

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR  
DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**SKRIPSI**

**AGELSI FIRDINA SAFITRI**

**04021282126046**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2025**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR  
DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
gelar Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

**AGELSI FIRDINA SAFITRI**

**04021282126046**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2025**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**NAMA : AGELSI FIRDINA SAFITRI**  
**NIM : 04021282126046**  
**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP  
KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**


**PEMBIMBING 1**

**FUJI RAHMAWATI, S.Kep., Ners., M.Kep**  
**NIP : 198901272018032001**

()

**PEMBIMBING 2**

**Ns. SUKMAH FITRIANI, S.Kep., M.Kep., SP.Kep.Kom**  
**NIP : 198802282023212041**

()

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**NAMA : AGELSI FIRDINA SAFITRI**

**NIM : 04021282126046**

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 06 Januari 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

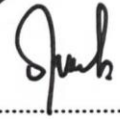
Indralaya, Januari 2025

**PEMBIMBING SKRIPSI**

1. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIP : 198901272018032001

(.....  


2. Ns. Sukmah Fitriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP : 198802282023212041

(.....  


**PENGUJI SKRIPSI**

1. Zikran, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIP : 199301232023211018

(.....  


2. Khoirul Latifin, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIP : 198710172019031010

(.....  


**Mengetahui,**

**Ketua Bagian Keperawatan**

  
**Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIP. 197602202002122001

**Koordinator Program Studi Keperawatan**

  
**Eka Yulia Fitri Y. S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIP. 198407012008122001

## HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agelsi Firdina Safitri

NIM : 04021282126046

Judul : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah  
Sewaktu Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan  
Universitas Sriwijaya

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, Januari 2025



(Agelsi Firdina Safitri)

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2025  
Agelsi Firdina Safitri**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR GLUKOSA  
DARAH SEWAKTU PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

xviii + 96 + 10 tabel + 2 skema + 13 Lampiran

**ABSTRAK**

Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kadar glukosa darah sewaktu melalui gangguan metabolisme, seperti penurunan sensitivitas insulin dan peningkatan hormon stres. Mahasiswa keperawatan sering mengalami kualitas tidur yang buruk yang dipengaruhi oleh gaya hidup, kondisi kesehatan mental, lingkungan sosial dan faktor fisik, sehingga dapat berisiko memicu masalah kesehatan gula darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*, dengan teknik *purposive sampling* yang terdiri dari 82 responden. Hasil distribusi frekuensi kualitas tidur dengan kategori buruk sebanyak 67 orang (81,7%) dan distribusi frekuensi kadar glukosa darah sewaktu dengan kategori normal sebanyak 63 orang (76,8%). Analisis hubungan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu melalui uji *chi square* menunjukkan *p-value* 0,087. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Sriwijaya. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa untuk perlu menjaga pola tidur, menerapkan gaya hidup sehat dan mengelola stres untuk mendukung kesehatan.

**Kata Kunci : Kadar Glukosa Darah Sewaktu, Kualitas Tidur, Mahasiswa  
Daftar Pustaka : 58 (2012-2024)**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
FACULTY OF MEDICINE  
NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, January 2025  
Agelsi Firdina Safitri*

**RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND RANDOM BLOOD  
GLUCOSE LEVELS IN NURSING STUDY PROGRAM STUDENTS AT  
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

*xviii + 96 + 10 tables + 2 schemes + 13 attachments*

**ABSTRACT**

*Poor sleep quality can increase random blood glucose levels through metabolic disorders, such as decreased insulin sensitivity and increased stress hormones. Nursing students often experience poor sleep quality which is influenced by lifestyle, mental health conditions, social environment and physical factors, so that it can be at risk of triggering blood sugar health problems. This study aims to determine the relationship between sleep quality and random blood glucose levels in Nursing Study Program students at Sriwijaya University. This study used a cross-sectional design, with a purposive sampling technique consisting of 82 respondents. The results of the frequency distribution of sleep quality with a poor category were 67 people (81.7%) and the frequency distribution of random blood glucose levels with a normal category were 63 people (76.8%). Analysis of the relationship between sleep quality and random blood glucose levels through the chi-square test showed a p-value was 0.087. The results of this study showed that there was a relationship between sleep quality and random blood glucose levels in the Nursing Study Program students at Sriwijaya University. The results of this study can be a reference for students to need to maintain sleep patterns, implement a healthy lifestyle and manage stress to support health.*

**Keywords: Random Blood Glucose Levels, Sleep Quality, Students  
References : 58 (2012-2024)**

## HALAMAN PERSAMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim .....*

*Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini, sholawat serta salam juga saya panjatkan kepada junjungan saya nabi besar Muhammad SAW. Saya merasa bersyukur selama masa perkuliahan sampai penulisan skripsi ini, saya banyak mendapatkan support dan bantuan dari orang-orang. Oleh karena itu skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.*

*Untuk cinta pertamaku dan panutanku Ayahanda Okman Nadi. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan namun beliau berkerja keras untuk saya supaya bisa merasakan bangku perkuliahan, memberikan kasih sayang kepada saya, memberikan support, dan selalu mendoakan dimanapun anaknya berada. Bapak ini gelar yang akan saya persembahkan untuk mu, karena dari dulu saya selalu memimpikan hari dimana saya mendapatkan gelar. Bapak memang cuman seorang tamatan SMP tapi beliau bisa menyekolahkan 2 orang sekaligus. Terima kasih atas cinta, kasih sayang dan dukungan yang diberikan selama ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini, studi sampai meraih gelar sarjana.*

*Untuk yang teristimewa Ibunda Himpian Hartini yang sudah mengandung, melahirkan, memberikan asi, mendidik, memberikan cinta dan kasih sayang dari penulis masih bayi hingga sekarang. Beliau memang tidak merasakan bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, selalu memberikan motivasi dalam menjalani dunia yang sangat kejam ini. Terima kasih mamak atas dukungan yang selama ini diberikan, sudah selalu berusaha untuk penulis dan selalu mengusahakan kemauan penulis dari bayi hingga sekarang ini .*

