



Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studidiploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama

Cindi Trisa Dela^{1*}, Urip Pratama², Muhammad Daud³

^{1,2,3}Universitas Abulyatama Aceh, Indonesia

*Penulis Korespondensi: cinditrisad@gmail.com

Abstract. College students are often busy completing their assignments. They frequently experience sleep problems that can distort their studies. One of the factors that affects sleep quality is sleep hygiene. Poor sleep hygiene can worsen sleep quality. This study aims to determine the correlation between sleep hygiene and sleep quality among students of the Diploma III Nursing Program at Universitas Abulyatama. This study employs a quantitative correlational-descriptive design applying a cross-sectional approach. The population consisted of 556 students, while the sample was 85 students selected using proportional random sampling. The Sleep Hygiene Index (SHI), with a Cronbach's Alpha of 0.66, measured sleep hygiene. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), with a Cronbach's Alpha of 0.83 of sleep quality. The study took place at Universitas Abulyatama from June 4th to July 3rd, 2025. Bivariate analysis using the chi-square test indicates a significant correlation between sleep hygiene and sleep quality, with a p-value of 0.000 ($p \leq 0.05$). The findings reveal that a total of 69.4% of students had good sleep hygiene, and 41.2% had good sleep quality. The results prove that proper sleep hygiene leads to improved sleep quality. Therefore, students should enhance their knowledge on sleep hygiene, as poor sleep hygiene can lead to poor sleep quality.

Keywords: Quality; Sleep hygiene; Sleep quality; Sleep; Students

Abstrak. Mahasiswa sering kali disibukkan dengan penyelesaian tugas akademik sehingga kerap mengalami gangguan tidur yang dapat memengaruhi proses belajar mereka. Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur adalah *sleep hygiene* (kebersihan tidur). *Sleep hygiene* yang buruk dapat memperburuk kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada mahasiswa Program Diploma III Keperawatan di Universitas Abulyatama. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional serta metode *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 556 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 85 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengukuran *sleep hygiene* dilakukan menggunakan *Sleep Hygiene Index* (SHI) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,66, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,83. Penelitian dilaksanakan di Universitas Abulyatama pada tanggal 4 Juni hingga 3 Juli 2025. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 69,4% mahasiswa memiliki *sleep hygiene* yang baik, dan 41,2% memiliki kualitas tidur yang baik. Temuan ini membuktikan bahwa *sleep hygiene* yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai *sleep hygiene*, karena *sleep hygiene* yang buruk dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Kata kunci: Kebersihan tidur; Kualitas tidur; Kualitas; Siswa; Tidur

1. LATAR BELAKANG

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana seseorang mampu mempertahankan tidur serta mencapai tahapan tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM), sehingga individu merasa segar dan bugar saat bangun. Kualitas tidur menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur yang baik berperan dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk pada mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang cukup tinggi secara global. Pada tahun 2021, sekitar 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur, bahkan secara keseluruhan angka kejadian gangguan tidur mencapai 67%. Prevalensi gangguan tidur di dunia berkisar antara 15,3% hingga 39,2%, dengan peningkatan yang terjadi setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan tidur juga tergolong tinggi, yaitu sekitar 67% pada tahun 2020.

Pada kelompok mahasiswa, gangguan tidur menjadi masalah yang cukup sering terjadi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban tugas akademik, pola tidur yang tidak teratur, serta penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan durasi tidur kurang dari 7 jam per malam. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan, serta menurunnya produktivitas belajar.

Di Asia, prevalensi gangguan tidur pada remaja mencapai 7,3%. Studi di berbagai negara seperti Cina, Hong Kong, Malaysia, dan India menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kekurangan tidur dan kantuk di siang hari. Di Indonesia, beberapa penelitian juga menunjukkan tingginya angka kualitas tidur buruk pada mahasiswa, dengan persentase mencapai lebih dari 60% pada beberapa universitas.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan serangkaian perilaku dan kebiasaan yang berkaitan dengan pola tidur seseorang, termasuk pengaturan waktu tidur, lingkungan tidur, serta kebiasaan sebelum tidur. *Sleep hygiene* yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, sedangkan *sleep hygiene* yang buruk dapat menyebabkan gangguan tidur.

