

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA AWAL DI DESA GADEN

Abelita Cahya Saharani<sup>1\*</sup>, Istianna N<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten

\*Email: abelitasaharani28@gmail.com

## Abstrak

*Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi untuk melakukannya. Kualitas tidur dapat didefinisikan sebagai rasa puas yang dirasakan seseorang terhadap pengalaman tidur yang dirasakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada usia dewasa awal di Desa Gaden. Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan menggunakan pendekatan waktu cross sectional. Populasi pada penelitian ini yaitu semua masyarakat Desa Gaden yang berusia 18 – 40 tahun. Responden penelitian ini sebanyak 95 responden diperoleh menggunakan teknik proportional sampling serta mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil uji Kendall's Tau diperoleh nilai signifikansi 0,498. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden*

## Keywords:

*Aktivitas Fisik; Kualitas Tidur;*

## 1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi untuk melakukannya. Aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, mengerjakan pekerjaan rumah, bepergian, dan rekreasi termasuk aktivitas fisik [1]. Berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat [2]. Aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi tubuh secara fisiologis, psikologis dan spiritual; menyebabkan perubahan mikro dan makro pada organ tubuh manusia; serta dapat mencegah terjadinya penyakit serta mengobati penyakit [3].

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu individu dari segala usia mencapai kesehatan yang optimal. [4]. WHO merekomendasikan bahwa orang dewasa sebaiknya melakukan aktivitas fisik setiap minggu dengan intensitas sedang selama 150 menit, atau aktivitas fisik dengan intensitas berat selama 75 menit [5].

WHO pada tahun 2022 menunjukkan bahwa hampir 31% atau sekitar 1,8 milyar orang diseluruh dunia tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang cukup. [5]. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 37,4% orang di Indonesia dan 30,4% orang di Jawa Tengah memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang [6]. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada bulan Januari terhadap 15 warga Desa Gaden dapat diketahui bahwa 12 orang diantaranya memiliki aktivitas fisik ringan, seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, mengasuh anak, dan jalan pagi ke pasar.

Faktor internal yang dapat mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik pada orang dewasa seperti kurangnya motivasi, kelelahan fisik atau mental, dan tidak adanya kesadaran akan pentingnya bergerak aktif untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan. Selain itu beberapa orang juga memiliki kecenderungan untuk lebih memilih

aktivitas fisik yang pasif, seperti menonton TV atau menggunakan gadget dalam waktu yang relatif lama. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik meliputi lingkungan yang tidak mendukung, seperti kurangnya fasilitas olahraga atau ruang terbuka yang memadai. Selain itu, pekerjaan yang mengharuskan duduk dalam waktu lama, seperti pekerjaan kantor, juga menjadi salah satu penyebab utama kurangnya aktivitas fisik pada orang dewasa. Pola hidup modern yang serba praktis dan adanya kemudahan dalam transportasi juga mendorong banyak orang untuk bergerak lebih sedikit [7].

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, DM tipe 2, hipertensi, hingga beberapa jenis kanker. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, seperti meningkatnya risiko kecemasan, depresi, dan stres. [7]. Ketidaktifan fisik atau kurangnya aktivitas dalam rutinitas sehari-hari dan terstruktur dapat mempengaruhi durasi tidur maupun kualitas tidur seseorang [1].

Studi empiris menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada usia dewasa. Sebuah penelitian di Universitas Brawijaya menunjukkan mahasiswa dengan aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik [8]. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dianingsih et al. (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat seperti senam aerobik dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. [9]. Hasil penelitian di atas dapat didukung oleh penelitian yang dilakukan Rahma (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester V S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju. [10].

