

**FAKTOR PENYEBAB INSOMNIA PADA MAHASISWA TEKNIK
ELEKTRONIKA PENS 2019 DAN SOLUSINYA DENGAN GAYA
HIDUP SEHAT DAN MANAJEMEN WAKTU**

**INSOMNIA CAUSES FACTORS IN PENS 2019 ELECTRONIC
TECHNIQUES STUDENTS AND ITS SOLUTIONS WITH HEALTHY
LIFESTYLE AND TIME MANAGEMENT**

Chumayroh, Ambarwati Rizkia Putri, Imamul Arifin
Politeknik Elektronika Negeri Surabaya

ABSTRACT

Sleep is the right time for the body and mind to rest. Even so, it is not easy to sleep well. Not a few people who experience sleep disorders such as insomnia. Insomnia is a sleep disorder that can interfere with adult physical

, emotional, cognitive, and social growth. Insomnia can attack anyone including students. PENS 2019 Electronics Engineering students for example, they have a myriad of activities that take up their sleep time. So that many of them experience insomnia. Apart from having a myriad of activities, there are many other causes that cause them insomnia. In this study, obtained from the questionnaire showed that of the 20 students, only 3 did not experience insomnia. While from the interview session with 10 students who experienced insomnia, it was found that the factors that caused them to experience insomnia were stress, a lot of tasks and reports, a lot of thoughts, poor sleep patterns, watching movies, and drinking coffee. To overcome this, we can apply a healthy lifestyle and good time management.

Keywords: healthy lifestyle, insomnia, time management, sleep

ABSTRAK

Tidur merupakan waktu yang tepat untuk tubuh dan pikiran beristirahat. Meskipun demikian, tidak mudah untuk tidur dengan nyenyak. Tak sedikit orang yang mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Insomnia bisa menyerang siapa saja tak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019 misalnya, mereka memiliki segudang aktivitas yang menyita waktu tidur mereka. Sehingga mereka banyak yang mengalami insomnia. Selain memiliki segudang aktivitas, ada banyak penyebab lain yang menyebabkan mereka insomnia. Pada penelitian kali ini, didapat dari kuisisioner menunjukkan bahwa dari 20 mahasiswa, hanya 3 yang tidak mengalami insomnia. Sedangkan dari sesi wawancara terhadap 10 mahasiswa yang mengalami insomnia, didapat hasil bahwa faktor yang menyebabkan mereka mengalami insomnia adalah *stress*, banyak tugas dan laporan, banyak pikiran, pola tidur yang tidak baik, nonton film, serta minum kopi. Untuk mengatasi hal tersebut, kita dapat menerapkan Gaya Hidup sehat dan management waktu yang baik.

Kata Kunci: gaya hidup sehat, Insomnia, Manajemen Waktu, Tidur

PENDAHULUAN

Tidur merupakan fenomena alami yang dikategorikan sebagai berkurangnya atau hilangnya kesadaran, kinerja otot, dan aktivitas sensori. Ketika kita tidur, tubuh akan kehilangan reaksi terhadap rangsangan baik yang bersifat ringan maupun berat. Meskipun demikian, tidur adalah waktu yang tepat untuk tubuh melakukan peremajaan berbagai sistem yang ada dalam tubuh kita. Atau dapat dikatakan bahwa tidur adalah merupakan istirahat.

Istirahat sendiri adalah salah satu cara untuk menenangkan diri dari kepenatan setelah melakukan berbagai macam aktivitas selama seharian. Proses menenangkan diri dari kepenatan ini dapat dikatakan sebagai proses peremajaan sistem tubuh. Hal ini dikarenakan proses menenangkan diri ini tidak hanya mengistirahatkan tubuh jasmani saja, tapi juga mengistirahatkan sistem tubuh yang bekerja selama seharian penuh, serta mengistirahatkan mental kita. Sehingga diharapkan setelah tidur kita akan kembali *fress* dan bugar kembali. Oleh karena itu istilah tidur dan istirahat sangatlah

berkaitan dan merupakan kebutuhan dasar makhluk hidup.