Sleep hygiene meliputi berbagai aspek seperti membatasi tidur siang, menghindari konsumsi kafein dan penggunaan gawai sebelum tidur, serta menjaga konsistensi waktu tidur. Penerapan *sleep hygiene* yang baik sangat penting untuk memperoleh kualitas tidur yang optimal, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur. Penelitian Fakhurrozi et al. (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa individu dengan *sleep hygiene* yang buruk cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan data dari Biro Administrasi Kemahasiswaan Universitas Abulyatama tahun 2024, jumlah mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan sebanyak 557 mahasiswa. Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap 15 mahasiswa

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak menerapkan sleep hygiene dengan baik dan mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa juga mengeluhkan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, serta merasa mengantuk di siang hari. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama”.

2. KAJIAN TEORITIS

Sleep hygiene merupakan serangkaian kebiasaan, perilaku, dan kondisi lingkungan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang. *Sleep hygiene* mencakup berbagai aspek seperti pola tidur yang teratur, lingkungan tidur yang nyaman, serta kebiasaan sebelum tidur. Menurut Amelia dan Annisa (2022), *sleep hygiene* merupakan upaya untuk menciptakan kondisi tidur yang optimal melalui pengaturan perilaku sehari-hari. *Sleep hygiene* yang baik meliputi membatasi waktu tidur siang, menghindari konsumsi kafein sebelum tidur, serta mengurangi penggunaan perangkat elektronik pada malam hari.

Penerapan *sleep hygiene* yang baik sangat penting untuk menjaga kualitas tidur. Sebaliknya, *sleep hygiene* yang buruk dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, sulit tidur, dan sering terbangun di malam hari.

Kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang mampu mencapai tidur yang cukup dan nyenyak sehingga merasa segar saat bangun. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh kedalaman dan kontinuitas tidur. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidak adanya gangguan selama tidur, tidak sering terbangun di malam hari, serta merasa segar saat bangun pagi. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun, dan rasa lelah saat bangun. Kualitas tidur sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental, terutama pada mahasiswa yang memiliki aktivitas akademik yang padat (Mulyadi & Kholida, 2021).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan rentang usia dewasa muda. Pada tahap ini, mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan psikologis. Beban akademik yang tinggi, tugas yang menumpuk, serta penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mempengaruhi pola tidur mahasiswa. Hal ini menyebabkan banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk (Handayani, 2016).

Sleep hygiene memiliki hubungan yang erat dengan kualitas tidur. Individu yang menerapkan *sleep hygiene* dengan baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik

dibandingkan dengan individu yang tidak menerapkannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur. *Sleep hygiene* yang buruk dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, sedangkan *sleep hygiene* yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Putri R. D., 2020).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* (variable independen) dengan kualitas tidur (variable dependen) pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama sebanyak 556 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *sleep hygiene* adalah *Sleep Hygiene Index* (SHI) dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,66, sedangkan untuk mengukur kualitas tidur digunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,83. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama pada tanggal 04 Juni sampai dengan 03 Juli 2025. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan, Usia, Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan

Universitas Abulyatama (n=85)

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Angkatan		
	2022	24	28,2
	2023	28	33,0
	2024	33	38,8
	Jumlah	85	100,0
2	Usia		
	18	10	11,8
	19	26	30,6
	20	22	25,9
	21	20	23,5

	22	7	8,2
	Jumlah	85	100,0
3	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	34	40,0
	Perempuan	51	60,0
	Jumlah	85	100,0

Sumber:Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa mayoritas responden berdasarkan angkatan terdapat pada angkatan 2024 sebanyak 33 orang (38,8%), sedangkan mayoritas responden berdasarkan usia terdapat pada umur 19 tahun dengan jumlah 26 orang (30,6%) dan mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin terdapat pada perempuan sebanyak 51 orang (60,0%).

Analisis Univariat

Sleep Hygiene

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Sleep Hygiene Pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama (n=85)

No	<i>Sleep hygiene</i>	f	%
1	Baik	59	69,4
2	Sedang	26	30,6
	Jumlah	85	100,0

Sumber:Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa dari 85 responden, sebanyak 59 orang mahasiswa (69,4%), memiliki sleep hygiene baik, dan sebanyak 26 orang mahasiswa (30,6%) yang memiliki sleep hygiene sedang.

