

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i.1915>
- Agustiana, L., & Durrotun, N. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 1(1), 19–25.
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengonsumsi Kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>
- Aurelia, M., Oktaviani, D., Widiyanti, C. R., Lidya, H., & Rapih, P. (n.d.). Regulasi Pola Tidur Mahasiswa Reguler STIKES Panti Rapih Yogyakarta. *STIKES Panti Rapih Institutional Research Report*.
- Basner, M., Smith, M. G., Jones, C. W., Ecker, A. J., Howard, K., Schneller, V., ... & Keith, R. J. (2024). Noise With Sleep: An Observational Actigraphy Study. *Sleep Health*, 9(3), 253–263. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.02.010>
- Bellot-Arcís, C., Marco-Pitarch, R., Cama, S., Paredes-Gallardo, V., & Puertas-Cuesta, F. J. (2022). Comparison of the Phenotypic Characteristics Between Responders and Non-Responders to Obstructive Sleep Apnea Treatment Using Mandibular Advancement Devices: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1).
- Delaune, S. C., & Ladner, P. K. (2010). *Fundamentals of Nursing: Standards & Practice*. Delmar Cengage Learning.
- Dharma Fajar, M., et al. (2020). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa ITERA. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 7.
- Estrada-Araoz, E. G. (2025). Social Media Addiction and Daytime Sleepiness as Predictors of Body Dissatisfaction in Peruvian University Students. *Revista de Psicología*, 1–15.
- Firmawati, Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(2), 68–79.
- Fitriyatun, N., & Putriningtyas, N. D. (2021). Analisis Faktor Kualitas Tidur Mahasiswa. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 388–395.
- Freeska, O., Marta, D., & Aini, N. (2021). The Relationship Between Smartphones Used Before Sleep and Excessive Daytime Sleepiness Among Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 99–105.

<https://doi.org/10.22219/jk.v12i1.15206>

- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Hartanto, H., & Yen, L. D. (2025). Hubungan Status Gizi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKRIDA Angkatan 2021. *Jurnal Keperawatan Medis*, 4(1), 36–40.
- Hidayat, A. S., & Charissa, O. (2023). Pengaruh Status Gizi Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Gizi Kedokteran*, 5(1), 1–6.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(3), 168–174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>
- Kornienko, D. S., Rudnova, N. A., & Tarasova, K. S. (2024). Psychometric Properties of the Perceived Stress Scale for Children (PSS-C). *Clinical Psychology and Special Education*, 13(2), 129–146. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130208>
- Lienardy, G. Q., Purnawati, S., Muliarta, I. M., & Tirtayasa, K. (2021). Kualitas Tidur Buruk dan Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Kesehatan Medis*, 10(12), 33–39.
- Linden, M. van der, Olthof, M. R., & Wijnhove, H. A. H. (2024). The Association Between Caffeine Consumption from Coffee and Tea and Sleep Health in Male and Female Older Adults. *Journal of Nutrition and Aging*.
- Maharani, S. S., & Halim, S. (2023). Kualitas Tidur dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 13, 510–514.
- Markun, L. C., & Sampat, A. (2020). Clinician-Focused Overview and Developments in Polysomnography. *Sleep Medicine Reviews*, 309–321.
- Maziyyah, A. N., & Suryati, T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 12(2), 333–338.
- Mulyana, H., Deni Wahyudi, & Yudi Supriyadi. (2023). Comparison of the Effectiveness of Sleep Quality With Categories of Using and Not Using Lights While Sleeping in Students. *Healthcare Nursing Journal*, 5(2), 744–748. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i2.3386>

- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Nazia, M. Z., Suharmanto, & Wijaya, S. M. (2024). Kualitas Tidur Mahasiswa Ditinjau dari Kafein. *Journal of Language and Health*, 5(3), 1081–1086.
- Oktaviani, F. T., Apriliyani, I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Bangsa*, 54–60.
- Ohayon, M. et al. (2017). National Sleep Foundation's Sleep Quality Recommendations. *Sleep Health*, 3(1), 6–19.
- Putri Handayani, & Nurmalia Lusida. (2025). Hubungan Gizi Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa. *Medic Nutricia*, 13(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Rajwa, J., & Kusumaningati, W. (2025). Relationship Between Nutritional Status and Sleep Quality Among Employees. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 6(1), 165–174. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v6i1.29475>
- Ray, S. A. (2024). The Perceived Stress Scale (PSS) Score Assessment Method for Stress Reduction: An Overview. *Journal of Behavioral Science*, 3(9), 55–61.
- Ruriyanty, R., Mohtar, M. S., & M. B. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 8(2), 184–189.
- Sadewo, R., Yudasmar, D. S., Dewi, N. K., & Jasmani, P. (2024). Analisis Kualitas Tidur pada Atlet Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Sahla Nurannisa, & Akhyarul Anam. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Remaja Sehat*, 11(3), 565–572.
- Saleh, A. S., David, A., & Arifin, R. (2025). Analisis Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Gizi Remaja*, 77–86.
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 8(3), 157–163.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27. <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.576>

- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif*. PT Gramedia.
- 1Putri Handayani, 2Nurmalia Lusida. (2025). *Medic nutricia* 2025,. 13(1).
<https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30.
<https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Agustiana, L., & Durrotun, N. (2024). *Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Remaja*. 1(01), 19–25.
- Alotiby, A. (2024). *Immunology of Stress : A Review Article*.
- Andriani, R., Wahyudi, W., Miratil, P., & Efri, H. (2025). *Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan*. 4(2), 196–205. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i2.4303>
- Anggraeni, T. A., & Rayasari, F. (2020). 1 , 2 1).
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, 8(2), 372.
<https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>
- Aurelia, M., Oktaviani, D., Widiyanti, C. R., Lidya, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Rapih, P. (n.d.). *REGULER DI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA*.
- Basner, M., Smith, M. G., Jones, C. W., Ecker, A. J., Howard, K., Schneller, V., Cordoza, M., Park-chavar, S., Stahn, A. C., Dinges, D. F., Shou, H., Mitchell, J. A., Bhatnagar, A., Smith, T., Smith, A. E., Stopforth, C. K., Yeager, R., & Keith, R. J. (2024). *Noise with Sleep : an Observational Actigraphy Study*. 9(3), 253–263. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.02.010>.Associations
- Bellot-arcís, C., Marco-pitarch, R., Cama, S., Paredes-gallardo, V., & Puertas-cuesta, F. J. (2022). *Comparison of the phenotypic characteristics between responders and non-responders to obstructive sleep apnea treatment using mandibular advancement devices in adult patients : Systematic review and meta-analysis*. 64.
- Bommasamudram, T., Nayak, K. R., Roberts, S. S. H., Gallagher, C., Vaishali, K., Edwards, B. J., Tod, D., & Davis, F. (2025). *Effects of Sleep Deprivation on Physical and Mental Health Outcomes : An Umbrella Review*. 0(0), 1–15.
<https://doi.org/10.1177/15598276251346752>.
- Freeska, O., Marta, D., & Aini, N. (2021). *The Relationship Between Smartphones Used Before Sleep and Excessive Daytime Sleepiness Among Nursing Students : A Cross-Sectional Study*. 12(1), 99–105.
<https://doi.org/10.22219/JK.V12I1.15206>.
- Hartanto, H., & Yen, L. D. (2025). *Hubungan Status Gizi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ukrida Angkatan 2021 Jovian The*

Relationship of Nutritional Status and Sleep Quality in UKRIDA Medicine Faculty Students , Class of 2021. 4(1), 36–40.

- Hidayat, A. S., & Charissa, O. (2023). *Pengaruh status gizi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara* Tidur merupakan perubahan kondisi karbohidrat terhadap serta protein status gizi yang terjadi secara alami atau fisiologis . dari tidur yang buruk yang dimiliki . Hal ini turut memengaruhi konsumsi pangan semakin meningkat sehingga memberikan pengaruh terhadap harus dibaca oleh mahasiswa kedokteran dapat memengaruhi pola makan mereka . Pola makan atau nutrisi setiap orang berbeda sehingga akan memberikan menyebabkan dikaitkan gangguan dengan berbagai dampak kesehatan salah satunya adalah status gizi Status gizi dari remaja oleh beberapa aspek diantaranya ialah aspek keturunan , pola kualitas tidur yang Prevention (CDC) menyatakan kurang kesehatan yang kerap terjadi . Beberapa studi di Yogyakarta menemukan bahwa tidur yang buruk lebih dari 50 %. Berdasarkan hal tersebut , penulis tertarik studi untuk mengetahui pengaruh status gizi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran . kualitas tidur seseorang , salah satunya dengan gangguan dikarenakan baik dapat mengakibatkan kualitas pada tidur fungsi METODE PENELITIAN Jenis studi ini merupakan analitik observasional dengan pendekatan potong Studi dilakukan terhadap Universitas terhadap berkaitan kedokteran endokrin , gangguan irama sirkadian serta Mei Subjek studi diambil berupa karbohidrat dan protein adalah salah satu dari beberapa nutrisi yang purposive non-random sampling . Data antropometri. 5(1), 1–6.
- Huang, H., Yu, T., Liu, C., Yang, J., & Yu, J. (2024). *Poor sleep quality and overweight / obesity in healthcare professionals : a cross-sectional study.* May, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1390643>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Ju, J., Low, L., Jen, B., Tan, W., Yi, L. X., Zhou, Z. D., & Tan, E. K. (2024). Genetic susceptibility to caffeine intake and metabolism : a systematic review. *Journal of Translational Medicine.* <https://doi.org/10.1186/s12967-024-05737-z>
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>
- Kheirinejad, S., Visuri, A., Ferreira, D., & Hosio, S. (2023). “ Leave your smartphone out of bed ”: quantitative analysis of smartphone use effect on sleep quality. *Personal and Ubiquitous Computing*, 447–466. <https://doi.org/10.1007/s00779-022-01694-w>
- Kohanmoo, A., Kazemi, A., Zare, M., & Akhlaghi, M. (2024). Gender - specific link between sleep quality and body composition components : a cross - sectional study on the elderly. *Scientific Reports*, 0123456789, 1–10.