Kita dapat membayangkan bagaimana sakitnya tubuh kita jikalau kita tidak tidur. Sebagaimana orang yang menderita stress sehingga mereka tidak bisa tidur dan mengharuskan mereka untuk meminum obat tidur agar bisa tidur. Tentunya hal tersebut adalah hal yang sangatlah menyiksa (Pawennay, Azhar Aziz. 2020). Tanpa tidur, manusia akan mengalami gangguan dalam kualitas hidup. Waktu ideal yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tidur adalah setidaknya sepertiga dari kehidupan mereka. Bagi sebagian orang tidur adalah hal yang mudah, namun sebagian yang lain mengatakan bahwa tidur adalah hal yang sulit untuk dilakukan. Kondisi sulit tidur ini sering disebut dengan insomnia (Susanti. Lydia, 2015).

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur, di mana seseorang merasa sulit untuk tidur. Kesulitan tidur ini bisa menyangkut kuantitas maupun kualitas tidur (Hidayah dan Hilmi, 2016). Gangguan tersebut menyebabkan kondisi penderita tidak prima untuk melakukan aktivitas keesokan

harinya. Insomnia ditandai dengan sulit tidur atau tidurnya tidak nyenyak. Akibatnya penderita akan mengalami depresi dan mudah marah. Selain itu penderita akan mengantuk saat di siang hari, mudah lelah dan kehilangan insomnia saat beraktivitas.

Insomnia terjadi hampir pada semua usia tak memandang tua atau muda. Akan tetapi, insomnia paling banyak terjadi pada usia produktif seperti pada mahasiswa. Biasanya para mahasiswa dibebankan dengan tugas-tugas kuliah baik tugas mingguan maupun tugas akhir yang mengharuskan mereka untuk berpikir keras (Novianto. Achmad Fauzi, 2019). Hal ini juga dirasakan oleh Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019. Mereka memiliki kesibukan yang banyak selain kuliah, seperti adanya sidang LKMM TD 2019, Makrab, dan masih banyak lagi. Sehingga merupakan hal yang wajar bagi mahasiswa baru Teknik Elektronika PENS 2019 jika mereka mengalami insomnia. Sebenarnya faktor yang menyebabkan insomnia tidak hanya *stress* dan sibuk mengerjakan tugas saja. Akan tetapi, masih banyak faktor yang dapat

menyebabkan mahasiswa mengalami insomnia. Oleh karena itu kami ingin mengadakan penelitian dengan tujuan sebagai berikut untuk mengetahui hubungan antara tidur dengan istirahat, penyebab insomnia pada Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019 dapat mengatasi Insomnia yang dialami sesuai dengan anjuran dalam thibunnabawi maupun kesehatan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus. Studi Kasus merupakan penggalan secara mendalam sistem berita contohnya acara aktivitas proses atau individu yang sesuai didasarkan pada pengoleksian data yang luas cakupannya (Tukiman. 2019). Dalam prosesnya, akan dikumpulkan data terlebih dahulu melalui pengisian kuisisioner dan wawancara secara online terhadap Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019.

Adapun jumlah partisipan yang bersedia mengisi kuisisioner ini

adalah sebanyak 20 orang dan yang berpartisipasi dalam wawancara ada 10 orang. Partisipan-partisipan tersebut akan diberikan pertanyaan mengenai apakah dia mengalami insomnia atau tidak, apa yang menyebabkan dia mengalami insomnia, serta apakah insomnia tersebut berlanjut atau tidak. Setelah melalui tahap tersebut, nantinya hasil pengisian kuisisioner dan wawancara tadi akan dibandingkan dengan penelitian yang sudah ada. Dari perbandingan tersebut, akan dapat diambil kesimpulan mengenai faktor penyebab insomnia pada Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019 beserta solisinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian yang kami lakukan, dilakukan pengisian kuisisioner dan wawancara sebagai media pengambilan data. Partisipan yang berpartisipasi dalam wawancara ini adalah mereka yang sering mengantuk dan sering terlihat letih dan lesu ketika perkuliahan.