*Untuk Dosen Pembimbing saya, Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep dan Ns. Sukmah Fitriani, S.Kep., M.Kep terima kasih telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, masukan, dan saran selama membimbing saya dalam penyusunan skripsi. Semoga ibu selalu diberikan kesehatan dan dilimpahkan rahmat oleh Allah SWT.*

*Untuk suadari kembarku Agelsa Anggun Safira yang selalu menemani penulis dari janin hingga sekarang ini. Penulis mengucapkan banyak-banyak terima kasih karena tidak pernah meninggalkan penulis dari keadaan apapun, selalu menemani penulis, selalu memberikan support, memberikan tempat untuk bercerita, memberikan tempat sebagai adik, mengalah, memberikan dan mengusahakan apapun yang penulis inginkan. Penulis tahu kita sudah melalui banyak fase kehidupan dan selalu bersama dalam menghadapinya. Jadi, ayo selalu bersama hingga kita meninggal nantinya.*

*Untuk adikku tercinta Haikal Junisi Alfarel. Terima kasih sudah hadir dalam keluarga ini. Terima kasih banyak sudah selalu membantu penulis dalam menjalani perkuliahan, mengantar penulis*



*kemanapun dan menjadi saudara yang pengertian dan selalu meyakinkan penulis atas segala hal bahwa penulis bisa menghadapi semuanya.*

*Untuk dosen dan staff UT di PSIK FK UNSRI, terima kasih pak, bu atas semua ilmu, pengalaman dan nasihat-nasihat yang telah diberikan serta membantu dalam hal perkuliahan. Terima kasih ibu bapak semuanya.*

*Untuk keluarga singongok yaitu Ayu, Yusti, Elva dan Agelsa. Kita memang kenal beda tahun, untuk Ayu kita kenal dari SD, SMP, dan lanjut SMA, beda dengan Elva memang baru kenal dari SMP dan lanjut ke SMA, begitupun dengan Yusti baru kenal dari SMA, memang kita beda sifat dan karakter, karena itulah yang membuat kami menjadi satu, terima kasih kalian tidak pernah meninggalkan dan selalu mendukung yang diberikan kepada saya.*

*Untuk Nabilla Aprila Nur Suandi. Kita sudah berkawan hampir 15 tahun, dari kita masih bocah ingusan sampai sudah diumur yang sekarang ini, memang kita sekarang jarang untuk chattingan tapi waktu kita libur pasti kumpul kadang-kadang. Terima kasih ya sudah menemaniku dari bocah ingusan sampe sekarang.*

*Untuk 3 manusia yaitu Joice, Syafaira, dan Anisya. Terima kasih sudah selalu menjaga, mendukung, memberikan motivasi kepada saya. Kita kenal dari maba hingga sekarang, kalian yang selalu menanyakan keadaan penulis, kalian yang selalu ada ketika penulis membutuhkan bantuan. Apalagi Anisya Aprianti manusia yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, selalu meyakinkan penulis bahwa saya bisa menyelesaikan ini dengan baik, selalu menjadi tempat berkeluh kesah tentang skripsi dan selalu memberikan saran yang baik.*

*Untuk teman-teman di perkuliahan yaitu Dini, Rahen, Nae, Alda, Ayu, Syifa, Rijal, Khairunnisa, Ummu, rinna, sintia, putri, fitri. Terima kasih sudah hadir dan selalu mewarnai kehidupan diperkuliahan ini, mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan ini semua.*

*Untuk Adeli Novira. Adel kita kenal memang dari maba tapi kita baru dekat banget waktu semester 3, dirimu selalu mendengarkan keluhanku tentang semua hal, dibanding dengan yang lain, karena kamu manusia yang mau mendengarkan dan selalu memberikan tanggapan tentang permasalahanku. Jadi, terima kasih banyak sudah menjadi support systemku dari semester 3 sampai sekarang dan selalu menemani kemanapun aku pergi, terima kasih sudah menjadi tempat berpulang, berkeluh kesah, bermain, tertawa dan menangis.*

*Untuk Maya Faiza Utami. Maya kita kenal hampir 2,5 tahun, ya memang ini manusia agak pendiem terbanding kebalik dengan saya yang agak cerewet ini, tapi senang berkenalan denganmu may, saya selalu menganggap bahwa kamu adekku, dan sepertinya maya juga menganggap diriku ayuk sendiri. Terima kasih ya may sudah selalu menjadi manusia yang mendukung penulis, selalu memberikan pujian untuk saya dan selalu menjadi manusia pengertian.*

*Untuk 8 bocil yaitu Dhila, Nabila, Bella, Manda, Nazwa, Palin, Fadilla dan Amrina, ini bocil yang selalu merayakan hari istimewa ku, dan mendukung diri ini, terima kasih ya sudah selalu meluangkan waktu untuk saya.*

*Untuk anak kost mamoi yang tidak bisa disebutkan satu-satu, terimakasih sudah selalu membantu penulis dan selalu ada setiap penulis membutuhkan sandaran ataupun berbagi cerita.*

*Untuk teman-temanku yaitu kelas A dan angkatan yang selalu kompak (Trunfortis). Termakasih sudah banyak memberikan pelajaran dihidup saya dan sudah membantu saya.*

*Untuk Respondenku yaitu angkatan 2021-2024. Terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi bagian proses penelitian ini. Semoga selalu diberikan kemudahan, kelancaran, dan kemudahan dalam segala urusannya.*

