengakibatkan terjadinya gangguan fisiologis seperti mengantuk dan gangguan psikologis pada seseorang (Martini et al., 2018). Apabila seseorang mengalami penurunan konsentrasi belajar dan mengalami masalah pada proses belajar maka akan terganggu juga hasil pembelajaran yang di dapatkan yaitu contohnya indeks prestasi mahasiswa (Retnawati & Imelda, 2019).

Prestasi adalah hasil baik yang diperoleh mahasiswa setelah menjalani proses belajar mengajar. Belajar adalah cara seseorang memperoleh ilmu pengetahuan yang baru dari berbagai sumber. Prestasi belajar adalah hasil yang didapatkan oleh mahasiswa terkait ilmu pengetahuan baru serta pengalaman yang di hasilkan dalam bentuk nilai. Prestasi belajar di pengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal serta faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang contohnya kecerdasan. Faktor eksternal adalah faktor pada luar diri seseorang contohnya kesulitan tidur (Candra Farid Rifai, Deviani Utami, Supriyati, 2020).

Hasil survey dari National Sleep Foundation ditemukan rata-rata 90% masyarakat dewasa di Amerika Serikat memiliki kesehatan tidur yang sehat dan setiap hari mereka merasakan aktivitas yang sangat efektif dibandingkan dengan mereka (46%) yang mempunyai kualitas tidur yang tidak baik (Djamalilleil et al., 2020).

Tahun 2013 American International Assurance (AIA) melakukan survey indeks pola hidup sehat di Indonesia yang dilakukan oleh perusahaan riset global yakni Taylor Nelson Sofrens (TNS) didapatkan hasil bahwa penduduk Indonesia hanya bisa tidur 6 jam saja walaupun mereka menginginkan waktu tidur 7-8 jam dikarenakan aktivitas yang mereka lakukan semakin lama semakin meningkat (Djamalilleil et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanafi Nilifda, dkk tahun 2016 dilaksanakan terhadap 177 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2010 didapatkan hasil hampir dari setengah mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk dan kurang dari setengah mahasiswanya memiliki prestasi akademik yang kurang baik, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2010 (Nilifda et al., 2016),

Data penelitian Djamalilleil yang telah melakukan survey terhadap 76 sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2018 yaitu didapatkan hasil mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 53 orang (69,7%). Berdasarkan data penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah kualitas tidur yang buruk tersebut akan mempengaruhi prestasi akademik yang ditunjukkan dari nilai IPK mahasiswa?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mencakup ruang lingkup bidang ilmu kedokteran umum. Tempat penelitian ini akan di lakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Waktu penelitian akan di lakukan pada bulan Maret sampai bulan November tahun 2021. Jenis penelitian adalah analitik observasional dengan rancangan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap prestasi akademik Mahasiswa Sarjana Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019.

Populasi target pada penelitian ini adalah mahasiswa Sarjana Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah mahasiswa Sarjana Kedokteran yang aktif di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2019 yang telah menyelesaikan perkuliahan dari semester 1 sampai semester 4 yang berjumlah 148. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Sarjana Kedokteran yang aktif di Fakultas

Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2019. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling.

Pengumpulan data diambil setelah mahasiswa mengisi kuesioner yang dikirim yang meliputi kuesioner PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) untuk menunjukkan score tingkat kualitas tidurnya. Setelah itu diambil data IPK mahasiswa selama menjalani 4 semester dari bagian Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

Analisa data adalah analisa univariat dilakukan terhadap setiap variable untuk melihat gambaran kualitas tidur dan gambaran prestasi akademik berdasarkan karakteristik jenis kelamin dan analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara 2 variabel yaitu hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik, dengan menggunakan Uji korelasi Rank Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diambil dari kuesioner yang materinya dijelaskan melalui pertemuan virtual dengan platform *zoom meeting* terhadap 60 sampel mahasiswa yang terdiri 30 orang mahasiswa laki-laki dan 30 orang mahasiswa perempuan yang dipilih secara acak. Kuesioner diberikan melalui *link chat zoom* dan hasil yang didapatkan ditunjukkan oleh tabel dibawah ini.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019

