

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
PALEMBANG**



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Oleh :

WINA

NIM 702017061

**FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Dipersiapkan dan disusun oleh

Wina

NIM: 702017061

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 2 Februari 2021

Mengesahkan

dr. Rury T Oktariza, M.Si

Pembimbing Pertama

dr. Noor Zaki AF

Pembimbing Kedua

Dekan

Fakultas Kedokteran



dr. Hj. Yanti Rosita, M.Kes

NBM/ NIDN: 1079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menerangkan bahwa:

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Palembang, Februari 2021
Yang membuat pernyataan



(Wina)
NIM 702017061

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Dengan penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UMP), Saya:

Nama : Wina
NIM : 702017061
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* diatas kepada FK-UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggung jawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang
Pada tanggal : Februari 2021
Yang menyetujui,



(Wina)

NIM 702017061

ABSTRAK

Nama : Wina
Program Studi : Kedokteran
Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, tidur yang tidak adekuat dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan tingkat kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian dengan observasional analitik desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa di Prodi kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Pengambilan Sampel penelitian dengan cara *consecutive sampling* sebanyak 140 orang. Kualitas tidur dinilai dengan *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI) dan tingkat kecemasan dinilai dengan DASS-42. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan di analisis menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian 24 (17,1%) mengalami kualitas tidur baik, 116 (82,9%) mengalami kualitas tidur buruk, 36 (25,7%) mengalami tingkat kecemasan normal, 23 (16,4%) mengalami tingkat kecemasan ringan, 42 (30,0%) mengalami tingkat kecemasan sedang, 22 (15,7%) mengalami tingkat kecemasan berat, 17 (12,1%) mengalami tingkat kecemasan sangat berat. Berdasarkan uji statistic yang dilakukan, didapatkan nilai $p=0,002$. Hal ini berarti terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Tingkat kecemasan, Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan

ABSTRACT

Name : Wina

Study Program : Medical Education

Title : The Relationship between Sleep Quality and Anxiety Levels in
Medical Students University of Muhammadiyah Palembang

Sleeping quality is a person's satisfaction with sleep, inadequate sleep can result in poor sleeping quality. And can lead to anxiety. The purpose of this study was, to determine the relationship between sleep quality and anxiety level in medical students of Muhammadiyah Palembang University. This research was an observational analytic study with cross sectional approach. The population of this study were all students in the Medical Study Faculty Program of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang. Sampling process of this research was using consecutive sampling as many as 140 people. Sleeping quality was assessed using Pittsburgh sleep quality index (PSQI) and anxiety levels using DASS-42. The relationship between sleeping quality and anxiety levels was analyzed using Mann-Whitney test. The results of the study were 24 (17.1%) good sleep quality, 116 (82.9%) experienced poor sleeping quality, 36 (25.7%) experienced normal anxiety levels, 23 (16.4%) experienced mild anxiety levels, 42 (30.0%) experienced anxiety levels moderate, 22 (15.7%) experienced severe anxiety levels, 17 (12.1%) experienced very severe anxiety levels. Based on the statistical test conducted, the p value was obtained = 0.002. This means that there is a significant relationship between sleeping quality and anxiety levels. 7%) 21 years old, 5 (3.6%) 22 years old, 106 (75.7%) female, 34 (24.3%) male, 24 (17.1%) good sleeping quality, 116 (82.9%) experienced poor sleeping quality, 36 (25.7%) experienced normal anxiety levels, 23 (16.4%) experienced mild anxiety levels, 42 (30.0%) experienced anxiety levels moderate, 22 (15.7%) experienced severe anxiety levels, 17 (12.1%) experienced very severe anxiety levels. Based on the statistical test conducted, the p value was obtained = 0.002. it means that there is a significant relationship between sleep quality and anxiety levels.