Pada tahap pengisian kuisisioner, terdapat 20 mahasiswa Teknik Elektronika 2019 yang

berpartisipasi dalam pengisian kuisisioner. Dari pengisian kuisisioner didapat hasil sebagaimana pada gambar 1. Pada Gambar 1 di atas, dapat kita lihat bahwa 3 dari 20 mahasiswa tidak mengalami insomnia dan 17 mahasiswa lainnya mengalami insomnia dengan penyebab yang berbeda-beda. Sebanyak 6 mahasiswa diantaranya mengalami insomnia karena terlalu banyak laporan dan tugas yang harus mereka kerjakan, 2 mahasiswa mengalaminya karena kebiasaan minum kopi, 5 mahasiswa insomnia karena mengalami *stress*, 2 mahasiswa mengalami insomnia karena nonton film, dan 2 mahasiswa lainnya mengalami insomnia karena banyak pikiran.

Sedangkan melalui tahap wawancara terdapat 10 orang yang berpartisipasi dimana 1 mahasiswa mengalami insomnia karena minum kopi, 1 mahasiswa mengalami insomnia karena nonton film, dan 8 mahasiswa mengalami insomnia karena banyak laporan dan tugas yang harus dikerjakan, *stress*, dan banyak pikiran. Akibatnya mereka mengaku bahwa mereka merasakan letih, lelah, mengantuk, mudah marah,

serta sering tidak berkonsentrasi pada keesokan harinya. Insomnia yang mereka alami tidaklah berlanjut. Mereka mengalami insomnia hanya pada saat masalah atau penyebab insomnia tersebut mendekati atau melanda mereka.

TIDUR SEBAGAI ISTIRAHAT

Tidur adalah suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Tidur juga merupakan waktu yang tepat untuk tubuh melakukan peremajaan berbagai sistem yang ada dalam tubuh kita.

Ketika tidur, akan terjadi proses pemulihan yang bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang ke keadaan semula, sehingga tubuh akan segera kembali setelah mengalami kelelahan (Putri, Kartika. 2017). Tanpa tidur, manusia akan mengalami gangguan dalam kualitas hidup (Susanti. Lydia, 2015). Beberapa gangguan kualitas tidur tidak tercukupi adalah sebagai berikut: halusinasi, mudah marah, penurunan kognitif, mudah lupa,

menguap parah, berkurangnya kemampuan reaksi dan akurasi, risiko penyakit jantung, gangguan sistem kekebalan tubuh, dan masih banyak lagi.

Oleh karena itu, banyak yang mengatakan bahwa tidur adalah istirahat. Istirahat adalah salah satu cara untuk menenangkan diri dari kepenatan setelah melakukan aktivitas seharian. Tidak hanya untuk menenangkan atau mengistirahatkan tubuh jasmani saja, akan tetapi juga mengistirahatkan sistem tubuh dan mental juga. Sehingga setelah istirahat dengan tidur, maka tubuh akan kembali segar dan pikiran menjadi jernih.

Seandainya tidak ada pembagian antara beraktivitas dengan istirahat, maka terjadi kerusakan tubuh bagi manusia itu sendiri (Dalam islam. 2016).

Menurut catatan Muhammad Sayyid Ath-Thantawy- dalam bahasa Arab, Tidur sebagai istirahat adalah memotong aktivitas manusia, sehingga bisa rileks dan istirahat (Pawennay, Azhar Aziz. 2020).

Tanpa tidur, tubuh akan terus berkerja atau beraktivitas terus menerus dan dapat menimbulkan

stress dan kelelahan. Nikmat yang besar ini harus kita syukuri (Pawennay, Azhar Aziz. 2020).

