



Hubungan antara Gangguan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak di SD Negeri Kepatihan 05 Jember

Roza Riska Romadhoni¹, Savira Cahyani Maulida², Maulidini Balkis³, Desi Windaniah⁴, Nikmatur Rohmah^{5*}

- 1 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember; riskaroza4@gmail.com
- 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember; saviracahyanim@gmail.com
- 3 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember; maulidinibalkis8@gmail.com
- 4 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember; desiwindaniah@gmail.com
- 5 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember; nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id

Abstrak: Tidur merupakan suatu proses aktif bukan sekedar hilangnya keadaan yang terjaga. Namun sangat sedikit bukti empiris yang menjelaskan hubungan gangguan kuantitas dengan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara gangguan kuantitas dan kualitas tidur. Desain penelitian korelasional. Populasi anak usia 10-12 tahun di SD Negeri Kepatihan 05 Jember sebanyak 150. Penentuan sampel dengan menggunakan rumus Slovin dan dibutuhkan sejumlah 88 responden. Sampling menggunakan simple random sampling. Variable prediktornya adalah kuantitas tidur, dan variabel responnya adalah kualitas tidur. Analisis data menggunakan korelasi Spearmen dengan tingkat kemaknaan ditetapkan $\alpha \leq 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara gangguan kuantitas dan kualitas tidur pada anak ($p=0,001$; $r=0,615$). Oleh karena itu perlu meningkatkan kuantitas tidur untuk mendukung tidur yang berkualitas

Keywords: Kualitas Tidur; Kuantitas Tidur; Usia Sekolah

DOI: <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.25>

Correspondensi: Roza Riska Romadhoni, Savira Cahyani Maulida, Maulidini Balkis, Desi Windaniah, Nikmatur Rohmah

Email: riskaroza4@gmail.com,
saviracahyanim@gmail.com,
maulidinibalkis8@gmail.com,
desiwindaniah@gmail.com,
nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id

Received: 07-01-2024

Accepted: 16-02-2024

Published: 27-03-2024



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Sleep is an active process, not just a loss of wakefulness. However, there is very little empirical evidence that explains the relationship between quantity disturbances and sleep quality. The aim of this research is to determine the relationship between disturbances in sleep quantity and quality. Correlational research design. The population of children aged 10-12 years at SD Negeri Kepatihan 05 Jember was 150. The sample was determined using the Slovin formula and required a total of 88 respondents. Sampling uses simple random sampling. The predictor variable is sleep quantity, and the response variable is sleep quality. Data analysis used Spearmen correlation with a significance level set at $\alpha \leq 0.05$. The results showed that there was a significant relationship between disturbed sleep quantity and quality in children ($p=0.001$; $r=0.615$). Therefore, it is necessary to increase the quantity of sleep to support quality sleep

Keywords: Sleep Quality; Sleep Quantity; School Age

Pendahuluan

Tidur merupakan suatu proses aktif bukan sekedar hilangnya keadaan yang terjaga. Tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berhenti selama proses tidur. Kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Marelli, 2021).

Kuantitas tidur yang baik adalah >8 jam pada malam harinya. Faktor yang memengaruhi kuantitas tidur antara lain aktivitas fisik, insomnia, terbangun tiba tiba kondisi lingkungan dan penggunaan gadget sebelum tidur (Hablaini et al., 2020)

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat bangun dari tidurnya. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada anak sekolah dasar antara lain faktor aktifitas sosial, faktor elektronik juga sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti akses internet, peralatan elektronik yang ada di kamar tidur seperti televisi, gadget, dan komputer (Chandra et al., 2022). Tanda atau gejala kurangnya kualitas tidur yaitu dapat mengganggu konsentrasi dan kelemahan daya ingat, serta permainan virtual game yang terlalu sering akan membuat anak-anak melupakan hal yang lain (Hablaini et al., 2020). Dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya kualitas/kuantitas tidur dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang (Ghrouz, 2019). Kurangnya kualitas/kuantitas tidur dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan mood, seperti depresi dan ansietas. Selain itu, kurangnya kualitas tidur pada anak usia sekolah dapat mempengaruhi konsentrasi memori dalam berfikir dan kemampuan dalam mengambil keputusan (Nollet et al., 2020)