Kualitas Tidur

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas tidur Pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama (n=85)

No	Kualitas Tidur	f	%
1	Baik	35	41,2
2	Buruk	50	58,8
	Jumlah	85	100,0

Sumber:Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat dari 85 responden sebanyak 35 orang (41,2%) memiliki kualitas tidur baik dan 50 orang (58,8%) memiliki kualitas tidur buruk.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama (n=85)

<i>Sleep hygiene</i>	Kualitas Tidur				Jumlah		P Value
	Baik		Buruk		f	%	
	f	%	f	%	f	%	
Baik	34	57,6	25	42,4	59	100,0	0,000
Sedang	1	3,8	25	96,2	26	100,0	
Jumlah	35	41,2	50	58,8	85	100,0	

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat dari 85 responden, mahasiswa yang memiliki sleep hygiene baik sebanyak 59 responden, yaitu 34 responden (57,6%) dengan kualitas tidur baik. Selanjutnya mahasiswa dengan *sleep hygiene* sedang sebanyak 26 responden, yaitu 25 responden (96,2%) dengan kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square (Continuity Correction)* maka diperoleh nilai p value= 0,000 ($\leq 0,005$) maka terdapat hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan dari 85 responden, mahasiswa yang memiliki *sleep hygiene* baik sebanyak 59 responden (69,4%) dengan *sleep hygiene* sedang sebanyak 26 responden (30,6%). Selanjutnya mahasiswa dengan kualitas tidur baik sebanyak 35 (41,2) responden dan kualitas tidur buruk 50 (58,8%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square*, diperoleh nilai p value= 0,000 ($\leq 0,005$), maka terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

Penelitian tersebut relevan dengan penelitian Hidayati et al., (2021) yang berjudul hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021 dengan hasil analisis menggunakan uji *chi square test* diperoleh nilai p value=0,005 ($\leq 0,05$) artinya ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hafizhuddin (2021) yang berjudul hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya dimana dari 170 responden terdapat 101 responden (58,4%) responden dengan *sleep hygiene*

baik dan terdapat 134 responden (78,8) responden dengan kualitas tidur baik, hasil statistic menunjukkan nilai p value $0,000 \leq (0,005)$ dengan uji koefisien kontigensi yang artinya ada hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammdiyah Surabaya. Penelitian lain yang dilakukan Syahira Fitri Avesiena et.,al (2024) berjudul hubungan perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran jakarta, pada penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dengan hasil uji *fisher exant test* menunjukkan nilai p value $0,035 \leq (0,05)$.

Teori ini sejalan dengan teorinya Rahmawati (2019) Sleep hygiene merupakan suatu latihan atau kebiasaan yang dapat mempengaruhi tidur, Sleep hygiene mengacu pada daftar perilaku, kondisi lingkungan, dan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tidur yang dapat disesuaikan sebagai terapi utama ataupun sebagai terapi sekunder atau mengatasi gangguan tidur. Perbaikan *sleep hygiene* merupakan cara yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Hal ini didukung juga oleh teori Rika Widianita (2023) mengemukakan Sleep hygiene adalah salah satu faktor penting dalam munculnya kasus insomnia. *Sleep hygiene* sendiri terdiri dari lingkungan tidur dan kebiasaan atau perilaku individu sebelum tidur. Perubahan *sleep hygiene* kearah yang lebih baik dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur seseorang. Perilaku *sleep hygiene* adalah latihan kebiasaan yang dapat mengoptimalkan tidur dengan baik, sehingga dapat melakukan aktivitas dengan maksimal pada siang hari. Tujuan dari menjaga *sleep hygiene* ialah untuk meningkatkan periode REM dan mempertahankan periode REM yang cukup.

Sesuai pula dengan teori Yoon (2024) mengemukakan Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, kondisi pada individu dapat dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Tidur adalah suatu keadaan bawah sadar saat individu dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan. Tidur adalah keadaan perilaku ritmik dan siklik yang terjadi dalam lima tahap. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau menghilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tidur merupakan suatu bentuk aktivitas yang turut menentukan kualitas kesehatan individu. Ketika seseorang beranjak tua ia akan merasa kurang beristirahat atau membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak.