*Yang terakhir kepada diri saya sendiri yaitu Agelsi Firdina Safitri. Terima kasih sudah menjadi manusia kuat, akan tetapi kamu perlu lebih kuat lagi karena jalanmu masih sangat panjang. Aku tahu kamu sudah melewati segala rintangan diperkuliahhan ini, mau suka ataupun duka. Tapi kamu sudah berani dalam menjalani dunia perkuliahan ini, mampu bertahan sampai di titik sekarang ini dan tidak menyerah dengan segala hal. Aku tahu, kalau aku selalu merasa kecil, merasa jauh dari teman-teman, tapi banyak sekali yang memberikan dukungan kepada diri ini, banyak harapan yang diberikan kepada saya, masih banyak yang ingin saya gapai. Oleh karena itu mari kita lalui semua ini agelsi dan jadilah manusia lebih kuat lagi.*

### ***Motto Hidup***

***“Apa yang sudah kamu mulai, harus diselesaikan dengan baik”***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Sriwijaya”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari banyak pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep sebagai dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Ns Sukmah Fitriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom sebagai dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Zikran, S.Kep., Ners., M.Kep sebagai dosen penguji 1 yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ners., M.Kep sebagai dosen penguji 2 yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
7. Kedua orang tua terkasih dan saudara penulis yang telah memberikan bantuan berupa materi, motivasi, masukan dan do'a selama pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman PSIK FK UNSRI 2021 yang telah memberikan dukungan.
9. Semua pihak yang telah terlibat untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun agar skripsi ini dapat lebih baik serta dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan perkembangan ilmu keperawatan.

Indralaya, ....., 2025

Agelsi Firdina Safitri

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agelsi Firdina Safitri

NIM : 04021282126046

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah  
Sewaktu Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan  
Universitas Sriwijaya

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (Corresponding author).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya,..... Januari 2025

Agelsi Firdina Safitri

NIM. 04021282126046

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat.....	5
1.5 Ruang Lingkup .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Kadar Glukosa Darah .....	7
2.1.1 Definisi Kadar Glukosa Darah .....	7
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah.....	7
2.1.3 Jenis-Jenis Pemeriksaan Glukosa Darah .....	9
2.2 Tidur .....	10
2.2.1 Definisi Tidur .....	10
2.2.2 Fisiologi Tidur .....	11
2.2.3 Jenis dan Tahapan Siklus Tidur.....	13
2.2.4 Fungsi Tidur .....	15
2.2.5 Kebutuhan Tidur.....	15

2.3 Kualitas Tidur.....	16
2.3.1 Definisi Kualitas Tidur .....	16
2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	17
2.3.3 Dampak Kualitas Tidur .....	18
2.3.4 Komponen Kualitas Tidur .....	19
2.3.5 Pengukuran Kualitas Tidur.....	21
2.4 Mahasiswa Keperawatan.....	21
2.4.1 Definisi Mahasiswa Keperawatan .....	21
2.4.2 Masa Studi dan Sistem Pembelajaran Mahasiswa Keperawatan.....	21
2.4.3 Penyebab Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa .....	22
2.5 Penelitian Terkait .....	23
2.6 Kerangka Teori.....	26
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	27
3.2 Desain Penelitian.....	27
3.3 Hipotesis.....	27
3.4 Definisi Operasional.....	28
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
3.6 Tempat Penelitian.....	31
3.7 Waktu Penelitian .....	31
3.8 Etika Penelitian .....	31
3.9 Alat Pengumpulan Data .....	32
3.10 Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	34
3.11 Prosedur Pengumpulan Data .....	36
3.12 Analisis Data .....	37
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	39
4.2 Hasil Penelitian .....	39
4.2.1 Hasil Analisis Univariat .....	39
4.2.1.1 Karakteristik Responden.....	39
4.2.1.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	40
4.2.1.3 Distribusi Frekuensi Kadar Glukosa Darah Sewaktu .....	40

4.2.2 Hasil Analisis Bivariat.....	41
4.3 Pembahasan.....	41
4.3.1 Hasil Analisis Univariat .....	41
4.3.1.1 Karakteristik Demografi Responden .....	41
4.3.1.2 Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan ...	51
4.3.1.3 Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada .....	52
4.3.2 Hasil Analisis Bivariat.....	53
4.3.2.1 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya .....	53
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>56</b>
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran.....	56
5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan.....	56
5.2.2 Bagi Mahasiswa.....	57
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Glukosa Darah Sewaktu .....	10
Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur .....	16
Tabel 2.3 Penelitian Terkait .....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	28
Tabel 3.2 Pembagian Sampel Setiap Kelas .....	30
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur .....	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur .....	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kadar Glukosa Darah Sewaktu .....	40
Tabel 4.4 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan .....	41

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	26
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan ( <i>informed</i> ) .....	70
Lampiran 2 Lembar Persetujuan ( <i>consent</i> ) .....	72
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian .....	73
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur .....	76
Lampiran 5 Surat Izin Studi pendahuluan.....	78
Lampiran 6 Surat Etik Penelitian .....	79
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 8 Surat Selesai Penelitian .....	81
Lampiran 9 Dokumentasi Kalibrasi .....	82
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	83
Lampiran 11 Hasil Uji Statistik.....	84
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	88
Lampiran 13 Hasil Uji Plagiarisme.....	96

## DAFTAR RIWYAT HIDUP

### Identitas Diri

Nama : Agelsi Firdina Safitri  
Tempat Tanggal Lahir : Simpang Tiga, 31 Agustus 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Simpang Tiga, Rt 06, Kel.Simpang Tiga,  
Kecamatan Kaur Utara, Kabupaten Kaur,  
Bengkulu  
Telp/HP : 085384356335  
Email : agelsifirdinasafitr@gmail.com  
Institusi : Universitas Sriwijaya  
Fakultas/Prodi : Kedokteran/Keperawatan  
Nama Orang Tua  
Ayah : Okman Nadi  
Ibu : Himpian Hartini  
Saudara : 3 bersaudara  
Anak Ke : 1 (Satu)



### Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 02 Kaur Utara (2009-2015)
2. SMP Negeri 03 Kaur Utara (2015-2018)
3. SMA Negeri 04 Kaur Utara (2018-2021)
4. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran (2021-2025)  
Universitas Sriwijaya

### Riwayat Organisasi

Anggota Divisi Kajian Ilmiah FKIA FK UNSRI (2022-2023)

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Diabetes melitus merupakan penyakit yang disebabkan oleh gagalnya pengaturan gula darah atau kelainan metabolisme karbohidrat (Fahmi, Firdaus & Putri, 2020). Diabetes melitus adalah penyakit metabolik sistemik yang ditandai oleh kadar gula darah yang tinggi (Br Ginting & Mufidah, 2021). Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2045 menunjukkan bahwa sekitar 783 juta jiwa akan hidup dengan diabetes. Oleh karena itu sebelum terjadinya diabetes melitus perlu dilakukan pengontrolan terhadap kadar glukosa darah.

Kadar glukosa darah yang normal pada pemeriksaan sewaktu berkisar antara 90-199 mg/dL, sedangkan pada pemeriksaan puasa, kadar normalnya adalah kurang dari 100 mg/dL. Glukosa adalah jenis karbohidrat esensial yang berfungsi sebagai sumber energi dan berperan dalam proses pembentukan tenaga (Rosares & Boy, 2022). Karbohidrat dalam makanan memiliki peran yang sangat penting sebagai sumber energi utama dalam tubuh (Murray et al., 2003; dikutip Fahmi, Firdaus & Putri, 2020). Kadar glukosa darah sewaktu merupakan pemeriksaan yang sering dilakukan tanpa memerlukan puasa ataupun memperhatikan waktu makan terakhir (Andreani, Belladonna & Hendrianingtyas, 2018).

Faktor-faktor dapat mempengaruhi kadar glukosa darah di antara lain yaitu genetik, pola olahraga, pola diet, stressor, kebiasaan merokok, obesitas (Ramdani, Rilla & Yuningsih, 2017). Kualitas tidur merupakan faktor lain yang dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (Nurhanifah et al., 2023). Tidur memiliki peran penting dalam mengatur berbagai proses fisiologis, termasuk metabolisme glukosa. Ada beberapa peran tidur yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah seperti sensitivitas insulin, ritme sirkadian, pengaturan hormon (Muacevic & Adler., 2023). Apabila seseorang memiliki durasi tidur dari 5 jam selama 6 hari, tubuh akan mengalami peningkatan kortisol, gangguan toleransi

pada gula darah, meningkatkan aktivitas pada saraf simpatik serta meningkatkan hormon ghrelin. Ketika saraf simpatik meningkat, akan terjadinya peningkatan produksi dua hormon seperti hormon kortisol dan pertumbuhan (GH). Kedua hormon ini akan berbentuk sebagai glukosa, dengan sensitivitas insulin menurun dan produksi hormon meningkat, sehingga kadar gula darah akan meningkat (Nugraha et al., 2022).

Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga individu tersebut tidak mengalami kelelahan, kegelisahan dan mudah terstimulasi, apatis, lesu, munculnya kantong mata, pembengkakan kelopak mata, sakit kepala, sering menguap, rasa kantuk yang berlebihan, serta mata yang terasa perih. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang meliputi stres, pola hidup dan kebiasaan, serta aktivitas fisik (Tristianingsih & Handyani, 2021). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Faninurafina & Pradika (2023) kepada mahasiswa STIKes Kesetiakawanan Sosial Indonesia dilakukan penelitian dengan hasil memiliki hubungan kualitas tidur dengan glukosa darah sewaktu.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu fungsi otak dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Hutagalung, Marni & Erianti, 2022). Kualitas tidur yang tidak berkualitas dapat memengaruhi hormon, termasuk mengaktifkan Hipotalamus Pituitary Adrenal (HPA) dan sistem saraf simpatis (Martafari, Kurniawan & Stivani, 2023). Kualitas tidur yang buruk sering ditemukan dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa (Tristianingsih & Handayani, 2021). Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti gaya hidup (merokok, konsumsi alkohol dan kafein), kondisi kesehatan mental (stress, kecemasan dan depresi), lingkungan sosial (diskriminasi rasial, hubungan sosial, pencapaian akademik, serta pengetahuan tentang tidur) dan faktor fisik (nyeri, kelelahan serta penggunaan obat tidur) (Wang & Bíró, 2020).

Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia dewasa muda yang memerlukan durasi tidur 7-9 jam setiap malam dengan pola tidur yang teratur untuk menjaga kesehatan yang optimal (Bachtiar & Sebong, 2022). Mahasiswa kesehatan umumnya mempunyai jadwal kuliah yang cukup padat dan dapat berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Dalam menempuh pendidikan keperawatan

tentu tidak memiliki banyak waktu yang akan tersita. Hal inilah dapat mempengaruhi jam tidur mahasiswa, selain dari faktor akademik terdapat juga faktor aktivitas sosial, pengaruh teknologi juga sangat berefek kepada jam tidur mahasiswa dan sudah menjadi rutinitas atau kebiasaan yang memiliki jam tidur kurang (Sarfriyanda, Karim & Dewi, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Abdali et al (2019) mahasiswa dengan jurusan keperawatan memiliki kualitas tidur lebih buruk dibandingkan dengan jurusan kesehatan lain yaitu (44,8%), mahasiswa jurusan kedokteran yaitu (39%), dan mahasiswa jurusan paramedis yaitu (31,1%). Mahasiswa keperawatan di Indonesia yang mengalami kualitas tidur buruk mencapai 72,4% (Tari et al., 2022). Kondisi ini dapat diperparah oleh gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang tidak teratur, kebiasaan merokok, dan durasi tidur yang kurang (Yilmaz et al., 2017). Faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur mahasiswa keperawatan meliputi aktivitas padat di dalam maupun luar kampus, gangguan tidur seperti terbangun di tengah malam, rasa kedinginan, kebiasaan tidur larut malam, serta lingkungan kos yang tidak mendukung (Irawati, 2020; dikutip Faninurafina & Pradika, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dalam bentuk wawancara pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di bulan Mei 2024, terdapat 9 mahasiswa yang memulai waktu tidur dari pukul 21.00 hingga 03.00 WIB, durasi tidur < 7 jam terdapat 6 orang, dan untuk 7-9 jam sebanyak 3 orang. Terdapat 6 dari 9 orang mahasiswa pernah mengalami durasi tidur yang kurang dari 7 jam sehingga menimbulkan gejala, punggung sakit, sesak napas, pusing/sakit kepala, mengantuk, lemes, badan merasa capek/semua badan rasanya sakit. Penyebab terjadinya durasi tidur yang kurang yaitu, mengerjakan tugas/belajar, sudah terbiasa tidur malam, menonton, penggunaan handphone menjelang tidur, dan stres.

