

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
(Studi Kasus Mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru Tahun 2019)**

*Factors Affecting Students Sleep Quality
(Case Study of Student STIKes Awal Bros Pekanbaru 2019)*

Abdul Zaky¹⁾, Ani Riza Wati²⁾
^{1,2)}STIKes Awal Bros Pekanbaru
e-mail: zakimathua@gmail.com

ABSTRACT

The quality of one's sleep can be influenced by several factors, including environmental conditions, physical, activity, and lifestyle. In the process of studying in tertiary institutions, students have various kinds of challenges. Students who have poor sleep quality will experience various problems both related to academic and non-academic activities. In general, the authors conclude that the independent variable simultaneously does not significantly influence the dependent variable. Exercise habits have no significant effect on sleep quality and the burden of college work has no significant effect on sleep quality. The independent variable can explain the dependent variable by 9.7%, while 90.3% is explained by other factors not included in the model. The resulting Linear Regression Model is $Y (\text{Sleep Quality}) = 3.442 - 0.149 X_1 + 0.230 X_2$. This explains that sleep quality decreases by 0.149 if exercise habits increase by one unit. In other words, any decrease in sleep quality requires exercise habits. Sleep quality decreases by 0.230 if the burden of college assignments rises by one unit. In other words, any decrease in sleep quality requires exercise habits.

Keyword : Analisis Regresi Linier, *sleep quality, Student STIKes Awal Bros Pekanbaru*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan tidur dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk istirahat (Hardinge & Shryock, 2001 : 62). Tubuh manusia mempunyai batas beraktivitas. Jika telah mencapai batasnya, energi dalam tubuh menjadi berkurang dan manusia akan merasa kelelahan. Saat mengalami kelelahan, seseorang harus tidur agar tubuh bisa optimal untuk beraktivitas pada hari berikutnya. Seseorang akan terbangun dari tidurnya secara perlahan dan alami saat tubuh sudah mendapatkan tidur yang cukup (Johns, Sutton & Webster, 1962 : 216).

Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kualitas dan kuantitas tidur yang dipengaruhi oleh beberapa faktor , antara lain penyakit, latihan dan kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, dan motivasi (Apriana, 2015 : 2).

Tidur menjadi kegiatan normal yang dialami oleh setiap individu sehingga menjadi aktivitas yang manusiawi dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut dianggap sebagai suatu aktivitas yang sederhana dan tidak memerlukan perhatian khusus. National Sleep Foundation merekomendasikan durasi waktu tidur yang ideal adalah 7-9 jam. Durasi tidur yang terpenuhi dengan baik akan membawa manfaat positif bagi kesehatan. Selama tidur semua fungsi vital tubuh berkurang, tingkat metabolisme diturunkan, sel-sel tubuh yang telah digunakan selama aktivitas diperbaiki, dan energi dipulihkan (Johns, Sutton, & Webster, 1962: 215).

Sebaliknya kualitas tidur yang tidak dijaga akan mendatangkan efek negatif untuk tubuh. Kelebihan atau kekurangan tidur sama-sama bisa berbahaya bagi kesehatan. Orang yang kekurangan tidur memiliki resiko 2 atau 3 kali lebih besar untuk mengalami kegagalan jantung kongestif, yaitu keadaan jantung mengalami kelemahan dan memompa darah

keseluruh tubuh sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan tubuh dan akan merusak organ-organ lainnya (Hanif, 2015 : 166). Di sisi lain, orang yang terlalu banyak tidur memiliki resiko terkena morbiditas atau sifat mudah terkena penyakit (hipertensi, diabetes, gangguan irama jantung, kesehatan tubuh) dan kematian (Hirshkowitz, et a;, 2015).

Menurut National Sleep Foundation di Amerika, lebih dari sepertiga (36 %) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20 % pada usia 30-64 tahun dan 9 % di atas usia 65 tahun). Hampir seperempat dewasa muda (22 %) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11 %) pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5 % diatas usia 65 tahun). Sebesar 40 % dewasa muda juga mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih dibandingkan dengan 23 % pada usia 30-64 tahun dan 19 % diatas usia 65 tahun (National Sleep Foundation, 2011).

Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan kedalam aliran darah akan membuat mengantuk (Med Expres, 2009). Jika seseorang mengalami gangguan tidur dimana seseorang mengalami jeda dalam napas mereka atau kehilangan bernafas saat tidur, yang mempengaruhi kadar oksigen darah, atau gerakan anggota badan periodik, maka akan dapat mengganggu kualitas tidur seseorang.

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Saat pagi hari sebagian besar dari mahasiswa sudah harus bangun awal untuk mempersiapkan kuliah. Remaja dapat mengalami kesulitan jatuh tertidur sampai hari telah larut dan terbangun di pagi buta. Adanya beban tugas juga menuntut mereka untuk terjaga hingga larut, bahkan pagi hari karena harus segera menyelesaikan tugasnya.

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Kelelahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas olahraga akan menimbulkan seseorang akan cepat tertidur. Hal ini juga disebabkan oleh siklus tidur tahap gelombang lambatnya diperpendek, sehingga akan lebih cepat masuk fase kedalaman tidur atau mengalami tidur yang nyenyak. Sedangkan, perilaku merokok juga dapat menyebabkan masalah tidur, hal ini terkait nikotin yang terkandung dalam rokok yang merupakan stimulan otak. Disamping itu, otak yang telah kecanduan dengan efek nikotin akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari saat akan tidur. Hal ini dibuktikan oleh punjabi, dkk (2006) yang membuktikan bahwa adanya hubungan antara merokok dengan pola tidur seseorang, hal tersebut terkait karena adanya kandungan nikotin pada rokok.

Dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki berbagai macam tantangan. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan mengalami berbagai macam permasalahan baik yang berhubungan dengan kegiatan akademik maupun non-akademik. Permasalahan akan mulai muncul berkaitan dengan perubahan-perubahan pada interaksi sosial, tanggung jawab, kebudayaan, kebiasaan, dan pola hidup mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu belajar untuk manajemen waktu, membagi waktu untuk kegiatan akademik, non- akademik, waktu istirahat dan olahraga. Manajemen waktu yang tidak baik akan berpengaruh negatif kepada pola hidup khususnya waktu tidur mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan karena sampai saat ini masih jarang dilakukan penelitian yang berkaitan dengan tidur seseorang, terutama pada kalangan mahasiswa. Jika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk maka dapat mengganggu tidak hanya kesehatan psikologis, namun juga fisiologis. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kualitas tidur seseorang.

Dalam hal ini maka peneliti tertarik untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru, sehingga berdasarkan uraian diatas penulis berpendapat bahwa perlu dilakukan penelitian mengenai “Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru”.

METODE

STIKes Awal Bros Pekanbaru merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Pekanbaru yang terdiri dari dua jurusan yaitu: S1 Administrasi Rumah Sakit dan D3 Teknik Radiologi. Kampus ini terletak di Rumah Sakit Awal Bros Pekanbaru, Gedung Selatan Lt. 3, Jalan Sudirman No. 117 Pekanbaru 28282.

Perguruan tinggi swasta kesehatan ini baru berdiri sejak 8 Mei 2017, dan merupakan kampus baru yang banyak diminati oleh siswa/siswi SMA yang ingin melanjutkan kuliahnya. Kuliah di kampus ini merupakan suatu hal yang membanggakan dikarenakan S1 Administrasi Rumah Sakit dan D3 Teknik Radiologi hanya ada satu-satunya di Riau dan hanya di STIKes Awal Bros Pekanbaru. Yang membuat para siswa/siswi bersaing untuk dapat kuliah di kampus ini. Maka dari itu Peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa/i di STIKes Awal Bros Pekanbaru, dengan melihat faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru.

Agar penelitian ini lebih terarah serta sesuai dengan tujuan yang diinginkan, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengolah yang diperoleh dari lokasi penelitian. Pada penelitian ini tipe penelitian yang digunakan yaitu tipe penelitian deskriptif kuantitatif yang dimaksudkan untuk memberikan gambaran secara jelas mengenai masalah-masalah yang diteliti, menginterpretasikan serta menjelaskan data secara sistematis. Dasar penelitian ini adalah survey yaitu pembagian kuesioner kepada responden yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai hal yang berhubungan dengan penelitian.