Variabel	Jenis Kelamin				Total	
	Laki-Laki		Perempuan			
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Baik	12	20	10	16,7	22	36,7
Buruk	18	30	20	33,3	38	63,3
Total	30	50	30	50	60	100

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil yang ditunjukkan oleh tabel 1 diatas, menunjukkan dari 60 mahasiswa, yang memiliki kualitas tidur baik diperoleh pada jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki yaitu 12 orang (20,0%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk diperoleh jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 20 orang (33,3%) Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk dibanding laki-laki pada mahasiswa Sarjana Kedokteran Universitas baiturrahmah angkatan 2019.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	22	36,3
Buruk	38	63,3
Jumlah	60	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diperoleh hasil dari 60 mahasiswa, kualitas tidur terbanyak adalah buruk yaitu 38 orang (63,3%), sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah

mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak daripada mahasiswa yang mengalami kualitas tidur baik pada di Fakultas Kedokteran Universitas baiturrahmah angkatan 2019.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Indeks Prestasi Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019

Indeks Prestasi	Frekuensi	%
Baik	29	48,3
Kurang baik	31	51,7
Jumlah	60	100,0

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil dari 60 mahasiswa, paling banyak memiliki indeks prestasi mahasiswa yang kurang baik yaitu sebanyak 31 orang (51,7%).

Tabel. 4 Hubungan Kualitas Tidur terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa di Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019

Kualitas Tidur	Indeks Prestasi Kumulatif				Total		Pvalue	r
	Baik		Kurang Baik		F	%		
	F	%	F	%				
Baik	11	18,3	11	18,3	22	36,7	0.847	0,025
Buruk	18	30	20	33,3	38	63,3		
Total	29	48,3	31	51,7	60	100		

Berdasarkan tabel 4 mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik memiliki indeks prestasi baik adalah sebanyak 18,3%. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik namun memiliki indeks prestasi yang kurang baik adalah sebanyak 18,3%. Hasil uji statistic (spearman rho) nilai $r = 0,025$ dengan arah positif dan nilai $p=0,847$ ($p>0,05$), maka dapat disimpulkan H_a ditolak dan H_o diterima atau tidak terdapat hubungan kualitas tidur terhadap indeks prestasi mahasiswa di Universitas Baiturrahmah angkatan 2019

Pembahasan

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil dari 60 mahasiswa, yang memiliki kualitas tidur baik diperoleh jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki yaitu 12 orang (20,0%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk diperoleh jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 20 orang (33,3%) dan yang memiliki indeks prestasi mahasiswa baik diperoleh jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 16 orang (26,7%) dan yang memiliki indeks prestasi mahasiswa kurang baik diperoleh jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 17 orang (28,3%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk dan perolehan indeks prestasi kurang baik adalah laki-laki pada mahasiswa Sarjana Kedokteran Universitas baiturrahmah angkatan 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yekti, 2021) pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia diperoleh hasil jenis kelamin terbanyak mahasiswa kedokteran tersebut adalah perempuan

yaitu (59,7) dan juga penelitian (Putri, 2021) diperoleh mahasiswa kedokteran di Universitas Mataram didapatkan hasil paling banyak adalah perempuan yaitu (68%). (Yekti R, 2017)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Stefani, 2019) diperoleh hasil kualitas tidur buruk lebih banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan yaitu (75,2%) dan prevalensi kualitas tidur buruk lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena lebih banyak perempuan yang mengalami stres, sedangkan stres dapat memengaruhi kualitas tidur (Bekkink et al., 2015). Jenis kelamin laki-laki dan perempuan sama-sama bisa mengalami kualitas tidur yang buruk, karena pada usia antara 20-23 tahun termasuk masa remaja akhir dalam kategori umur menurut Depkes RI, 2009), mempunyai irama sirkadian tubuh akan berubah-ubah, irama sirkadian seseorang yang baik akan sanggup untuk terjaga di pagi hari, tidur secukupnya di malam hari, dan cepat menyesuaikan diri dengan pola tidur dan istirahat sesuai kebutuhan.