Mahasiswa sering mengalami kualitas tidur yang buruk sehingga dapat menyebabkan, seperti mengantuk saat belajar, kurang konsentrasi dalam belajar, malas berbicara, terlambat datang ke kelas, dan kelelahan di pagi hari (Berman et al., 2015; dikutip Hutagalung, Marni & Erianti, 2021). Kadar gula darah ini jika

meningkat pada usia muda akan berisiko mengalami masalah kesehatan karena dapat berkembang menjadi penyakit kardiovaskuler, trombosit otak, stroke dan gagal ginjal (Ekasari & Dhanny, 2022).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Sriwijaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa merupakan kelompok yang dapat berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah kualitas tidur yaitu stres, gaya hidup dan kebiasaan, dan aktivitas fisik (Tristianingsih & Handyani, 2021). Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan sering mengantuk saat belajar, kurang konsentrasi dalam belajar, malas berbicara, terlambat datang ke kelas, dan kelelahan di pagi hari (Berman et al., 2015; dikutip Hutagalung, Marni & Erianti, 2021). Kualitas tidur merupakan faktor lain yang dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah, yang dimana dapat berisiko menyebabkan diabetes melitus (Nurhanifah et al., 2023). Oleh karena itu sebelum terjadinya diabetes melitus, perlu dilakukan pengontrolan terhadap glukosa darah sewaktu (GDS). Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Sriwijaya?”

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Sriwijaya.



### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian yaitu jenis kelamin, angkatan, indeks massa tubuh (IMT), riwayat merokok, pola olahraga, genetik, pola diet.
2. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya.
3. Mengetahui distribusi frekuensi kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya.
4. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Secara Teoritis

Memberikan ilmu dan wawasan mengenai bagaimanakah hubungan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya.

### 1.4.2 Secara Praktis

#### 1. Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pengembangan ilmu keperawatan dalam mengenai kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa.

#### 2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi mahasiswa mengenai kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa.

### 1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan komunitas yang berfokus untuk mengetahui “Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Sriwijaya?”. Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah angkatan 2021, 2022, 2023, dan 2024 mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Sriwijaya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 82 responden. Penelitian ini sudah dilakukan pada bulan Oktober 2024. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan pengukuran kadar glukosa darah sewaktu dengan glukometer. Analisis data akan dilakukan menggunakan dengan analisis univariat dan bivariat. Uji statistik pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdali, N., Nobahar, M., & Ghorbani, R. (2019). Evaluation Of Emotional Intelligence, Sleep Quality, And Fatigue Among Iranian Medical, Nursing, And Paramedical Students: A Cross-Sectional Study. *Qatar Medical Journal*, 2019(3), 1–11. <https://doi.org/10.5339/Qmj.2019.15>
- Adnan, M., Mulyati, T., & Isworo, J. T. (2013). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 Rawat Jalan Di RS Tugurejo Semarang. *Jurnal Gizi*, 2(April), 18–25.
- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualip Between The Use Of Media Social And Sleep Quality On Adolescent Of Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejuenal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- AIPNI. (2021). *Kurikulum Pendidikan Ners Indoensia Tahun 2021*.
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, Irama Sirkardian Dan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Keperawatan : Vol. X No.*
- Amelia, R., Harsa, R., & Siana, Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan*, 2(1), 28–34.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Andreani, F. V., Belladonna, M., & Hendrianingtyas, M. (2018). Hubungan Antara Gula Darah Sewaktu Dan Puasa Dengan Perubahan Skor Nihss Pada Stroke Iskemik Akut. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 185–198.
- Anggreni, D. (2022) *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto; Stikes Majapahit Mojokerto.
- Apriyana, R., Widiyanti, E., & Muliani, R. (2020). The Influence Of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic Stress Level On First Grade Students At Nursing Undergraduate Study Program. *Nurseline Journal*, 5(1), 186. <https://doi.org/10.19184/Nlj.V5i1.13556>
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/Hcj.V5i3.797>