Faktor yang mempengaruhi pola tidur yaitu intensitas penggunaan gadget, seorang anak yang menggunakan gadget terlalu lama dan sampai larut malam dapat memberikan dampak kurang fokus dan mengantuk pada saat pembelajaran (Balbina, 2021). Efek dari paparan cahaya biru dari layar gadget dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur (Okano, 2019). Hal ini dapat menyebabkan kesulitan tidur dan gangguan tidur lainnya. Kurangnya kemampuan individu mengontrol waktu penggunaan gadget mengakibatkan buruknya kuantitas serta kualitas tidur. Selain itu faktor yang mempengaruhi pola tidur adalah faktor lingkungan. Lingkungan tempat tidur dapat mempercepat atau memperlambat tidur. lingkungan yang tidak nyaman seperti suhu udara yang terlalu panas, berisik, dan kenyamanan tempat tidur dapat berpengaruh terhadap kenyamanan dan kualitas tidur seseorang (Mah, 2018). Lingkungan tidur yang tidak nyaman atau tidak kondusif dapat mengganggu tidur dan membuat seseorang lebih cenderung menggunakan gadget sebagai pengganti (Ningsih & Permatasari, 2020).

Peran perawat pada terjadinya gangguan kualitas dan kuantitas tidur pada anak sekolah dasar yaitu perawat berperan sebagai edukator. Perawat memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan edukasi kepada anak-anak dan orang tua mengenai pentingnya memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Perawat dapat memberikan informasi mengenai kebiasaan tidur yang sehat dan cukup, serta rutinitas tidur yang konsisten, dan dampak buruk yang terjadi apabila kurangnya kualitas dan kuantitas tidur pada kesehatan dan kinerja dalam berpikir pada anak usia sekolah (Dinis, 2018; M. X. Zhang, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa kualitas dan kuantitas tidur sering kali mengalami gangguan. Beberapa penelitian yang telah ada sebelumnya berfokus pada gangguan pola tidur (Huang, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk melakukan studi yang lebih fokus pada gangguan kualitas dan kuantitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gangguan kuantitas dan kualitas tidur pada anak usia 10-12 tahun

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian korelasional, dengan pendekatan crosssectional.

Populasi, Sampel, Sampling

Populasinya adalah anak usia 10-12 tahun di SD Negeri Kepatihan 05 Jember jumlah sebanyak 154. Penentuan sampel dengan rumus Slovin dan dibutuhkan sejumlah 88 responden. Sampling menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data pada 5 April - 3 Mei 2023.

Variabel dan Instrumen

Variabel prediktornya adalah gangguan kuantitas tidur, variabel efeknya adalah gangguan kualitas tidur. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Gangguan kuantitas tidur didefinisikan sebagai gangguan dalam jumlah jam yang digunakan anak usia 6-12 tahun untuk tidur yang diukur menggunakan kuesioner. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pertanyaan tertutup sebanyak 5 pernyataan. Pernyataan favorebel yang terdiri dari 4 pilihan (Genta, 2021). Jika menjawab tidak pernah mendapatkan nilai 1, jarang (1-3x/minggu) mendapatkan nilai 2, sering (4-6x/minggu) mendapatkan nilai 3, selalu (7x/minggu) mendapatkan nilai 4. Pernyataan unfavorebel terdiri dari 4 pilihan jawaban. Jika menjawab tidak pernah diberi nilai 4, jarang (1-3x/minggu) mendapatkan nilai 3, sering (4-6x/minggu) mendapatkan nilai 2, selalu (7x/minggu) mendapatkan nilai 1. Skala data yang digunakan adalah rasio.