System saraf pusat mengatur pola tidur setiap individu. Ada dua jenis tidur, yaitu tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non Rapid Eye Movement*). Setiap individu, berapapun usianya, perlu melewati 2 tahapan tidur ini dalam setiap tidurnya. Siklus tidur

terdiri 4 tahapan NREM dan 1 tahapan REM. Tidur NREM berawal dari relaksasi dan berlanjut pada tidur yang semakin dalam. Tidur REM adalah tidur terdalam dan sangat penting untuk tidur di malam hari. Jika tidur seseorang terganggu, maka siklus tidur akan dimulai dari awal dan banyak tidur dalam yang diperlukan untuk kondisi sehat hilang. Aspek penting lain dari kebutuhan tidur seseorang adalah ritme sirkadian adalah respon tubuh terhadap ritme pergantian siang dan malam hari. Dengan siklus ini, individu mulai mengembangkan pola istirahat tidur sesuai dengan kebutuhannya.

Peneliti berasumsi terdapat hubungan yang konsisten antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur, dimana mahasiswa dengan perilaku *sleep hygiene* yang baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan *sleep hygiene* yang buruk. Peneliti juga berasumsi usia merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kebiasaan *sleep hygiene* dan kualitas tidur seseorang, pada usia remaja akhir hingga dewasa awal 18-22 tahun seperti pada mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini pola tidur sering kali mengalami perubahan akibat, tuntutan akademik dan sosial seperti tugas kuliah yang menumpuk, jadwal kuliah yang tidak teratur, serta organisasi atau media sosial di malam hari. Kurangnya kesadaran terhadap pentingnya *sleep hygiene*, karena pada usia ini banyak individu belum menjadikan kebiasaan tidur yang sehat sebagai prioritas, namun usia ini juga bisa memiliki kapasitas pemulihan tidur yang lebih baik, sehingga jika *sleep hygiene* diterapkan dengan benar, kualitas tidur bisa meningkat secara signifikan.

Peneliti juga berasumsi jenis kelamin tidak secara langsung memengaruhi kualitas tidur namun perbedaan biologis dan psikologis antara laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi kebiasaan *sleep hygiene*, sehingga perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Peneliti berasumsi keterkaitan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur bersifat linier dan konsisten dalam populasi mahasiswa, yang artinya peningkatan *sleep hygiene* akan diikuti oleh perbaikan kualitas tidur dan sebaliknya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Semakin baik *sleep hygiene*, maka semakin baik kualitas tidur mahasiswa. Diharapkan kepada mahasiswa agar dapat meningkatkan pengetahuan dan penerapan *sleep hygiene* dalam kehidupan sehari-hari guna memperoleh kualitas tidur yang

baik. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga pola tidur yang sehat bagi mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Amelia, & Annisa. (2022). *Sleep hygiene dan kualitas tidur*.
- Arifin, H., Boy, E., Rizki, D., Sitepu, A., Rangkuti, Z. A., Lailatu, A., Armadi, I. A., Krisna, A. P., Hafianty, F., & Meliala, A. A. (2022). Prevalensi insomnia pada perempuan lanjut usia: Studi berbasis komunitas. *Jurnal Implementa Husada*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.30596/jih.v3i1.11632>
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis faktor kejadian insomnia pada remaja di Kelurahan Cipedak, Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). 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 (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Hafizhuddin, M. I. (2019). *Hubungan antara self-disclosure melalui status WhatsApp dan kualitas hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
- Handayani. (2016). *Hubungan selfie dengan kecerdasan sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area* (pp. 10–31).
- Haniawati, et al. (2023). *Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja*.
- Indriani, et al. (2021). *Kualitas tidur pada remaja di Banda Aceh*.
- Juwita, et al. (2023). *Gangguan tidur pada populasi global*.
- Mulyadi, E., & Kholida, N. (2021). *Buku ajar hypnotherapy*.
- Nazirah, et al. (2024). *Gangguan tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama*.
- Pramacitra. (2019). *Kualitas tidur mahasiswa kedokteran di Indonesia*.
- Putri, R. D., Anandhita, A. C., & Sumarliyah, E. (2020). Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Rahmawati, F., Tarigan, A. H. Z., Fitri, E. Y., & Nugroho, I. P. (2019). Hubungan sleep hygiene terhadap kualitas tidur penderita diabetes mellitus tipe 2. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 1–5.
- Widianita, D. R. (2023). Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada anak dengan acute lymphoblastic leukemia (ALL) di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, 8(1), 1–19.

World Health Organization. (2021). *Sleep disorder prevalence globally*.

Yolanda. (2018). *Studi gangguan tidur pada mahasiswa di Asia*.

Yoon, C. (2014). *Sleep hygiene dengan kelelahan*. In *Paper knowledge: Toward a media history of documents*.