Tidur adalah sebuah proses fisiologis yang penting bagi manusia, di mana terjadi interaksi kompleks antara berbagai komponen sistem saraf pusat dan otonom. Proses tidur ini mencakup berbagai tahap, termasuk tidur ringan, tidur dalam, dan tidur REM (Rapid Eye Movement), yang masing-masing memainkan peran penting dalam kesehatan fisik dan mental [11]. Selama tidur, tubuh manusia melakukan berbagai proses pemulihan fisik seperti memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta memproduksi hormon-hormon penting yang mengatur berbagai fungsi tubuh. Selain itu, tidur berperan dalam mengurangi tingkat stres yang diakibatkan oleh aktivitas sehari-hari, membantu mengatasi kelelahan, dan memulihkan kondisi mental. Proses ini memberikan waktu bagi otak untuk mengolah informasi, memperkuat ingatan, serta mempersiapkan diri untuk aktivitas yang lebih fokus dan produktif pada keesokan harinya [12].

Kualitas tidur dapat didefinisikan sebagai rasa puas yang dirasakan seseorang terhadap pengalaman tidur yang dirasakannya. [13]. Komponen kualitas tidur terdiri dari yang pertama aspek kualitatif seperti kedalaman serta kepuasan saat tidur. Yang kedua, aspek kuantitatif berupa durasi lama waktu tidur serta waktu yang dibutuhkan untuk tidur. [14]. Orang dewasa memiliki waktu tidur yang harus dipenuhi sekitar 7–8 jam perhari. Namun, dapat diketahui bahwa prevalensi waktu tidur pada usia dewasa cukup rendah. [15]. Hal ini dapat didukung oleh penelitian Souza Lopes yang menyatakan bahwa 10–15% orang di seluruh dunia telah mengalami insomnia. [16]. Sementara itu, berdasarkan hasil survei Kurious-Katadata Insight Center (KIC) pada tahun 2023, 46,2% responden di Indonesia rata-rata memiliki waktu tidur antara 4-6 jam dalam semalam. [17]. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada bulan Januari terhadap 15 warga Desa Gaden dapat diketahui bahwa terdapat 7 orang diantaranya memiliki kesulitan untuk tertidur kembali setelah terbangun, sering terbangun di malam hari, dan rata-rata memiliki durasi tidur < 7 jam/hari.

Meskipun gangguan tidur dapat terjadi pada setiap rentang usia, namun gangguan tidur sangat umum terjadi pada rentang usia dewasa muda. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa 1 dari 5 orang dewasa muda akan mengalami masalah gangguan tidur. [18]. Prevalensi gangguan tidur yang terjadi pada rentang usia dewasa muda meningkat secara signifikan. Hal tersebut terjadi karena kesibukan mereka terhadap pekerjaan dan aspek kehidupan sehari-hari lainnya sehingga menyebabkan durasi waktu tidur menurun yang berkontribusi pada peningkatan jumlah gangguan tidur pada rentang usia dewasa muda [19].

Kualitas tidur yang tidak baik dapat meningkatkan resiko penyakit degeneratif, seperti DM dan kardiovaskular. Selain itu juga dapat berdampak terhadap kondisi psikologis seseorang dari perasaan mudah tersinggung hingga resiko depresi. [20]. Kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi penampilan fisik seseorang, seperti lingkaran hitam di sekitar mata, konjungtiva mata berwarna merah, dan wajah terlihat lelah. [21]. Selain itu, kurangnya kualitas tidur dapat mempengaruhi kinerja kognitif seseorang, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat informasi, dan membuat keputusan.

Oleh karena itu, adanya perbedaan hasil penelitian terdahulu terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan fenomena yang ada di masyarakat menyebabkan penulis tertarik untuk mencari lebih dalam mengenai aktivitas fisik serta kualitas tidur pada usia dewasa. Penulis akan melakukan penelitian terkait aktivitas fisik serta kualitas tidur pada usia dewasa di Desa Gaden. Penelitian ini akan melibatkan pengumpulan data mengenai tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur dari para responden yang berada pada rentang usia dewasa awal. Dengan menganalisis data yang telah terkumpul, penulis berharap dapat menemukan aktivitas fisik dan kualitas tidur usia dewasa pada masyarakat di Desa Gaden.