Gangguan kualitas tidur didefinisikan sebagai kondisi yang mengganggu yang dirasakan anak usia 6-12 tahun sehingga setelah anak bangun dari tidur. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pertanyaan tertutup sebanyak 5 pernyataan. Pernyataan favorebel yang terdiri dari 4 pilihan (Ge, 2019). Jika menjawab tidak pernah mendapatkan nilai 1, jarang (1-3x/minggu) mendapatkan nilai 2, sering (4-6x/minggu) mendapatkan nilai 3, selalu (7x/minggu) mendapatkan nilai 4. Pernyataan unfavorebel terdiri dari 4 pilihan jawaban. Jika menjawab tidak pernah diberi nilai 4, jarang (1-3x/minggu) mendapatkan nilai 3, sering (4-6x/minggu) mendapatkan nilai 2, selalu (7x/minggu) mendapatkan nilai 1. Skala data yang digunakan adalah rasio.

Kuesioner gangguan kuantitas dan kualitas tidur telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas secara bersama-sama. Hasil uji validitas nilai r hitung lebih besar r table ($r=0,632$) sehingga seluruh butir pernyataan dinyatakan valid. Uji reliabilitas didapatkan nilai α Cronbach 0,925 sehingga kuesioner dinyatakan reliabel (Nematollahi, 2018). Analisis data dilakukan dalam bentuk skala data rasio (P. Y. Wang, 2019). Analisis data untuk mengetahui hubungan antara dua variabel berskala rasio menggunakan uji korelasi Pearson product moment. Uji hipotesis dilakukan dengan menginterpretasikan nilai signifikan (p) untuk uji

satu arah, jika p kurang dari atau sama dengan nilai α (0.05) berarti hubungan signifikan. Koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan. Tanda positif (+) menunjukkan hubungan yang searah, artinya semakin meningkat nilai kuantitas tidur maka diikuti dengan peningkatan nilai kualitas tidur. Tanda negatif (-) menunjukkan hubungan berkebalikan, artinya semakin meningkat suatu variabel maka variabel lainnya semakin menurun (Al-Khani, 2019). Kekuatan hubungan dinilai dari nilai r hitung (koefisien korelasi) yang bergerak dari -1 sampai dengan 1. Semakin mendekati 1, hubungan semakin kuat.

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah lulus uji etik yang diadakan oleh komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) yang dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Jember dengan NO.0184/KEPK/FIKES/XII/2023. Penerapan prinsip etik dalam penelitian ini antara lain: menghormati harkat martabat manusia (respect for persons), berbuat baik (beneficence) dan tidak merugikan (non-maleficence), dan keadilan (justice) yaitu memperlakukan setiap orang (sebagai pribadi otonom) sama dengan moral yang benar dan layak dalam memperoleh haknya (Ibrahim, 2018).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden (n=88)

Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Perempuan	41	46,4
Laki-laki	47	53,4
Total	88	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden laki-laki lebih banyak daripada perempuan

Tabel 2 Data Demografi Berdasarkan Kelas Responden (n=88)

Kelas	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Kelas 4	47	53,4
Kelas 5	41	46,4
Total	88	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden di tiap kelas hampir merata

Tabel 3 Deskripsi variabel penelitian Responden (n=88)

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Gangguan Kuantitas Tidur	10	18	13.17	1.808
Gangguan Kualitas Tidur	10	20	15.72	2.090

Tabel 3 memberikan gambaran bahwa nilai rerata kuantitas dan kualitas tidur tidak jauh berbeda.

Tabel 4. Hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur responden (n=88)

Variabel predictor	Variabel respon	r	p value
--------------------	-----------------	-----	-----------

Gangguan kuantitas Tidur	Gangguan kualitas Tidur	0,615	< 0,001
-----------------------------	----------------------------	-------	---------

Tabel 4 menjelaskan bahwa gangguan kuantitas tidur berhubungan dengan gangguan kualitas tidur. Arah hubungan positif menunjukkan semakin tinggi nilai gangguan kuantitas tidur semakin tinggi nilai gangguan kualitas tidur. Kekuatan hubungan cukup kuat.