<https://doi.org/10.1038/s41598-024-58801-5>

- Kornienko, D. S., Rudnova, N. A., & Tarasova, K. S. (2024). Psychometric Properties of the Perceived Stress Scale for Children (PSS-C). *Clinical Psychology and Special Education*, 13(2), 129–146. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130208>
- Lienardy, G. Q., Purnawati, S., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., Studi, P., Kedokteran, S., Kedokteran, F., Udayana, U., Faal, D. I., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2021). *kualitas tidur buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK). Kualitas tidur buruk dapat berdampak pada kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan Scenery Picture Memory Test (SPMT) untuk menilai memori jangka pendek terhadap 289 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana . Oleh karena itu , perlu dilakukan penelitian lebih Every individual needs a good sleep quality , but in fact there are still many medical students suffering from bad sleep quality . Bad sleep quality may cause impaired body functions , including short-term memory between sexes . This study aims to determine the relationship between sleep quality , sex , and short-term memory among medical students in Udayana University . An analytical observational study was conducted with a cross- sectional approach by using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality and Scenery Picture Memory Test (SPMT) to evaluate short-term memory among 289 medical students in Udayana University . The relationship between variables were analyzed by using Chi-Square test and logistic regression test . 10(12), 33–39.*
- Linden, M. van der, Olthof, M. R., & Wijnhove, H. A. H. (2024). *The Association between Caffeine Consumption from Coffee and Tea and Sleep Health in Male and Female Older Adults :*
- Maharani, S. S., & Halim, S. (2023). *No Title*. 13, 510–514.
- Markun, L. C., & Sampat, A. (2020). *Clinician-Focused Overview and Developments in Polysomnography*. 309–321.
- Maziyyah, A. N., Suryati, T., Maziyyah, A. N., Suryati, T., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan The Relationship Between Physical Activity and Stress Levels with Sleep Quality in Final Year Students of the Undergraduate Nursing Study Program*. 12(2), 333–338.
- Muhammad, T., & Kumar, A. H. S. A. (2024). *Gender-specific associations between sleep quality , sleep duration and cognitive functioning among older Indians : findings from WHO-SAGE study.*
- Mulya Dharma Fajar et al. (2020). *Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera. Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera*, 7.
- Naibaho, T. S., Sitanggang, H. D., & Sari, P. (2025). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR*. 6(September), 12544–12554.

- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Nazia, M. Z., Suharmanto, & Wijaya, S. M. (2024). *Journal of Language and Health Volume 5 No 3 , Desember 2024*. 5(3), 1081–1086.
- Nursadrina, C., Rahmayanti, K., & Sofia, M. (2025). *PENGARUH STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK : TINJAUAN PSIKOLOGI KLINIS The Impact Of Stress On Mental And Physical Health : A Clinical Psychology Review*. 11(1), 701–705.
- Oktaviani, F. T., Apriliyani, I., & Yudono, D. T. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa , Purwokerto* □ e *Relationship between Stress Levels and Sleep Quality of Final Years Students during the COVID-19 Pandemic Disease in Harapan Bangsa*. 54–60.
- Rajwa, J., & Kusumaningati, W. (2025). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Relationship Between Nutritional Status and Other Factors with Sleep Quality Among Employees at*. 6(1), 165–174. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v6i1.29475>
- Rayhana, Jihan Samira, Adinta Anandani, A. M. (2025). *UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAHASISWA KEDOKTERAN MENGENAI PENTINGNYA KUALITAS TIDUR MELALUI PENYULUHAN Rayhana1**,. 7, 13–18.
- Sadewo, R., Yudasmara, D. S., Dewi, N. K., Jasmani, P., & Malang, U. N. (2024). *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR Bulan,02 Tahun 2024 Vol 3 , No1 . 3*.
- Sahla Nurannisa, Akhyarul Anam*, N. (2023). *Intensitas penggunaan smartphone berhubungan dengan kualitas tidur remaja*. 11(3), 565–572.
- Sakal, C., Zhao, W., Xu, W., & Li, X. (2024). *Effects of caffeine on accelerometer measured sleep and physical activity among older adults under free-living conditions*.
- Saleh, A. S., David, A., & Arifin, R. (2025). *Analysis of the Relationship between Physical Activity , Sleep Quality , and Nutritional Status in Adolescents Analisis Hubungan Aktivitas Fisik , Kualitas Tidur , dan Status Gizi pada Remaja*. 77–86.
- Salikunna1*, N. A., Astiawan2, W. D., Handayani3, F., & Ramadhan1, M. Z. (2022). *Original Research Paper*. 8(3), 157–163.
- Sancho-Domingo, C., Carballo, J. L., Coloma-Carmona, A., & Buysse, D. J. (2021). Brief version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (B-PSQI) and measurement invariance across gender and age in a population-based sample. *Psychological Assessment*, 33(2), 111–121. <https://doi.org/10.1037/pas0000959>
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27.