## 2. METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan menggunakan pendekatan waktu cross sectional. Penelitian dilaksanakan di 9 Dukuh Desa Gaden. Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 6,7,9, dan 10 Agustus 2025. Populasi pada penelitian ini yaitu semua masyarakat Desa Gaden yang berusia 18 – 40 tahun yang berjumlah 1.860 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 95 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah proportional sampling. Instrumen Kuesioner Durasi Penggunaan Gadget untuk mengukur durasi penggunaan gadget responden dalam sehari, Kuesioner IPAQ-SF untuk mengukur aktivitas fisik responden dalam seminggu terakhir, dan Kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur responden dalam sebulan terakhir. Analisa penelitian ini menggunakan uji Kendall's Tau untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan data distribusi karakteristik responden berdasarkan usia menyatakan bahwa nilai mean/rata-rata usia reponden adalah 30,14. Jumlah responden berusia 35 tahun lebih banyak dari pada jumlah responden dengan dengan usia lainnya. Usia termuda responden dalam penelitian ini yaitu 18 tahun dan responden tertua berusia 40 tahun. Standar deviasi dari data usia responden adalah 6,528.

**Tabel 1.** Karakteristik Dewasa Awal di Desa Gaden Berdasarkan Usia

	N	Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Min	Max
<b>Usia Responden</b>	95	30,14	31,00	35	6,528	18	40
<b>Valid n</b>	95						

Tabel 2. menunjukkan data distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin 85,3% diantaranya adalah perempuan. Data distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMK yaitu 43,2%. Data distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menyatakan bahwa sebagian besar responden adalah IRT dengan presentase 60%. Data distribusi karakteristik responden berdasarkan durasi penggunaan gadget menunjukkan mayoritas responden memiliki durasi penggunaan gadget yang tinggi dengan presentase 57,9%. Data distribusi karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik menunjukkan 68,4% responden memiliki aktivitas fisik berat. Data distribusi karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur menyatakan 98,9% responden memiliki kualitas tidur buruk.

**Tabel 2.** Karakteristik Dewasa Awal

Variabel	Frekuensi (n = 95)	Presentase (%)
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	14	14,7
Perempuan	81	85,3
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak Bersekolah	1	1,1
SD	1	1,1
SMP	16	16,8
SLTA	23	24,2
SMK	41	43,2
D3	4	4,2
Sarjana	9	9,5
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Bengkel	1	1,1
Buruh	7	7,4
Freelance	1	1,1
Guru	2	2,1
IRT	57	60,0
Konten Creator	1	1,1
Mahasiswa	8	8,4
Pedagang	2	2,1
Penjahit	2	2,1
Petani	1	1,1
Swasta	8	8,4
Tidak Bekerja	5	5,3
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>
<b>Durasi Penggunaan Gadget</b>		
Rendah	18	18,9
Sedang	22	23,2
Tinggi	55	57,9
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Ringan	1	1,1
Sedang	29	30,5
Berat	65	68,4
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	1	1,1
Buruk	94	98,9
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>

Tabel 3 menunjukkan hasil tabel silang antara variabel bebas yaitu aktivitas fisik dengan variabel terikat yaitu kualitas tidur. Data tersebut menunjukkan 98,9% responden yang memiliki aktivitas fisik berat memiliki kualitas tidur buruk. Data

tersebut juga memaparkan hasil analisa data menggunakan uji Kendall's Tau diperoleh nilai signifikansi 0,498. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden karena nilai signifikansi yaitu  $0,498 > 0,05$ .

**Tabel 3.** Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur				Total	Kendall's Tau	
		Baik		Buruk			Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
		f	%	F	%			
Aktivitas Fisik	Ringan	0	0,0	1	100,0	1	-,070	,498
	Sedang	0	0,0	29	100,0	29		
	Berat	1	1,5	64	98,5	65		
<b>Total</b>		<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>94</b>	<b>98,9</b>	<b>95</b>	<b>-,070</b>	<b>,498</b>

Analisis statistik menggunakan uji Kendall's Tau menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,498. Nilai ini jauh di atas ambang batas signifikansi 0,05, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada responden. Dengan kata lain, tingkat aktivitas fisik tidak berkorelasi secara langsung dengan kualitas tidur dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahma (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester V S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju. [10]. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Alfarabyn et al., (2021) yang menunjukkan mahasiswa dengan aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. [8]. Namun, hasil ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel mungkin dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian. Oleh karena itu, interpretasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati dan kontekstual.