Nilai rerata gangguan kuantitas tidur pada anak usia 10-12 tahun cukup tinggi. Kuantitas tidur adalah jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Du, 2021). Tidur pada anak sekolah dasar sangat dibutuhkan untuk perkembangan dan kemampuan otak anak, karena pada saat tidur akan dihasilkan hormon pertumbuhan yang sangat penting bagi pertumbuhannya. Anak yang tidak terpenuhi kuantitas tidur ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh, kelelahan, kurang konsentrasi dan ketidakstabilan tanda tanda vital (Prasadj & reas, 2009)

Hasil studi sebelumnya menjelaskan jika sebagian besar responden memiliki kuantitas tidur yang buruk (Hablaini et al., 2020). Kebutuhan tidur pada anak sekolah 9 sampai 10 jam setiap malamnya, anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan waktu tidur siang, anak usia sekolah 10 sampai 13 tahun biasanya tidur hingga larut malam sehingga orang tua menggunakan pendekatan tegas dan konsisten agar anak tidur tidak larut malam (Hangouche, 2018). Hal ini disebabkan oleh berbagai aktivitas yang dilakukan sebelum tidur sehingga membuat anak tidak cukup akan durasi tidurnya. Sehingga kebiasaan anak sebelum tidur sangat perlu diperhatikan oleh orang tua (Potter & Perry, 2012).

Nilai rerata gangguan kualitas tidur pada anak usia 10-12 tahun cukup tinggi. Tidur yang berkualitas sangat penting bagi perkembangan dan kesehatan anak. Dalam usia 10 – 12 tahun anak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga sangat dibutuhkan tidur yang cukup dan berkualitas. Seseorang yang mempunyai kualitas tidur yang rendah atau buruk pada saat melakukan aktivitas sehari - hari akan sering merasa mengantuk (F. Wang, 2021). Kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari dimana rasa ingin tahu anak yang tinggi untuk melakukan segala sesuatu yang belum diketahui (Zou, 2020). Salah satunya yaitu faktor elektronik menjadi pengaruh kualitas tidur anak seperti televisi, computer dan penggunaan gadget (Hablaini et al., 2020).

Ada hubungan antara gangguan kualitas dan gangguan kuantitas tidur pada anak usia 10-12 tahun. Hal ini menunjukkan semakin tinggi nilai gangguan kuantitas tidur maka semakin tinggi nilai gangguan kualitas tidur. Perlu meningkatkan waktu tidur untuk mendapatkan tidur yang berkualitas (Y. Zhang, 2018). Kuantitas tidur anak usia sekolah yang baik adalah >8 jam pada malam harinya, sedangkan tidur yang buruk pada anak usia sekolah yaitu <8 jam. Hal ini disebabkan oleh berbagai aktivitas yang dilakukan sebelum tidur sehingga membuat durasi tidur pada anak tidak cukup (Lin, 2019). Oleh karena itu, sangat diperlukan peran orangtua guna meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada anak.

Similar dengan hasil penelitian ini, studi terdahulu menyatakan terdapat hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada siswa yang tidur <8 jam per hari. Faktor gadget dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti mengakses internet dengan peralatan elektronik yang ada dikamar seperti televisi, gadget, dan komputer. Aktivitas sehari-hari perlu diperhatikan seperti anak perlu pembatasan penggunaan gadget sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik pada anak (Alotaibi, 2020). Jika kualitas tidur yang baik maka tubuh akan selalu sehat dan bugar serta bersemangat untuk beraktivitas tiap hari (Syamsoedin et al., 2015).

Terdapat indikator dalam gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Hal ini dapat disebabkan karena anak sekolah belum mampu memutuskan sendiri mengenai jadwal tidurnya yang menyebabkan tidur yang tidak teratur (Li, 2020). Paparan gadget lebih dari 3 jam dalam sehari mampu meningkatkan latensi tidur sehingga akan mengurangi waktu tidur anak (Garett, 2018). Berkurangnya durasi tidur anak akan menimbulkan perasaan ngantuk disiang hari, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan apabila terjadi terus menerus akan mengakibatkan penurunan prestasi belajar pada anak (Li, 2020). Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa gangguan tidur yang menyebabkan kurangnya durasi tidur akan berdampak negatif terhadap perkembangan anak, karena tidur merupakan salah satu elemen penting terhadap kematangan perkembangan otak (Indriani, 2022)