- Arita, A., & Aras, D. (2024). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Dismenorea Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. 4(2), 41–52.
- Asmuji, R., & Hidayat, C. T. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. *Journal Of Separation Science And Engineering*, 5(1), 11–21. [Http://Scholar.Google.Com/Scholar?HI=En&Btn=Search&Q=Intitle:No+Title#0](http://Scholar.Google.Com/Scholar?HI=En&Btn=Search&Q=Intitle:No+Title#0)
- Azizah, U. N., Wurjanto, M. A., Kusariana, N., & Susanto, H. S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kontrol Glikemik Pada Penderita Diabetes Melitus : Systematic Review. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 411–422. <https://doi.org/10.14710/Jekk.V7i1.13310>
- Azzahra, F., & Lufiana, F. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan IMT ( Indeks Massa Tubuh ) Pada Mahasiswa Co-Assistant Di RSUD Drs. H. Amri Tambunan. 5(4).
- Bachtiar, V. A., & Sebong, P. H. (2022). Profil Dan Probabilitas Kejadian Gangguan Durasi Tidur-Persepsi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran: Studi Formatif. *Jurnal Pranata Biomedika*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.24167/Jpb.V1i1.4015>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/Kesmas/article/view/22146>
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2021). *Kozier & Erb's Fundamentals Of Nursing: Concepts, Process, And Practice*. 11th Edition. In *The American Journal Of Nursing* (Vol. 82, Issue 6). Pearson Education.
- Br Ginting, N. M. C., & Mufidah, P. K. (2021). Kajian Pustaka: Kurangnya Kualitas Tidur Dapat Meningkatkan Risiko Kejadian Diabetes Melitus. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 189. <https://doi.org/10.51181/Bikfokes.V1i3.4655>
- Charles, Y. C., & Halim, S. (2023). Penurunan Prestasi Akademik Akibat Stres Selama Pandemi COVID-19. *Ebers Papyrus*, 29(1), 116–122. <https://doi.org/10.24912/Ep.V29i1.24486>
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/Jini.V1i2.13516>

- Crisp, J., Douglas, C., Rebeiro, G., & Waters, D. (2021). *Potter & Perry's Fundamentals Of Nursing Anz Edition (6th)*.
- Dewi, K. W. P., Suayasa, I. G. P. D., & Mastryagung, G. D. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.133>
- Donsu, J, D, T. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta; Pustaka Baru Press.
- Ekasari, E., & Dhanny, D. R. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Usia 46-65 Tahun Di Kabupaten Wakatobi. *Journal Of Nutrition College*, 11(2), 154–162. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V11i2.32881>
- Erdianto, & Sitinjak, L. (2020). Keperawatan Husada Karya Jaya Tentang Big. 1(2), 42–47.
- Fahmi, N. F., Firdaus, N., & Putri, N. (2020). Pengaruh Waktu Penundaan Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Dengan Metode Poct Pada Mahasiswa. *Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11(2), 1–11.
- Faninurafina, E., & Pradika, Y. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Glukosa Darah Sewaktu Pada Mahasiswa Stikes Kesetiakawanan Sosial Indonesia. 1(4), 347–355.
- Fauzia, Y., Purwitasari, D., Rahman, M. R., Sari, N. W., Rahmatia, A., Nuraini, O. D., Salsabila, O., Welerebun, N. H., Arisandi, J., Layyinatussyfa, H., & Jannah, S. M. (2024). *Hubungan status gizi dengan kadar glukosa darah sewaktu remaja di posyandu resiko Padukuhan Glidag*. 2(September), 1443–1449.
- Feriaty, S. R., Iridiastadi, H., Permana, S., & Sukmada, U. (2021). Jurnal Teknik Industri. *Jurnal Teknik Industri*, 2(1), 51–57.
- Fitri, A., Jafar, N., Indriasari, R., Syam, A., & Salam, A. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kadar Gula Darah Pada Polisi Yang Mengalami Gizi Lebih Di Polrestas Sidenren Rappang. *JGMI: The Journal Of Indonesian Comunity Nutrition*, 10(1), 51–62.
- G, S., Rusli, R., & Husnul, D. (2021). Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Mahasiswa Prodi Gizi FIK UNM. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 150–160. <https://ojs.unm.ac.id/Semnaslemlit/Article/View/25209/12598>
- Gesang, K., & Abdullah., A. (2019). *Biokimia Karbohidrat Dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan*. Malang; Wineka Media.

- Haryati, Yunaningsi, S. P., & RAF, J. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. 32(2), 58–65.
- Hasdianah. (2012). Mengenal Diabetes Mellitus Pada Orang Dewasa Dan Anak-Anak Dengan Solusi Herbal. Yogyakarta; Nuha Medika
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.113>
- Hendriana, Y. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Penggunaan Lampu Saat Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Kampus Stikes Kuningan. *Hubungan Kualitas Tidur Dan Penggunaan Lampu Saat Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Kampus Stikes Kuningan*, 3(2), 179–188. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.710>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology And Results Summary. *Journal Of The National Sleep Foundation*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.
- Huether, S. E., & Mccance, K. L. (2017). *Understanding Pathophysiology*. Ed 6. Elsevier Health Sciences.
- 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>

- International Diabetes Federation (2023). Diabetes Facts & Figure. International Diabetes Federation. <https://Idf.Org/About-Diabetes/Diabetes-Fact-Figures/>.
- Irawati, S. M. (2020). Korelasi Kadar Gula Darah Puasa Dan Kualitas Tidur Mahasiswa Usia 20-25 Tahun Di Stikes Maharani. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 55–61. <https://Doi.Org/10.36053/Mesencephalon.V6i1.197>
- Ismail, M. S., & Septiawan, T. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Relationship Between Sleep Quality And Blood Sugar Levels In Patients With Diabetes Mellitus *TYPE 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*, *Kalimantan Timur*. 19(2), 97–103.
- Istigfarin, A., Purwanto, B., & Sa'adi, A. (2021). The Relation Between Quality And Quantity Of Sleep With Blood Glucose Levels In Women Childbearing Age. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 4(1), 1–7. <https://Doi.Org/10.20473/Imhsj.V4i1.2020.1-7>
- Kemenkes, (2022). Indeks Massa Tubuh Remaja. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1546/indeks-massa-tubuh-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1546/indeks-massa-tubuh-remaja).
- Kemenkes. (2021). Yuk, Cari Tahu Berapa Indeks Massa Tubuh Anda. Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. <https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Infographic/Yuk-Cari-Tahu-Berapa-Indeks-Massa-Tubuh-Anda>
- Kemenkes. (2022). Obesitas. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. [https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View\\_Artikel/2048/Menyegarkan-Diri-Dengan-Tidur-Yang-Berkualitas](https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/2048/Menyegarkan-Diri-Dengan-Tidur-Yang-Berkualitas)
- Kemenkes. (2022). Stress Dan Penyebabnya. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. [https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View\\_Artikel/1777/Stress-Dan-Penyebabnya](https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/1777/Stress-Dan-Penyebabnya).
- Kemenkes. (2023). Menyegarkan Diri Dengan Tidur Yang Berkualitas. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Khalisa, H., Ningrum, D., & Haryeti, P. (2024). Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Alternative Universe Sebelum Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Dewasa Di Media Sosial X. 8(62), 1950–1958.
- Kharimah, A., Khairunnisa, C., & Zara, N. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Migrain Di Poli Saraf RSUD Cut Meutia. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(4), 51. <https://Doi.Org/10.29103/Jkkmm.V1i4.8908>