Meskipun secara umum aktivitas fisik dianggap dapat memperbaiki kualitas tidur, hasil penelitian ini menunjukkan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Razaan & Lontoh, (2024) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki efek positif terhadap kualitas tidur, namun efek tersebut bergantung pada jenis, intensitas, dan waktu pelaksanaan aktivitas. [22]. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas fisik berat yang dilakukan oleh responden mungkin tidak dilakukan secara teratur atau sesuai dengan waktu yang optimal untuk mendukung tidur. Selain itu, stres, pola makan, dan kondisi psikologis juga dapat memengaruhi kualitas tidur. Maka, penting untuk mempertimbangkan variabel-variabel tersebut dalam penelitian lanjutan.

Tabel 4. menunjukkan hasil tabel silang antara variabel pengganggu yaitu durasi penggunaan gadget dengan variabel terikat yaitu kualitas tidur. Data tersebut menunjukkan 98,2% responden yang memiliki durasi penggunaan gadget tinggi memiliki kualitas tidur buruk. Data tersebut juga memaparkan hasil analisa data menggunakan uji Kendall's Tau diperoleh nilai signifikansi 0,411. Hal ini berarti variabel pengganggu yaitu durasi penggunaan gadget tidak mempengaruhi variabel terikat yaitu kualitas tidur. Hal tersebut terjadi karena nilai signifikansi yaitu  $0,411 > 0,05$ .

**Tabel 4.** Analisis Hubungan Variabel Pengganggu yaitu Durasi Penggunaan Gadget dengan Variabel Terikat yaitu Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur				Total	Kendall's Tau	
		Baik		Buruk			Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
		F	%	F	%			
Durasi Penggunaan Gadget	Rendah	0	0,0	18	100,0	18	-,081	,411
	Sedang	0	0,0	22	100,0	22		
	Tinggi	1	1,8	54	98,2	55		
<b>Total</b>		<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>94</b>	<b>98,9</b>	<b>95</b>	<b>-,081</b>	<b>,411</b>

Analisis data menggunakan uji Kendall's Tau menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,411. Nilai ini lebih besar dari batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dan kualitas tidur. Artinya, meskipun secara deskriptif terlihat bahwa penggunaan gadget tinggi berbanding lurus dengan kualitas tidur buruk, secara statistik hubungan tersebut tidak cukup kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kualitas tidur. Faktor lain seperti stres, kebiasaan tidur, dan kondisi psikologis mungkin turut berperan.

Hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utama Noeradiana et al., (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan durasi screen time lebih dari 5 jam per hari cenderung memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam. [23]. Penelitian ini mendukung asumsi bahwa penggunaan gadget yang tinggi dapat memengaruhi kualitas tidur, meskipun hasil statistik dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan signifikan. Selain itu, penelitian oleh Isnaningsih et al., (2025) menemukan adanya korelasi antara durasi penggunaan gadget dan kualitas tidur pada siswa SMA. [24]. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh karakteristik populasi dan metode pengukuran yang digunakan. Meski demikian, hasil penelitian ini tetap relevan untuk memperkuat diskusi mengenai potensi pengaruh gadget terhadap kualitas tidur.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini dapat membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden. Hal tersebut terjadi karena setelah dianalisis menggunakan uji Kendall's Tau diperoleh nilai signifikansi 0,498. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden karena nilai signifikansi yaitu  $0,498 > 0,05$ .

Hasil dari penelitian ini juga membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara variabel pengganggu, yaitu durasi penggunaan gadget dengan variabel terikat, yaitu kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden. Hal tersebut terjadi karena setelah dianalisis menggunakan uji Kendall's Tau diperoleh nilai signifikansi 0,411. Hal ini berarti variabel pengganggu yaitu durasi penggunaan gadget tidak mempengaruhi variabel terikat yaitu kualitas tidur. Hal tersebut terjadi karena nilai signifikansi yaitu  $0,411 > 0,05$ .