Berdasarkan penelitian hasil kualitas tidur terbanyak adalah buruk yaitu 38 orang (63,3%), sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak daripada mahasiswa yang mengalami kualitas tidur baik pada di Fakultas Kedokteran Universitas baiturrahmah angkatan 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fenny, 2016) diperoleh hasil paling banyak mahasiswa dengan kualitas tidur buruk yaitu sebesar 61,7%. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Arisandi, 2017) dengan hasil paling banyak kualitas tidur mahasiswa adalah buruk yaitu sebesar 65% (Aminuddin, 2018)

Kualitas tidur yang buruk ini disebabkan oleh tugas-tugas kuliah yang banyak dan jadwal kuliah yang padat akan menyebabkan mahasiswa kekurangan waktu untuk tidur. Jika di hubungkan dengan teori, usia 12-18 tahun memerlukan waktu tidur 8-9 jam per hari. Saat seseorang mencapai usia 18-40 tahun, mereka cenderung memerlukan waktu tidur 7-8 jam per hari. Sedangkan usia 40-60 cenderung memerlukan waktu 7 jam per hari dengan tidur siang yang lebih sering pada siang hari (K.A.Tri Widhiyanti, N.W.Ariawati, 2017)

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran berhubungan dengan faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi gaya hidup, sleep hygiene dan penyakit dasar yang ada dalam individu. Faktor eksternal meliputi keadaan lingkungan serta stress akademik (Bekkink et al., 2015). Sleep Hygiene meliputi aktivitas olahraga yang kurang, kebiasaan merokok sebelum tidur, makan malam yang berat, tidur di siang hari dengan durasi satu jam/lebih, perbedaan waktu tidur dari hari ke hari, menggunakan tempat tidur untuk aktivitas selain tidur (belajar di tempat tidur, meminum kopi atau teh 4 jam sebelum tidur, menggunakan elektronik seperti HP, komputer dan TV sebelum tidur, tidur terlalu larut malam, memiliki jadwal tidur yang berbeda dengan teman sekamar, tidur di ruangan dan tempat tidur yang tidak nyaman (Abdullah I. et al, 2019).

Berdasarkan penelitian hasil Indeks Prestasi mahasiswa, diperoleh hasil dari 60 mahasiswa, indeks prestasi terbanyak adalah kurang baik yaitu 31 orang (51,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Prayogi, 2016) diperoleh IPK mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung terbanyak adalah kurang baik yaitu (29,9%) tetapi berbeda dengan penelitian (Putri, 2021) diperoleh indeks prestasi mahasiswa terbanyak adalah sangat memuaskan yaitu (68,4%) dan juga penelitian (Riezky, 2017) diperoleh indeks prestasi mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Abulyatama didapatkan terbanyak adalah sangat memuaskan yaitu (76,7%). (Prayogi et al., 2019)(Riezky et al., 2017).

Berdasarkan tinjauan pustaka, IPK sebagai evaluasi dari keberhasilan proses perkuliahan mencakup *learning outcomes* yang menggabungkan ilmu pengetahuan, pengetahuan, pengetahuan praktis, dan sebagian komponen kompetensi (*cognitif skills*) tetapi tidak mencakup keterampilan dan afeksi. Kemampuan berpikir kritis merupakan unsur penting pendidikan berkualitas. Pendidikan berkualitas sebanding dengan kedalaman analisis, keluasan wawasan terhadap berbagai kemungkinan, kepekaan terhadap kemanusiaan, dan kematangan akal pikiran (Riezky et al., 2017).

Berdasarkan hasil analisis statistik penelitian diperoleh hasil mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik memiliki indeks prestasi baik adalah sebanyak 18,3%. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik namun memiliki indeks prestasi yang kurang baik adalah sebanyak 18,3%. Hasil uji statistic (spearmen rho) nilai $r = 0,025$ dengan arah positif dan nilai $p = 0,847$ ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan H_a ditolak dan H_0 diterima atau tidak terdapat hubungan kualitas tidur terhadap indeks prestasi mahasiswa di Universitas Baiturrahmah angkatan 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yekti, 2021) diperoleh hasil nilai $p = 0.508 > \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia dan juga penelitian Aminuddin juga menyatakan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar dengan $p > \alpha (0,05)$ (Aminuddin, 2018).