Keywords: sleep quality, anxiety level, relationship between sleep quality and anxiety level

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Penulisan proposal ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan proposal skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) dr. Rury T. Oktariza, M. Si., selaku dosen pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal skripsi ini;
- 2) dr. Noor Zaki AF, selaku dosen pembimbing 2 yang juga telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal skripsi ini;
- 3) Sejawat yang bersedia menjadi responden dan membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan;
- 4) Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
- 5) Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR PERTANYAAN ORISINILITAS.....	iii
DAFTAR PERTANYAAN PUBLIKASIH ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1. Tujuan Umum	2
1.3.2. Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
1.5. Keaslian Penelitian	4

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Teori	5
2.1.1. Tidur.....	5
2.1.1.1. Definisi Tidur	5
2.1.1.2. Tahap Tidur	5
2.1.1.3. Fungsi Tidur	8
2.1.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Tidur	8
2.1.1.5. Gangguan Tidur.....	9
2.1.1.6. Kualitas Tidur.....	13
2.1.1.6.1. Alat Ukur Kualitas Tidur	14
2.1.2. Kecemasan	16
2.1.2.1. Definisi Kecemasan.....	16
2.1.2.2. Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	16
2.1.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	17
2.1.2.4. Alat Ukur Kecemasan	20
2.1.3. Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan	22
2.2. Kerangka Teori	23
2.3. Hipotesis	23

BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian	24
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	24
3.2.1. Waktu Penelitian	24
3.2.2. Tempat Penelitian	24

3.3.	Populasi dan Sampel.....	24
3.3.1.	Populasi	24
3.3.2.	Sampel dan Besar Populasi	24
3.3.3.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	25
3.4.	Variabel Penelitian	26
3.4.1.	Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>)	26
3.4.2.	Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>)	26
3.5.	Definisi Operasional	26
3.6.	Cara Pengumpulan Data	27
3.6.1.	Data Primer	27
3.7.	Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	27
3.7.1.	Analisis Univariat.....	28
3.7.2.	Analisis Bivariat.....	28
3.8.	Alur Penelitian.....	29

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1.	Hasil Penelitian	30
4.1.1.	Karakteristik Subjek Penelitian	30
4.1.2.	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan	34
4.2.	Pembahasan	34
4.3.	Keterbatasan Penelitian	39

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.	Kesimpulan.....	40
5.2.	Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
BIODATA RINGKAS.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian	4
Tabel 2.1. Kisi-Kisi Kuisisioner <i>Pittsburgh sleep quality index</i> (PSQI)	15
Tabel 2.2. Kisi-Kisi Kuisisioner DASS-42	20
Tabel 2.3. Pembagian Item/Gejala Terhadap Gangguan	21
Tabel 2.4. Skor Depresi Kecemasan dan Stress	21
Tabel 4.1. Distribusi kualitas tidur berdasarkan usia	30
Tabel 4.2. Distribusi tingkat kecemasan berdasarkan usia.....	31
Tabel 4.3. Distribusi kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin	32
Tabel 4.4. Distribusi tingkat kecemasan berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4.5. Kualitas Tidur.....	33
Tabel 4.6. Tingkat Kecemasan	33
Tabel 4.7 Hubungan Kualitas Tidur Dengan tingkat Kecemasan	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan	47
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	49
Lampiran 3. Kuisisioner	50
Lampiran 4. Hasil	57
Lampiran 5. Uji Statistik	62

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang ditandai dengan perasaan ketakutan ataupun kekhawatiran yang mendalam dan berkepanjangan, tidak mengalami gangguan dalam menilai kenyataan (realitas), kepribadian dan karakter masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Widodo et al, 2017). Cemas merupakan beberapa fenomena umum yang kini dapat diamati pada mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran (Aryadi, 2018). Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007 yang dilakukan Departemen Kesehatan, gangguan mental emosional (kecemasan) dialami sekitar 11,6 % populasi Indonesia (24.708.000 orang) yang usianya di atas 15 tahun. Sementara data tahun 2009, jumlah masyarakat yang mengalami gangguan cemas berlebihan mencapai angka 20-30 % (Setyawan, 2017). Sebuah studi dilakukan di Auckland, New Zealand menunjukkan 19,7% dari total sampel mahasiswa yang diteliti mengalami cemas (Samaranayake *et al*, 2014). Penelitian yang dilakukan di Universitas Udayana Bali pada tahun 2018, didapatkan 31,1 % responden mengalami kecemasan dimana responden perempuan (62,9%) lebih banyak mengalami cemas dari pada responden laki-laki (31,1%) (Aryadi *et al*, 2018).