Saran bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sama diharapkan dapat memberikan waktu pengerjaan yang lebih lama pada setiap kuesioner sehingga responden memiliki waktu untuk mengingat aktivitas fisik yang dilakukan dalam seminggu terakhir dan kebiasaan tidurnya.

#### REFERENSI

- [1] World Health Organization. Physical activity 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- [2] P2PTM Kemenkes RI. Apa Definisi Aktivitas Fisik? 2019. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>.
- [3] Yuwei W. Research Progress of Exercise Therapy in Lipid Metabolism. *International Journal of Education and Humanities* 2024;4:166–73.
- [4] Zhao H, Lu C, Yi C. Physical Activity and Sleep Quality Association in Different Populations: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023;20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031864>.

- [5] Fahlevi R. Waspada! Kurang Aktivitas di Usia Dewasa. Radio Republik Indonesia 2024. <https://www.rri.co.id/kesehatan/840284/waspada-kurang-aktivitas-di-usia-dewasa#:~:text=Kurang Aktivitas di Usia Dewasa ilustrasi lelah,aktivitas fisik yang cukup pada tahun 2022.>
- [6] Kemenkes BKPK. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). 2023.
- [7] P2PTM Kemenkes RI. Kurang Aktivitas Fisik - Penyakit Tidak Menular Indonesia 2024. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/kurang-aktivitas-fisik>.
- [8] Alfarabyn SU, Riskawati YK, Rakhmatiar R. Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur dan Excessive Daytime Sleepiness (EDS) Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. 2021.
- [9] Dianingsih A, Dieny FF, Nuryanto N, Syauqy A. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur Dan Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas. *Gizi Indonesia* 2022;45:197–208. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.735>.
- [10] Rahma S. Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education* 2022;2:269–76. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>.
- [11] Perrotta G. Sleep-Wake Disorders: Definition, Contexts and Neural Correlations. *Journal of Neurology and Psychology* 2019;7:01–9. <https://doi.org/10.13188/2332-3469.1000044>.
- [12] Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan* 2019;13:233–9. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>.
- [13] Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis. *Nursing Forum* 2022;57:144–51. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>.
- [14] Aulia R, Resati N, Arti F, Silvia E. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Acne Vulgaris pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019 2020;4:33–8.
- [15] Khalisa H, Ningrum D, Haryeti P. Hubungan antara Kebiasaan Membaca Alternative Universe Sebelum Tidur dengan Kualitas Tidur pada Dewasa di Media Sosial X 2024;8:1950–8.
- [16] Savero N, Sayidah S, Ismah Q, Firas Tharafa G, Pawestri RV, Herawati L. Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analisis* 2023;2:146–53.
- [17] Annur. Berapa Lama Durasi Tidur Orang Indonesia? 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/18/berapa-lama-durasi-tidur-orang-indonesia-ini-hasil-surveinya>.
- [18] McArdle N, Ward S V., Bucks RS, Maddison K, Smith A, Huang RC, et al. The Prevalence of Common Sleep Disorders in Young Adults: A Descriptive Population-Based Study. *Sleep Research Society* 2020;43:1–11. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa072>.
- [19] Dave P. Factors Contributing to Sleep Disorders Among Young Adults. *Asian Journal of Dental and Health Sciences* 2024;4:26–31.
- [20] Tristianingsih J, Handayani S. Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. Perilaku Dan Promosi Kesehatan: *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 2021;3:120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>.

- 
- [21] Z.R Z, Hardianti S, Syahasti FM. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat 2021;5:963–8. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>.
- [22] Razaan MN, Lontoh SO. Hubungan Antara Intensitas Olahraga dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022. Malahayati Nursing Journal 2024;6:5074–81. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i12.15833>.
- [23] Utama Noeradiana MDP, Masria S, Yulianto FA. Hubungan Durasi Screen Time Smartphone dengan Durasi Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains 2024;6:8–11. <https://doi.org/10.29313/jiks.v6i1.11498>.
- [24] Isnaningsih T, Masyarakat K, Masyarakat K. Hubungan antara Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMA Muhammadiyah Pleret Kabupaten Bantul 2025;9:10–21.