- Kohansieh, M., & Makaryus, A. N. (2015). Sleep Deficiency And Deprivation Leading Tocardiovascular Disease. *International Journal Of Hypertension*.
- Kozier, B., Erb, G. L., Berman, A., Snyder, S. J., Levett-Jones, T., Dwyer, T., Hales, M., Harvey, N., Moxham, L., Park, T., Parker, B., Reid-Searl, K., Stanley, D. (2015). Sleep. In Kozier & Erb's Fundamentals Of Nursing Australian Edition Volumes 1-3 (3rb Ed)
- Kryger, M. H., Roth, T., & Goldstein, C. A. (2017). *Kryger's Principles And Practice Of Sleep Medicine*. Elsevier Health Sciences.
- Kusdiantini, A., & Maulida, S. Y. (2024). Perbandingan kadar glukosa darah sewaktu terhadap perokok aktif dan pasif di kecamatan kiaracondong. *8(Dm)*, 5884–5889.
- Kusuma, I. G. N. A. W., Surya, S. C., Aryadi, I. P. H., Sanjiwani, M. I. D., & Sudira, P. G. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Gangguan Cemas Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, *7(2)*, 562–570. <https://doi.org/10.14710/Jekk.V7i2.13804>
- Leman, M., Lubis, L.D., Daulay, M., Adella, C.A., Megawati, E.R. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara', *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, *9(2)*, Pp. 27-35. Doi: 10.53366/Jimki.V92.474.
- Lipsin, Tahiruddin, & Narmawan. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, *4(03)*, 01–07. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/410>
- Lipsin, Tahiruddin, & Narmawan. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, *4(03)*, 01–07. <https://Stikesks-Kendari.E-Journal.Id/JK/Article/View/410>
- Lisnawati, N., Kusmiyati, F., Herwibawa, B., Kristanto, B. A., & Rizkika, A. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Porsen Lemak Tubuh, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Remaja. *Journal of Nutrition College*, *12(2)*, 168–178. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.36662>
- Luhulima, M., Yemina, L., Pengaribuan, S. M., & Widiastuti, S. H. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, *5(3)*, 650. <https://doi.org/10.32883/Hcj.V5i3.797>



- M Bhat, R., MK, S., & B, G. (2012). Eustress In Education: Analysis Of The Perceived Stress Score (PSS) And Blood Pressure (BP) During Examinations In Medical Students. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*, 5(7), 1331–1335.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Mahadarmika, D. G. A. A., Dinata, I. M. K., & Wahyuni, N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Intoleransi Glukosa Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 14(1), 275–279. <https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1627>
- Mahesa, I. S. (2022). Hubungan Kualitas Diet Dan Gangguan Tidur Dengan Obesitas Orang Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas Kelurahan Tegal Parang. 1–71.
- Martafari, C. A., Kurniawan, R., & Stivani, M. A. (2023). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Berdasarkan Kuesioner PSQI. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 1419–1425. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i1.5547>
- Mufidah, Z. (2016). Perbedaan Kadar Glukosa Darah Puasa Antara Bidan Yang Bekerja Shift Dan Non-Shift Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.
- 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>
- Nashori, F. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta; Universitas Islam Indonesia.
- Natalansyah, N., Sari, D. K., & Kasuma, W. A. (2020). Hubungan Stress dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 54–64. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1291>
- National Sleep Foundation. (2018). Depression And Sleep. <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>
- National Sleep Foundation. (2020). Stages Of Sleep. Retrieved From <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>

- Nelson, K., Davis, J., & Corbett, C. (2022). Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis. *Nurs Forum*, 57, 144–151. <https://doi.org/10.1111/Nuf.12659>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta.
- Nuraini, Anggraeni, I. P., & Sekarsari, R. (2014). Hubungan Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Universitas Swasta Indonesia. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu.
- Nurannisa, S., Anam, A., Keperawatan, N. J., Soedirman, J., Soeparno, J., & Karangwangkal, P. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 565–572. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12308>
- Nurhanifah, D., Sasarari, Z. A., Azza, A., Syaharuddin, S., & Yunus, M. (2023). Blood Glucose Levels On Sleep Quality In Patients With Diabetes Mellitus: A Cross-Sectional Study. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 474–480. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1130>
- Nurlani, I., Dwimawati, E., & Nasution, A. (2023). Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Laki-Laki Di Wilayah Taman Muara RW 09 Kelurahan Pasir Jaya Tahun 2022. *Promotor*, 6(4), 345–350. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.267>
- Nursita, I. N. (2023). Gambaran Asupan Kafein Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. 15(2), 101–117. <https://eprints.ums.ac.id/109711/>
- Pacheco, D., & Wright, H. (2023). Sleep and Blood Glucose Levels. <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/sleep-and-blood-glucose-levels>
- Paryono, H. N. I., Risal, M., Munir, M., Mulyanti, S., Lestari, F. V. A., Diyono, S. D.Y., Warsini, A. S., & Hotimah, N. H. (2022). *Keperawatan Dasar : Teori Dan Praktek*.
- Patel, A. K., Reddy, V., Shumway, K. R., & Araujo, J., F. (2022). *Physiology, Sleep Stages*. Statpearls Publishing
- Perkeni. (2019). *Pedoman Pemantauan Glukosa Darah Mandiri*. PB PERKENI.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals Of Nursing Tenth Edition*.