Kualitas tidur ikut berperan dalam menyebabkan terjadinya gangguan cemas. Riset Centers for Disease Control and Prevention (CDC) pada tahun 2014 menunjukkan 35,2% orang dewasa (usia ≥ 18 tahun) di Amerika Serikat mempunyai durasi tidur yang singkat (< 7 jam). Stranges et al (2012) meneliti komunitas dari delapan negara di Afrika dan Asia mencatat 16,6% partisipan menyatakan mengalami masalah tidur dengan tingkatan sedang hingga sangat berat. Data tersebut bermacam- macam dari 3,9% sampel (di Purworejo, Indonesia dan Nairobi, Kenya) sampai lebih dari 40% sampel (di Matlab, Bangladesh) (Aryadi *et al*, 2018). Penelitian yang dilakukan Lemma *et al* (2012). Penelitian pada mahasiswa di Eithopia, didapatkan hasil 58% (1.369)

mahasiswa memiliki gejala kecemasan dan didapatkan hasil 55,8% (1.424) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020). Penelitian Aryadi et al (2018) di Universitas Udayana Bali didapatkan hasil bahwa mahasiswa semester empat yang memiliki kualitas tidur buruk cukup banyak yaitu sebesar 46,2%. Kualitas tidur mahasiswa yang semakin buruk, cemas yang dialami pun semakin meningkat (Aryadi *et al*, 2018).

Kualitas tidur yang baik mempengaruhi pada kinerja optimal neurokognitif dan psikomotor, begitu pula kesehatan fisik serta mental. Akan tetapi, masalah psikologis seperti gejala cemas merupakan fenomena umum yang dapat diamati pada mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran. Penelitian gangguan tidur pada mahasiswa pre-klinik kini semakin digemari peneliti, karena terbukti adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur, kesehatan mental, dan kecenderungan permasalahan psikologis (Aryadi *et al*, 2018). Pola tidur yang buruk pada individu akan menyebabkan terganggunya keseimbangan tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Dampak secara fisiologis antara lain aktivitas sehari-hari menurun, kelelahan sepanjang waktu, daya tahan tubuh menurun dan tanda-tanda vital tidak stabil (Potter & Perry, 2010).

Dari pemaparan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur dan tingkat kecemasan mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang?
2. Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dan tingkat kecemasan mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
2. Untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur tambahan, skrining serta referensi untuk bidang keilmuan tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Palembang.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Palembang.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Palembang.
3. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan kepada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Palembang.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
Hendi Aryadi, I. P., Andra Yusari, I. G. A. A., Dewi (2018)	Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan ($r=0,26$; $p=0,002$)	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian.
Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020).	Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada mahasiswa tingkat akhir.	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan ($p= 0,014$).	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. Agustus 25, 2020. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aryadi, I. P.H, Yusari, I. G. A. A., Dhyani, I. A.D, Kusmadana, I. P.E, & Sudira, P. G. 2018. Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurology*, 1(1), 20–31. Agustus 27, 2020. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Awal, HQ., 2017. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. Januari 8, 2021. <http://repositori.uinalauddin.ac.id/4164/1>
- Brinkman JE, Reddy V, Sharma S. 2020. Fisiologi, Tidur. Dalam: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Agustus 25, 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482512/>
- Curcio G., Tempesta D., Scarlanta S., Marzano C., Moroni F., Rossini P., et al. 2012. validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) *Neuronal Sci.* Pubmed US National Library of Medicine. Agustus 25, 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22526760/>
- Dahlan S, 2014. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*. Jakarta, Salemba Medika.
- Fitriansyah, A, A., Ridwan, A, A., Wendra. 2017. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Ahmad Yani. Januari 15, 2021. <http://repository.unjani.ac.id/repository/5826bb9af2a171c83ade46eeb5c4fd58.pdf>
- Handojo M, Pertiwi J.m, Ngantung D. 2018. Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan psqi dengan fungsi kognitif pada ppds pasca jaga malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1), hlm. 91-101