INSOMNIA PADA MAHASISWA

Insomnia adalah gejala gangguan tidur yang berupa kesulitan untuk tidur. Menurut NSF (*National Sleep Foundation*), gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Ketika seseorang kurang tidur atau mengalami insomnia, konsentrasinya akan berkurang sehingga dapat membuat ia melakukan banyak kesalahan, serta mengakibatkan produktivitas kerja menurun dan dapat menyebabkan kecelakaan. Efek lainnya yaitu membuat seseorang menjadi lebih cepat marah, tidak sabar, gelisah dan depresi. Masalah ini dapat mengganggu pekerjaan dan hubungan keluarga, serta mengurangi aktivitas sosial (Nurdin, et al. 2018).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Nurmiati Amir (2010), dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari

total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis (Putri, Kartika. 2017).

Berbagai gejala insomnia seperti: selalu merasa letih, lelah sepanjang hari dan terus menerus, mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun ditengah malam dan tidak dapat tidur kembali. Seseorang juga dapat mengalami insomnia akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai (Putri, Kartika. 2017). Insomnia juga dapat disebabkan karena kebiasaan atau pola hidup yang tidak sehat seperti merokok.

Insomnia dapat menyerang siapa saja tak terkecuali mahasiswa. Sebagai mahasiswa, kita dituntut untuk lebih mandiri dan berbeda dengan mereka, yang bukan mahasiswa. Baik dalam di lingkungan kampus ataupun di luar lingkungan kampus. Mahasiswa harus mampu menyelesaikan kontrak kuliahnya yang dikenal dengan istilah SKS, aktif di organisasi internal kampus, dan lain lain.

Mahasiswa juga harus bisa berperan aktif dan membantu masyarakat yang membutuhkan. Saking padatnya aktivitas mereka, sehingga banyak mahasiswa yang mengalami Insomnia.

FAKTOR PENYEBAB INSOMNIA MAHASISWA TEKNIK ELKETRONIKA PENS 2019

Insomnia bisa disebabkan oleh banyak hal. Pada penelitian ini, dapat kita lihat bahwa faktor-faktor penyebab Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019 yang mengalami insomnia adalah karena ada banyaknya laporan dan tugas yang harus mereka kerjakan. Selain itu mereka juga mempunyai pola tidur yang kurang baik, *stress*, dan juga karena banyak pikiran.

Mereka yang beralasan mengalami insomnia karena banyak yang mengerjakan tugas dan laporan mengatakan bahwa mereka dikejar deadline pengumpulan laporan ataupun tugas dimana biasanya deadline pengumpulannya yaitu pada esok hari. Bukan tanpa alasan hal ini dapat terjadi karena mereka terkadang sering menunda

mengerjakan tugas dan laporan tersebut dan baru akan mengerjakannya saat akan dikumpulkan. Hal itulah yang menyebabkan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur, tetapi malah digunakan untuk mengerjakan laporan dan tugas.

Selain itu, ada banyak hal yang mereka pikirkan mulai dari urusan keluarga, organisasi, akademik, dan masih banyak lagi. Pikiran yang banyak itulah yang menyebabkan mereka tidak bisa tidur hingga mengalami insomnia. Tidak hanya itu, banyak pikiran juga bisa menjadikan mereka *stress*, dan juga berujung pada insomnia. *Stress* merupakan reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan, serta dapat juga diakibatkan oleh situasi atau pikiran yang membuat seseorang memikirkannya secara berlebihan.

Stress juga merupakan salah satu bentuk masalah emosional yang dihadapi seseorang. Banyak penderita insomnia yang tidak menyadari masalah emosi apa yang menyebabkan dia tidak bisa tidur sehingga banyak dari penderita insomnia lebih memilih meminum

obat tidur dibanding mencari bantuan psikoterapis.

Ada juga yang beralasan bahwa mereka mengalami insomnia karena pada malam hari mereka menonton film yang disukainya dan menjadi lupa akan tidur. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur, saat siang hari mereka tidur sehingga malam harinya mereka tidak bisa tidur juga merupakan penyebab mereka mengalami insomnia, serta minum kopi juga dapat mengakibatkan insomnia, yang saat dimalam harinya tidak bisa tidur akibat pengaruh dari kopi. Hal ini dikarenakan kopi mengandung kafein yang mempunyai efek produksi insomnia.