Simpulan

Ada hubungan yang positif dan bermakna antara gangguan kuantitas dengan gangguan kualitas tidur pada anak usia 10-12 tahun. Semakin tinggi nilai gangguan kuantitas tidur semakin tinggi nilai gangguan kualitas tidur. Oleh karena itu perlu meningkatkan kuantitas tidur untuk mendukung tidur yang berkualitas. Implikasi dalam bidang keperawatan yaitu terhadap peran perawat sebagai edukator. Dimana pada peran ini perawat dapat meningkatkan pengetahuan tentang pola tidur yang baik kepada anak dan orangtua sehingga terjadi perubahan perilaku yang lebih sehat. Perlu diteliti lebih lanjut pengaruh gangguan kualitas dan kuantitas tidur dengan gaya hidup pada anak usia 10-12 tahun.

Daftar Pustaka

- Al-Khani, A. M. (2019). A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC Research Notes*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4713-2>
- Alotaibi, A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 27(1), 23–28. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- Balbina, W. (2021). Intensitas Menggunakan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Anak Sekolah. *Jurnal Keperawatan Update*, 12(04), 190–200. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i4.544>

- Chandra, I., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (2022). Dengan Durasi Waktu Yang Tidak Tepat Akan Mempengaruhi Kemampuan Kognitif Siswa. Penelitian Ini Dilakukan Bertujuan Untuk Mengetahui Pengaruh Durasi Bermain. *Penelitian Ini Dilakukan Bertujuan Untuk Mengetahui Pengaruh Durasi Bermain*.
- Dinis, J. (2018). Quality of sleep and depression in college students: A systematic review. *Sleep Science*, 11(4), 290–301. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180045>
- Du, C. (2021). The effects of sleep quality and resilience on perceived stress, dietary behaviors and alcohol misuse: A mediation-moderation analysis of higher education students from asia, europe and north america during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 13(2), 1–22. <https://doi.org/10.3390/nu13020442>
- Garett, R. (2018). The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Information Communication and Society*, 21(2), 163–173. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1266374>
- Ge, Y. (2019). Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1194-x>
- Genta, F. D. (2021). COVID-19 pandemic impact on sleep habits, chronotype, and health-related quality of life among high school students: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(7), 1371–1377. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9196>
- Ghrouz, A. K. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627–634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriya, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Hangouche, A. J. El. (2018). Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 631–638. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S162350>
- Huang, Q. (2020). Smartphone Use and Sleep Quality in Chinese College Students: A Preliminary Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00352>
- Ibrahim, N. K. (2018). Mobile phone addiction and its relationship to sleep quality and academic achievement of medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of Research in Health Sciences*, 18(3).
- Indriani, N. (2022). Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. *Professional Health Journal*. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.339>
- Li, Y. (2020). Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 551–571. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00057>

- Lin, P. H. (2019). The relationship between sleep quality and internet addiction among female college students. *Frontiers in Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>
- Mah, C. (2018). Poor sleep quality and insufficient sleep of a collegiate student-athlete population. *Sleep Health*, 4(3), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.02.005>
- Marelli, S. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 268(1), 8–15. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Nematolahi, P. (2018). Effects of Rosmarinus officinalis L. on memory performance, anxiety, depression, and sleep quality in university students: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 30, 24–28. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.11.004>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 Pekanbaru (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267. <https://doi.org/10.33559/eoj.v2i2.444>
- Nollet, M., Wisden, W., & Franks, N. P. (2020). Sleep deprivation and stress: A reciprocal relationship. *Interface Focus*, 10(3). <https://doi.org/10.1098/rsfs.2019.0092>
- Okano, K. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning*, 4(1). <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Prasadja, D., & reas. (2009). *Ayo Bangun*.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3, 1–10. <https://doi.org/10.35790/jkp.v3i1.6691>
- Wang, F. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>
- Wang, P. Y. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. *PLoS ONE*, 14(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214769>
- Zhang, M. X. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>
- Zhang, Y. (2018). Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and Depression among College Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 15(1). <https://doi.org/10.1515/ijnes-2017-0020>
- Zou, P. (2020). Poorer sleep quality correlated with mental health problems in college students: A longitudinal observational study among 686 males. *Journal of Psychosomatic Research*, 136. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110177>