- Purnamasari, I., & Kurniawati, E. (2024). Hubungan Pola Tidur Dengan Tekanan Darah. 01(01), 38–44.
- Putra, A. L., Wowor, P. M., & Wungouw, H. I. S. (2015). Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Tagliche Praxis*, 68(2), 284–291. <https://doi.org/10.1576/Toag.2002.4.4.197>
- Rabani, G., Singgalingging, J., & Indra, S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 87–92. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.17020>
- Rachmawati, V., & Mustikasari, M. (2020). Tingkat Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Objective Structure Clinical Examination (OSCE). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), 157. <https://doi.org/10.32419/Jppni.V3i3.166>
- Rahmasari, I., & Wahyuni, E. S. (2019). Efektivitas Memordoca carantia (Pare) terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah. *Infokes*, 9(1), 57–64.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45. <https://dinkes.palangkaraya.go.id/wp-content/uploads/sites/19/2021/11/Profil-Kesehatan-Kota-Palangka-Raya-Tahun-2020-1.Pdf>
- Rhosintan, A., & Hidayat, C. T. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. *Journal Of Separation Science And Engineering*, 5(1), 11–21. <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnq=search&q=intitle:no+title#0>
- Rosares, V. E., & Boy, E. (2022). Pemeriksaan Kadar Gula Darah Untuk Screening Hiperglikemia Dan Hipoglikemia. *Jurnal Implementa Husada*, 3(2), 65–71. <https://doi.org/10.30596/Jih.V3i2.11906>
- Ruriyanty, R, N. R., . S. 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 (Jksi)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/10.51143/Jksi.V8i2.493>
- Sarfriyanda, J., Karim, D. & Dewi, A. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jom*, 2(2). <https://media.neliti.com/media/publications/185714-ID-Hubungan-Antara-Kualitas-Tidur-Dan-Kuant.pdf>

- Sentana, D. A., Utami, S., Wulandari, S., & Sukamajaya, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Gula Darah Sewaktu (Gds) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2022 Dan 2023. 4, 1–23.
- Siahaan, W. F., & Malinti, E. (2022). Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 627–634. [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPPP/Article/Download/83/65](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPPP/Article/Download/83/65)
- Siregar, R. A., Amahorseja, A. R., Adriani, A., & Andriana, J. (2020). Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Sewaktu, Kadar Asam Urat Dan kadar Kolesterol Pada Masyarakat Di Desa Eretan Wetan Kabupaten Indramayu Periode Februari 2020. *JURNAL Comunita Servizio: Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, Terkhusus Bidang Teknologi, Kewirausahaan Dan Sosial Kemasyarakatan*, 2(1), 291–300. [Https://Doi.Org/10.33541/Cs.V2i1.1511](https://doi.org/10.33541/Cs.V2i1.1511)
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Sumakul, V., Suparlan, M., Toreh, P., & Karouw, B. (2023). Edukasi Diabetes Mellitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah. *Sambulu Gana : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 64–70. [Https://Doi.Org/10.56338/Sambulu\\_Gana.V2i2.3542](https://doi.org/10.56338/Sambulu_Gana.V2i2.3542)
- Tajiwalar, M. S., Adnyana, I. G. A., & Pratiwi, M. R. A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 134–140. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3029>
- Tandra, H. (2014). *Strategi Mengalahkan Komplikasi Diabetes*. Jakarta: Gramedia.
- 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. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(2), 173. [Https://Doi.Org/10.24843/Coping.2022.V10.I02.P08](https://doi.org/10.24843/Coping.2022.V10.I02.P08)
- Thahadi, M. (2021). *Smart Learning Skill 4.0 : Prinsip, Strategi, Dan Teknik-Teknik Belajar Cepat Dan Efektif Untuk Eksekutif, Profesional, Guru/Dosen, Dan Pelajar/Mahasiswa*. Deepublish

- Triastutik, W., Lumadi, S. A., & Firdaus, A. D. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir. *Professional Health Journal*, 4(1), 10–17. <https://doi.org/10.54832/Phj.V4i1.222>
- 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>
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2021). Keperawatan Dasar 2 Untuk Pendidikan Vokasi. Health Books Publishing.
- Wahyuni, B. R., Dewi, A. D. A., & Hariawan, M. H. (2023). Hubungan Kualitas Diet Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kota Yogyakarta. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 252–260. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V7i2sp.2023.252-260>
- Wahyuni, N. S. (2022). Indeks Massa Tubuh Remaja. [https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/1546/Indeks-Massa-Tubuh-Remaja](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1546/Indeks-Massa-Tubuh-Remaja)
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants Of Sleep Quality In College Students: A Literature Review. *Explore*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/J.Explore.2020.11.003>
- Wiatma, D. S., & Amin, M. (2019). Hubungan Merokok Dengan Kadar Glukosa Darah Mahasiswa. *Jurnal Unizar*, 20, 63–75.
- Yilmaz, D. I., Anrikulu, F. A. T., & Ikmen, Y. U. D. (2017). Research On Sleep Quality And The Factors Affecting The Sleep Quality Of The Nursing Students. *Current Health Sciences*, 43(1), 20–24. <https://www.ncbi.nlm.gov/pmc/articles/PMC6286721/>
- Zavec, Z., Nagy, T., Galkó, A., Nemeth, D., & Janacsek, K. (2020). The Relationship Between Subjective Sleep Quality And Cognitive Performance In Healthy Young Adults: Evidence From Three Empirical Studies. *Scientific Reports*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/S41598-020-61627-6>
- Zurrahmi, R. Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963–968. <https://doi.org/10.31004/Prepotif.V5i2.2092>