Keseluruhan penyebab insomnia tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kartika Putri. Menurut Kartika Putri (2017), mahasiswa yang mengalami insomnia dapat disebabkan oleh faktor lingkungan keluarga dan faktor lingkungan pergaulan. Selain itu juga dipengaruhi oleh perilaku belajar mahasiswa yang berantakan juga memicu insomnia.

SOLUSI MENGATASI DAN MENCEGAH INSOMNIA DENGAN GAYA HIDUP SEHAT

Insomnia memang berdampak buruk bagi kesehatan manusia. Oleh karena itu dibutuhkan solusi untuk mencegah atau mengatasi insomnia tersebut. Melihat dari faktor-faktor penyebab dari insomnia pada Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019, maka solusi yang bisa ditawarkan adalah dengan melakukan gaya hidup sehat dan manajemen waktu yang baik.

Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari yang patut dijalankan oleh seseorang atau suatu kelompok sosial ditengah masyarakat sesuai dengan norma dan agamanya (Erwani, dan Nofiandri, 2017). Gaya hidup yang dapat menjaga kesehatan tubuh disebut gaya hidup sehat. Gaya hidup sangatlah menentukan kualitas tidur, karena dengan melakukan gaya hidup sehat, kita bisa meminimalisir insomnia.

Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan memakan makanan yang bergizi, olahraga, dan melakukan pola tidur yang teratur. Melakukan gaya hidup sehat merupakan cara yang

efektif bagi kita agar terhindar dari insomnia. Hal ini dapat kita lihat dari Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019, dimana mereka memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti lebih memilih mengerjakan laporan dan tugas serta menonton film ketimbang tidur. Hal ini lah yang membuat kondisi mereka menjadi buruk. Selain itu, dengan gaya hidup yang sehat, kita dapat meminimalisir stress yang dialami mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nyoman Adi dan Putu Nugraheni (2013) dimana gaya hidup sehat diterapkan oleh siswa meningkat maka tingkat stres yang dialami siswa kelas XII SMA Negeri di Denpasar akan menurun, baik siswa tersebut berasal dari kelompok yang berfokus pada *problem focused coping* atau *emotion focused coping*.

Kita juga bisa memmanagement waktu tidur kita agar tetap sesuai dengan standar kesehatan. Hal ini dikarenakan kebanyakan mahasiswa yang mengalami insomnia adalah karena terlalu sibuk untuk mengerjakan laporan dan tugas.

Tubuh manusia memerlukan setidaknya 8 jam untuk tidur. Bagi

Mahasiswa Teknik Elektronika PENS 2019, mendapatkan waktu 8 jam secara berturut-turut untuk tidur adalah hal yang susah. Oleh karena itu kita bisa mengubah jam tidur kita, tetapi tidak menyalahi aturan kesehatan tubuh kita. Misalnya dalam sehari kita yang biasanya tidur jam 01.00 dini hari hingga jam 05.00, maka kita bisa menggeser waktu tidur tersebut menjadi lebih awal yaitu jam 22.00 hingga jam 03.00. Hal ini dikarenakan menyegerakan waktu tidur sangatlah baik demi kesehatan. WHO menyebut kebiasaan tidur lebih awal dapat menurunkan risiko terkena penyakit seperti kanker.

Saat siang hari (saat istirahat), kita juga bisa menggunakan waktu tersebut untuk tidur siang meskipun hanya sebentar yaitu sekitar 20 – 30 menit. Hal ini ditujukan agar tubuh menjadi lebih *fresh*.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang ada, bahwa tidur siang dapat memberikan efek yang positif terhadap tubuh. Orang yang melakukan tidur siang di tengah aktivitas padat memiliki tekanan darah sistol dan diastole yang lebih rendah, beban tekanan yang lebih

rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan tidur. Tetapi pengaturan terhadap tidur siang juga perlu dilakukan pengontrolan, karena tidur siang yang terlalu lama akan menyebabkan kerusakan fungsi terjaga (Nindya, et al. 2017).