Penelitian yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran, Universitas King Abdulaziz (KAU), Jeddah, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kurang tidur, dan kualitas tidur yang buruk, adalah hal yang umum di antara mahasiswa kedokteran, tingkat tinggi stres dan tekanan mempertahankan indeks prestasi rata-rata dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka, kinerja akademik dan stres berhubungan dengan gejala insomnia. Mahasiswa di fakultas kedokteran mengalami kesulitan tidur karena sering terbangun untuk menyelesaikan tugas mandiri atau kelompok untuk perkuliahan maupun tugas tutorial.

Terbukti tidak terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap indeks prestasi mahasiswa. Kualitas tidur pada usia remaja akhir bukan hal utama yang berperan mempengaruhi prestasi belajar untuk mahasiswa. Prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh metode pembelajaran (kurikulum, cara penyampaian topik pembelajaran dan relasi dengan pengajar), Aspek lain mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa adalah kepandaian, minat, bakat, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sesama teman, suasana dan relasi mahasiswa terhadap keluarga. Prestasi belajar mahasiswa juga dipengaruhi oleh metode mengajar kurikulum, antusias belajar mahasiswa, dan lingkungan kampus. (Ambarwati, 2017)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur terhadap indeks prestasi mahasiswa di Universitas Baiturrahmah angkatan 2019, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibanding Perempuan. Dan secara Umur kualitas tidur mahasiswa kedokteran yang terbanyak adalah buruk. Dan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap indeks prestasi mahasiswa di Universitas Baiturrahmah angkatan 2019. ($p > 0,05$). Hal ini perlu penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan sampel penelitian diambil lebih banyak dan dari berbagai angkatan sehingga dapat menggambarkan apa yang menjadi penyebab kualitas tidur sebagian besar mahasiswa kedokteran adalah buruk dengan tidak mempengaruhi fungsi kognitif yang ditunjukkan dari nilai IPK (Indeks Prestasi Mahasiswa).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah I. Almojali, Sami A. Almalki, Ali S. Alothman, Emad M. Masuadi, M. K. A. (2019). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology And Global Health*, 7.
- Ambarwati, R. (2017). Sleep , The Circadian Rhythms And Metabolism. *Jurnal Keperawatan X*(1), 42–46.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Bekkink, M. O., Donders, A. R. T. R., Kooloos, J. G., Waal, R. M. W. De, & Ruiter, D. J. (2015). *Challenging students to formulate written questions : a randomized controlled*

- trial to assess learning effects.* 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12909-015-0336-z>
- Candra Farid Rifai, Deviani Utami, Supriyati, A. F. (2020). Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Juni*, 11(1), 72–77. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.223>
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <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), 22–26. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.22>
- K.A.Tri Widhiyanti, N.W.Ariawati, N. W. A. R. (2017). Pemberian Back Massagedurasi 60 Menit Dan 30 Menitmeningkatkan Kualitas Tidur Padamahasiswa Vi Apenjaskesrek Fpok Ikip Pgri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 9–18.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Prayogi, S., Angraini, D. I., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Hubungan Status Gizi , Status Psikososial dan Status Domisili Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Relation of Nutritional Status , *Jurnal Psychosocial Status and Domicile Status to GPA of Students of Medical Faculty of Lampung University*. 9, 92–98.
- Retnawati, S. A., & Imelda, K. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintang. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 10(2), 128–133.
- Riezky, A. K., Sitompul, A. Z., Pendidikan, D., Fakultas, K., & Universitas, K. (2017). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Program Studi Universitas Abulyatama. *Jurnal Aceh Merdreka*. 2017; 1(2), 79–86.
- Yekti R, R. R. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran universitas kristen indonesia. *JIMKI*. 2021; 8 (2): 148-55