Sumber data penelitian ini adalah Lokasi Penelitian adalah STIKes Awal Bros

Pekanbaru. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru. Waktu Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru, yang berjumlah 156 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dengan simple random sampling. Penelitian ini dilakukan dengan wawancara serta melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden. Dari perhitungan dapat diketahui sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 112 responden.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan metode simple random sampling, dimana dilakukan penelitian dengan metode penarikan dari sebuah populasi atau semesta dengan cara tertentu sehingga setiap anggota populasi atau semesta tadi memiliki peluang yang sama untuk terpilih atau terambil.

Teknik pengambilan sample adalah cara untuk memperoleh data itu sendiri. Bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angker), observasi (pengamatan) dan gabungan ketiganya. Dalam memperoleh data dan informasi yang akan mendukung penelitian ini, maka peneliti mengumpulkan data berupa kuesioner (angket) yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner berisikan pertanyaan ditujukan kepada responden, item kuesioner adalah tipe pilihan ganda dengan menggunakan skala likert, Responden diminta untuk memilih salah satu jawaban dimana setiap pertanyaan disediakan lima alternatif jawaban. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah Kebiasaan Olahraga (X1), Beban Tugas Kuliah (X2). Variabel terikat dalam penelitian ini sebagai variabel dependen adalah Kualitas Tidur (Y).

Dalam penelitian ini analisis pada besarnya pengaruh yang ditimbulkan variabel independen terhadap variabel dependen atau apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru.

Metode analisis data yang digunakan adalah dengan membuat kuisioner berdasarkan TERRA, sebagai berikut :

No	Pertanyaan
1	Fasilitas berolahraga yang memadai dapat meningkatkan semangat berolahraga
2	Dengan berolahraga merasa menjadi lebih sehat
3	Berolahraga membuat tubuh menjadi bersemangat dalam melakukan kegiatan apapun
4	Tubuh menjadi terjamin sehat
5	Ingin mengajak orang lain untuk berolahraga
6	Mengerjakan tugas setiap harinya yang harus segera diselesaikan
7	Target yang harus dicapai terlalu tinggi
8	Mendapat dan menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi
9	Tugas yang diberikan bersifat mendadak dengan jangka waktu yang singkat
10	Dosen selalu mengharuskan mahasiswa memiliki semangat kerja baik di dalam maupun luar kampus
11	Fasilitas mendukung agar dapat tertidur dengan baik
12	Konsisten untuk selalu tidur malam pada jam yang tepat
13	Tanggap dalam memperhatikan jam untuk beristirahat tidur
14	Yakin bahwa dengan jam tidur yang cukup akan membuat tidur menjadi berkualitas
15	Memiliki dukungan dari orang lain untuk tidur di waktu yang tepat

Seluruh pertanyaan tersebut akan dijawab oleh masyarakat dengan pilihan sebagai berikut

- SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 N : Netral
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

HASIL

A. Uji Validitas dan Realibilitas

a) Uji Validitas

Uji validitas menunjukkan sejauh mana skor/nilai ukuran yang diperoleh benar-benar menyatakan hasil pengukuran atau pengamatan yang diukur. Dan dalam penelitian ini ingin mengetahui data yang valid atau tidak valid diuji dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.0, jika r hitung positif dan r hitung $>$ r table maka, butir tersebut adalah valid, sedangkan jika r hitung tidak positif serta r hitung $<$ r tabel maka butir atau variabel tersebut tidak valid.

b) Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas instrument dapat dilihat dari besarnya nilai cronbach alpha pada masing-masing variabel. Cronbach alpha digunakan untuk mengetahui reliabilitas konsisten interitem atau untuk menguji kekonsistenan responden dalam merespon seluruh item. Instrumen untuk mengukur masing-masing variabel dikatakan reliable jika memiliki cronbach alpha besar dari 0,06.

B. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.115	33	.200*	.959	.33	.247

a. Lilliefors Significance Correction

Jika nilai sig lebih besar dari 5 % maka dapat disimpulkan bahwa residual menyebar normal dan jika nilai sig lebih kecil dari 5 % maka dapat disimpulkan bahwa residual menyebar tidak normal. Dari hasil test of normality diketahui nilai statistik 0,115 atau sig 0,20 atau 20 % lebih besar dari nilai Alpha 5 % sehingga dapat disimpulkan bahwa residual menyebar normal.

2. Auto Korelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.392 ^a	.153	.097	.36580	2.577

a. Predictors: (Constant), status.s.e

b. Dependent Variable: Y

Berdasarkan table output “Model Summary” di atas, diketahui nilai *Durbin-Waston* (d) adalah sebesar 2.577. Selanjutnya nilai ini akan kita bandingkan dengan nilai table *durbin waston* pada signifikan 5% dengan rumus $(k; N)$. Adapun jumlah variabel independen adalah 1 atau “k”=1, sementara jumlah sampel atau “N”=33, maka $(k; N)=(1; 33)$. Angka ini kemudian kita lihat pada nilai distribusi nilai table *durbin waston*. Maka ditemukan nilai *dL* sebesar 1.2576 dan *dU* sebesar 1.6511. nilai *Durbin-waston* (d) 1.423 berada diantara nilai *dL* dan *dU*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah atau tidak adanya autokorelasi.

3. Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	3.442	.513		6.706	.000		
X1	-.149	.087	-.290	-1.706	.098	.974	1.027
X2	.230	.125	.314	1.843	.075	.974	1.027

a. Dependent Variable: kes.lingkungan

Multikolinearitas adalah adanya hubungan linear antara peubah bebas X dalam model regresi ganda. Pendeteksian multikolinearitas dapat dilihat melalui nilai Variance Inflation Factors (VIF) tanpa ln. Kriteria pengujianya yaitu apabila nilai VIF < 10 maka tidak terdapat multikolinearitas diantara variabel independent, dan sebaliknya. Pada tabel ditunjukkan nilai VIF seluruhnya < 10 sehingga asumsi model tersebut tidak mengandung multikolinearitas.

4. Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	5.534E-16	.513		.000	1.000
X1	.000	.087	.000	.000	1.000
X2	.000	.125	.000	.000	1.000

a. Dependent Variable: Abs_ kes.lingkungan

Output regresi antara residual dengan variabel-variabel independent lainnya seperti terlihat pada tabel koefisien di bawah ini., output menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara seluruh variabel independent terhadap nilai absolute residual, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi non heterokedastisitas terpenuhi, dikarenakan nilai $sig > 0,05$

C. Uji Regresi linier

1. Uji Outlier

kes.lingkungan	status.s.e	RES_1	SDR_1	var
48	37	12.36612	2.83446	
28	32	-4.40400	-0.97500	
33	30	1.88795	0.41731	
34	27	4.82588	1.07876	
32	33	-1.04998	-0.23122	
30	33	-3.04998	-0.67304	
32	41	-6.21779	-1.39134	
33	31	1.24198	0.27401	
32	29	1.53393	0.33954	
33	33	-0.04998	-0.01100	
34	38	-2.27986	-0.60333	
36	39	-0.92584	-0.20444	
36	34	2.30405	0.60774	
35	28	5.17991	1.15614	
43	37	7.36612	1.64502	
32	26	3.47186	0.77599	
44	42	5.13623	1.14840	
35	31	3.24198	0.71688	
46	43	6.49025	1.46105	
37	32	4.59600	1.01795	
37	32	4.59600	1.01795	
35	31	3.24198	0.71688	
47	44	6.84428	1.54744	
35	33	1.95002	0.42972	
36	34	2.30405	0.60774	

Kriteria pengujianya adalah jika nilai absolute [SDR] > n-k-1 maka pengamatan tersebut merupakan outlier. n = 33 (jumlah sampel) K = 2 (jumlah variabel bebas). Nilai t pembanding adalah sebesar 2,042 pada kolom SDR terdapat 1 pengamatan yang

memiliki nilai [SDR] > 2,042 yaitu pengamatan ke 11.