Selain itu, management waktu dalam mengerjakan tugas dan laporan juga sangatlah penting. Apabila ada dosen pengampu memberikan tugas, maka tugas tersebut haruslah kita kerjakan segera dan jangan menunda nya. Karena jika menundanya, maka akan menyita waktu tidur kita.

SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Teknik Elektronika 2019 yang mengalami insomnia disebabkan oleh banyaknya laporan yang harus dikerjakan, *stress*, banyak pikiran, serta pola tidur yang tidak menentu. Akibatnya mereka sering kehilangan konsentrasi, ngantuk, pegal, lelah dan juga lemas. Solusi untuk mencegah dan mengatasinya adalah dengan melakukan gaya hidup sehat seperti olahraga, makan makanan yang sehat, dan perlunya management waktu dalam

mengerjakan tugas dan melakukan aktivitas agar tidak menyita waktu tidur.

Diharapkan dengan adanya penelitian mengenai Penyebab Insomnia di Kalangan Mahasiswa Teknik Elektronika 2019 dan solusinya dalam tinjauan thibunnabawi dan kesehatan adalah dapat mengingatkan kepada mahasiswa untuk selalu menjaga pola tidur mereka, memmanagement waktu dengan baik, mengerjakan tugas dan laporan di saat waktu senggang, dan menjaga kesehatan mereka serta mengatasi insomnia mereka dengan melakukan gaya hidup sehat. Karena gaya hirup sehat dapat mengurangi tingkat stress yang dialami mahasiswa dan dapat mengatasi insomnia. Dan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan terus perlu dikaji ulang kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Erwani, dan Nofriandi. 2017. Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 1(1): 123-132.
- Fenny, dan Supriatmo. 2016. Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia* 5(3): 140-147.

- Hardono, et al. 2019. Rendam Kaki dengan Air Hangat Salah Satu Terapi yang Mampu Mengatasi Insomnia pada Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan* 13(1): 62-68.
- Hidaayah, Alif. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 9(1): 69-76.
- Khoirunnisa, et al. 2015. Hubungan Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa* 2(2): 1186-1194.
- Kurniyanto, Firmianus Ganang Yudha. 2015. Hubungan Antra Fasilitas dan KBM Olahraga dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 4(5): 1832-1838.
- Made Rini, dan Puti Ayu. 2016. Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Keperawatan COPING NERS Edisi Januari-April 2016* : 28-35.
- Nasution, Itto Nesyia. 2017. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia). *Psychopolytan Jurnal Psikologi* 1(1): 39-48.
- Nindhy, et al. 2018. Hubungan KEJADIAN Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *e-Journal Keperawatan (e-KP)* 6(1): 1-7.
- Nindya, et al. 2017. Strategi Tidur Sehat sebagai Upaya Pencegahan terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Infokar* 1(2): 74-80.
- Novianto, Achmad Fauzi. 2019. Insomnia di Kalangan Mahasiswa. <https://unjki.ta.com/insomnia-di-kalangan-mahasiswa/>. 04 Maret 2020 (08:00)
- Nurdin, Muhammad Akbar, et al. 2018. Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin. *Jurnal MKMI* 14(2): 128-138.
- Pawennay, Azhar Aziz. 2020. Tadabbur Surah An-Naba Ayat 9: Tentang Nikmat Tidur. <https://Indonesiainside.id/risalah/2020/02/22/tadabbur-surah-an-naba-ayat-9-tentang-nikmat-tidur?amp>. 04 Maret 2020 (08:30)
- Putri, Kartika. 2017. Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Mengalami Insomnia. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 3(2): 201-212.
- Susanti. Lydia. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas* 4(3): 951-956.
- Zahrotunnisa, Warda, et al. 2020. Hubungan Asupan Energi, Kualitas Tidur, Beban Kerja Fisik, dan Postur Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Guru Taman Kanak Kanak. *Kesmas Indonesia* 12(1): 33-40.
- [Dalam Islam]. 2016. Tidur Dalam Islam – Anjuran dan Tata Cara Tidur yang Baik. <https://dalamislam.com/info-islami/tidur-dalam-islam>. 29 April 2020 (10.00).