- Haryati., Yunaningsi, P, S., RAF, J. 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2). Januari 16, 2021. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm/article/download/1288/1135/>
- Hasibuan, S, M., & Riyandi, T. R. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 11(3), 137–143. <https://doi.org/10.35790/jbm.11.3.2019.26303>
- Jumiarni. 2018. Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh sleep quality index (PSQI) Pada Pasien Gangguan Cemas Yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang dan Jangka Pendek. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Kaplan, H.I, dan Saddock. 2010. Sinopsis psikiatri: ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis. Jakarta : Bina Rupa Aksara
- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., Sindhuja A., Deshpande, D. (2015). Effect of stress on sleep quality in young adult mdical students: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 3(12):3519-3523.
- Novopsy, 2018. Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42). [online] Tersedia pada: NovoPsych: Software for Administering Outcome Questionnaires to Clients for Psychologists: Agustus 28, 2020. <https://core.ac.uk/download/pdf/290148492.pdf>
- Merikanto I, Lahti J, Kuula L, Heinonen K, Rääkkönen K, Andersson S, et al. 2018. Circadian preference and sleep timing from childhood to adolescence in relation to genetic variants from a genome-wide association study. *Sleep Med.*;50:36-41. PubMed: 29982088
- Patel AK, Reddy V, Araujo JF. 2020. Physiology, Sleep Stages. Dalam: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Agustus 25, 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>

- Potter, A.P. Perry, G.A. 2010. *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Priya I., Singh J., Kumari S. (2017). Study of the factors associated with poor sleep among medical students. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*;6(3):422- 429. Januari 10, 2021.
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Difference Between Between Anxiety Level Students Academic Stage Early Level and Final Level at the Faculty of Med. 9, 78–82. Januari 10, 2021. [https ://www.semanticscholar.org](https://www.semanticscholar.org)
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. 2020. Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Jurnal*, 4(1), 21–31. Agustus 29,2020.<http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/49/49>
- Savitri, A., Wahyudi, C. T., Fakultas, K., & Kesehatan, I. (2019). Korelasi kecemasan menghadapi ujian dan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar. 1(2), 1–10. Januari 14, 2021 <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/download/15/13>
- Setyawan, A. B. 2017. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Ilmiah Sehat Bebaya*, 1(2), 110–116. Agustus 27 , 2020. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18931.0720>
- Serenityprograme, 2018. *Depressin, Anxiety and Stress Scales (DASS-42)*. Agustus 25, 2020. [online] Tersedia pada: Serenity ProgrameCBT@Home <<http://serene.me.uk/tests/dass-42.pdf>>
- Suherman, D. &. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter Fkik Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3(1), 52–62.

- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. 2019. Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38. <https://scholar.google.com>
- Sutejo. 2018. *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. 2017. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>
- Teker, A. G., & Luleci, N. E. (2018). Kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada karyawan. 5(1), 31–36.
- Thorpy, M. J. 2016. Classification of Sleep Disorders. *Neurotherapeutics*, 9(4), 687-70. Agustus 25, 2020. <https://doi.org/10.1007/s13311-012-0145-6>
- Wahyuni, L. T. Hubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Ranah Minang Padang Tahun 2016 [Skripsi]. Padang: Universitas Muhammadiyah; 2016
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Dewi Nur, I. R., & Putrianti, F. G. 2017. Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 67. September 5, 2020. <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.158>