2. R Square sebagai ukuran kecocokan model

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.153	.097	.36580	2.577	.153

a. Predictors: (Constant), status.s.e

b. Dependent Variable: kes.lingkungan

Tabel Variables Entered menunjukkan variabel independent yang dimasukkan ke dalam model, Nilai R Square pada Tabel Model Summary adalah prosentase kecocokan model, atau nilai yang menunjukkan seberapa besar variabel independent menjelaskan variabel dependent, R² pada persamaan regresi rentan terhadap penambahan variabel independent, dimana semakin banyak variabel Independent yang terlibat, maka nilai R² akan semakin besar, Karena itulah digunakan R² adjusted pada analisis regresi linier Berganda, dan digunakan R² pada analisis regresi sederhana, Pada gambar terlihat nilai R Square adjusted sebesar 0,097, artinya variabel independent dapat menjelaskan variabel dependent sebesar 9,7 %, sedangkan 90,3 % dijelaskan oleh faktor lain yang tidak terdapat dalam model.

3. Uji F

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	.727	2	.364	2.718	.082 ^a
Residual	4.014	30	.134		
Total	4.742	32			

a. Predictors: (Constant), status.s.e

b. Dependent Variable: Y

Uji F dalam analisis regresi linier berganda bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independent secara simultan yang ditunjukkan dalam tabel ANOVA.

Berdasarkan kasus Nilai Sig yaitu sebesar 0,082 yang mana hasil nilai Sig ini > 0,05

maka keputusan adalah t terima H₀ atau variabel independent secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependent.

4. Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	3.442	.513		6.706	.000		
X1	-.149	.087	-.290	-1.706	.098	.974	1.027
X2	.230	.125	.314	1.843	.075	.974	1.027

a. Dependent Variable: Y

Signifikan pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent dapat dilihat dari nilai sig pada kolom terakhir.

- 1) Nilai signifikan untuk variabel kebiasaan olahraga yaitu 0,098 artinya variabel ini tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Kualitas Tidur dimana nilai signifikannya > 0,005 sehingga kesimpulannya adalah terima H₀ atau dengan kata lain kebiasaan olahraga tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur.
- 2) Nilai signifikan untuk variabel beban tugas kuliah yaitu 0,075 artinya variabel ini tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Kualitas Tidur dimana nilai signifikannya > 0,005 sehingga kesimpulannya adalah terima H₀ atau dengan kata lain beban tugas kuliah tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur.

D. Model Regresi Linier

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	3.442	.513		6.706	.000		
X1	-.149	.087	-.290	-1.706	.098	.974	1.027
X2	.230	.125	.314	1.843	.075	.974	1.027

a. Dependent Variable: Y

Dari table diatas diperoleh persamaan berikut :

$$Y = 3,442 - 0,149 X1 + 0,230 X2$$

Bahwa Kualitas tidur turun sebesar 0,149 jika kebiasaan olahraga naik satu satuan. Dengan kata lain setiap penurunan kualitas tidur dibutuhkan kebiasaan olahraga. Kualitas tidur turun sebesar 0,230 jika beban tugas kuliah naik satu satuan. Dengan kata lain setiap penurunan kualitas tidur dibutuhkan kebiasaan olahraga.

KESIMPULAN

Variabel independent secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependent. Kebiasaan olahraga tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur dan beban tugas kuliah tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Variabel independent dapat menjelaskan variabel dependent sebesar 9,7 %, sedangkan 90,3 % dijelaskan oleh faktor lain yang tidak terdapat dalam model.

DAFTAR PUSTAKA

Awal, Husnul Qiraah. 2017. *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar*[skripsi]. Makassar (ID): Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Basuki, Agus Tri. 2014. *Penggunaan SPSS dalam Statistik*. Yogyakarta: Danisa Media.

Iqbal, Muhammad Dien. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta* [skripsi]. Yogyakarta (ID): Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sulistiyani, Cicik. 2012. *Beberapa Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 1(2), 280-292.

Wahab, Anildhah. 2017. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Migren pada Mahasiswa Angkatan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin* [skripsi]. Makassar (ID): Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.