<https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.576>

- Saputri, N. A., Assifani, A., Andini, S., & Nurmutia, P. A. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor*. 6(02), 73–78.
- Sember, V., Meh, K., Sorić, M., Jurak, G., Starc, G., & Rocha, P. (2020). Validity and reliability of international physical activity questionnaires for adults across eu countries: Systematic review and meta analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–23. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197161>
- Septiani, F., Pohan, S. D., Amelia, K., Amelia, R. I., Dwi, A., Lestari, & Fachrizal, M. (2021). *Preliminary Results : The Impact of Smartphone Use and Short-Wavelength Light during the Evening on Circadian Rhythm , Sleep and Alertness*. 66–86.
- Shirota, A., Kamimura, M., Kishi, A., Adachi, H., & Taniike, M. (2021). *Discrepancies in the Time Course of Sleep Stage Dynamics , Electroencephalographic Activity and Heart Rate Variability Over Sleep Cycles in the Adaptation Night in Healthy Young Adults*. 12(March), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.623401>
- Sibarani¹, J. V., Widayati², R., & Mutiasari³, D. (2023). *THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY OF PRECLINIC STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF*. 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8033>
- Silvanasari, I. A., & Rosalini, W. (2021). *Irwinia Angelia Silvanasari, Wike Rosalini, Perilaku Penggunaan Smartphone, Gaya Hidup, Dan Lingkungan Fisik Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Remaja*. 11(2), 35–41.
- Siregar, G. O., Gani, I. P., Ivone, J., Tidur, K., Sleep, P., & Index, Q. (2025). *PENGARUH KONSUMSI KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA The Impact of Coffee Consumption on Sleep Quality Among Medical Students at*. 1(1), 29–34.
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & S, M. R. D. (2022). *HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS UDAYANA*. 10(April 2022), 173–179.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan*

- Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Ulfa, R., Puspita Sari, R., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69–76.
- Veroneca Puji Astuti, Lestari, T. B., & Simbolon, A. R. (2021). *Carolus Journal of Nursing*, Vol 3 No 2, 2021 | 112. 3(2), 112–121.
- Veronica, Y., & Sudiyono, N. (2023). *The Correlation of Caffeine Levels Consumption with Sleep Quality Levels of Active Students*.
- Yuliani, A. E., Wijayanti, E., Bulut, S., Education, B., Islam, U., & Walisongo, N. (2025). *Indonesian Journal of Science and Education*. 09, 49–57.
- Sember, V., Meh, K., Sorić, M., Jurak, G., Starc, G., & Rocha, P. (2020). Validity and Reliability of International Physical Activity Questionnaires for Adults Across EU Countries: Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph17197161>
- Shirota, A., Kamimura, M., Kishi, A., Adachi, H., & Taniike, M. (2021). Discrepancies in Sleep Stage Dynamics and EEG Activity. *Frontiers in Physiology*, 12, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.623401>
- Shohwati, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Mahasiswa Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan YARSI*, 3(2), 179–187.
- Sibarani, J. V., Widayati, R., & Mutiasari, D. (2023). The Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality of Preclinical Students at the Faculty of Medicine. *BARIGAS*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8033>
- Siregar, G. O., Gani, I. P., & Ivone, J. (2025). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Maranatha. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 1(1), 29–34.
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 37–45.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka. *Perilaku dan Promosi Kesehatan*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Ulfa, R., Puspita Sari, R., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan Penggunaan

Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69–76.

Veroneca Puji Astuti, Lestari, T. B., & Simbolon, A. R. (2021). Analisis Kualitas Tidur Mahasiswa. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 112–121.

Veronica, Y., & Sudiyono, N. (2023). The Correlation of Caffeine Consumption with Sleep Quality Levels of Active Students. *Journal of Student Health Research*.

Yuliani, A. E., Wijayanti, E., & Bulut, S. (2025). Kualitas Tidur Mahasiswa dalam Perspektif Pendidikan. *Indonesian Journal of Science and Education*, 09, 49–57.

