



Jurnal Ilmiah KEPERAWATAN INDONESIA (JIKI)



Dipublikasikan oleh :

Program Studi S-1 Keperawatan dan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang

Hubungan Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Universitas Swasta Indonesia

Nuraini¹, Indri Putri Anggraeni¹, Rita Sekarsari²

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang

²Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: anney.passolong@gmail.com

Diterima: 19 Agustus 2024

Disetujui: 30 Agustus 2024

Abstrak

Latar Belakang: Konsumsi tembakau merupakan salah satu penyebab masalah kesehatan yang ada seperti jumlah kematian dini akibat merokok atau penyakit yang berhubungan dengan merokok atau biasanya terjadi 15 tahun sebelum hidup tercapai. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, dan kebiasaan merokok sebelum tidur yang sering terjadi pada mahasiswa, terutama program studi teknik mesin yang jumlah mahasiswanya lebih banyak laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok (sebelum tidur) dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi teknik mesin Universitas Muhammadiyah Tangerang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain yang digunakan studi cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi teknik mesin dengan jumlah 179 responden. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa 41.9% terdapat perokok berat, sedangkan 77.7% responden dengan kualitas tidur buruk. Teknik analisa menggunakan Pearson Product Moment didapatkan hasil dari r hitung didapatkan sebesar $0.677 > r$ tabel 0.147 dan P -Value $0.000 < 0.05$. **Simpulan:** Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok (sebelum tidur) dengan kualitas tidur. **Saran:** Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan edukasi dan pencegahan dalam kesehatan khususnya pada program studi teknik mesin UMT.

Kata Kunci: Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur), Kualitas Tidur, Mahasiswa

Rujukan Artikel Penelitian:

Nuraini, Anggraeni, I. P., Sekarsari, R. (2024). Hubungan Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*. Vol. 7 (2): 229-239.



The Relationship between Smoking Habits (Before Bedtime) and Sleep Quality in Students at a Private University in Indonesia

Abstract

Background: Tobacco consumption is one of the causes of existing health problems such as the number of premature deaths due to smoking or smoking-related diseases or usually occurs 15 years before life is reached. Poor sleep quality can have a negative impact on health, and the habit of smoking before bed is often found in students, especially mechanical engineering study programs where the number of students is more male. This study aims to determine the relationship between smoking habits (before bed) and sleep quality in mechanical engineering study program students at the University of Muhammadiyah Tangerang. **Methods:** This study uses a quantitative method with a cross-sectional study design. The sample in this study were mechanical engineering study program students with a total of 179 respondents. **Results:** This study shows that 41.9% are heavy smokers, while 77.7% of respondents have poor sleep quality. The analysis technique using Pearson Product Moment obtained the results of the calculated r obtained $0.677 > r$ table 0.147 and P -Value $0.000 < 0.05$. **Conclusion:** It can be concluded that there is a relationship between smoking habits (before bed) and sleep quality. **Suggestion:** This research is expected to be used as educational and preventive material in health, especially in the UMT mechanical engineering study program.

Keywords: Smoking Habits (Before Bed), Sleep Quality, Students

PENDAHULUAN

Di Indonesia sebagian besar kualitas tidur pada mahasiswa kurang baik yakni sebanyak 63%, kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan (Keswara et al., 2019). Konsumsi tembakau dinegara-negara berkembang khususnya indonesia merupakan salah satu penyebab permasalahan kesehatan yang ada seperti jumlah kematian dini akibat merokok atau penyakit yang berhubungan dengan merokok atau biasanya terjadi 15 tahun sebelum hidup tercapai (Pusat Informasi Data Kemenkes RI, 2018).

Teori Abraham maslow yakni Teori Hirarki Kebutuhan Maslow dengan teori kebutuhan manusia yang bersifat hirarki salah satunya yakni dari kebutuhan Fisiologi (makan dan minum, tidur, pakaian) dll, oleh karena itu seseorang mempunyai sebagian besar yang dibutuhkan tubuh yang tidak terpenuhi lebih awal untuk mencari pemenuhan yang dibutuhkan oleh fisiologinya (Potter dan Perry, 2013). Dalam Keputusan Menteri

Kesehatan KMK atau Kepmenkes No. HK.01.07-MENKES-425-2020 Tentang Standar Profesi Perawat yakni Pembangunan Kesehatan ditujukan guna meningkatkan kesadaran dan guna hidup dengan sehat untuk semua individu dalam terwujudnya kesehatan dengan persentase yang baik sebagai dasar kesejahteraan yang tertera pada UUD NKRI 1945. Kesehatan sebagai hak seluruh manusia untuk harus diwujudkan di berbagai Upaya pelayanan baik untuk kesehatan dan berkualitas dan bisa dijangkau oleh Masyarakat (PMK 425 2020).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor yang bukan medis dan medis adalah faktor yang berpengaruh besar pada tidur yakni faktor non-medis seperti gaya hidup seperti merokok, dan lingkungan sekitar (Purnamasari et al., 2021). Sedangkan faktor medis yang meliputi penyakit-penyakit kronis yang meliputi asma, bronkhitis, penyakit jantung koroner, lalu bisa juga pada penderita nokturia. Kualitas tidur terbilang buruk atau baiknya beberapa faktor yakni internal, eksternal, dibagi dalam faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan (Potter dan Perry, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah penyakit, aktivitas fisik atau kelelahan, stress akademik, obat yang dikonsumsi, dan gaya hidup seperti konsumsi kopi dan kebiasaan merokok (Khoirul et al., 2020).

Hasil dari penelitian Ngurah dan Wianta (2022) membahas faktor apa saja yang mempengaruhi kualitas tidur, mayoritas kualitas tidur buruk dialami oleh laki-laki dengan persentasi 78% (39 responden). Kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja, lebih dari 50% merasakan lelah untuk meningkatkan kualitas tidur mereka disarankan untuk aktifitas fisik rutin dan teratur minimal 30 menit setelah bekerja (Ngurah dan Wianta et al., 2022). Stress akademik menyebabkan kualitas tidur buruk sebanyak 21 responden (56,8%) (Damayanti et al., 2021). 72 responden (77,4%) dalam kategori tidak bekerja dengan kualitas tidur buruk, 30 responden (75%) dalam kategori tidak ada tidur buruk penyakit kronis dengan kualitas, 48 responden (80%) dalam kategori memiliki penyakit kronis dengan kualitas tidur buruk.

Jumlah pekokok diseluruh dunia mencapai 1,3 miliar (Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI, 2018). Sebanyak 336 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan prevalensi merokok 48,8% laki-laki (Jarelnape et al., 2023). Pada hasil Riskesdas 2018, jumlah yang banyak perokok yakni pada umur 15 tahun, di Indonesia yakni sebanyak 33,8%. Jumlah tersebut laki-laki berjumlah 62,9% dan perempuan 4,8%

perokok. Di Indonesia kejadian merokok menjadi masalah kesehatan yang salah satunya untuk penggunaan dan sekaligus bagi orang-orang yang menghirup rokok disekitarnya, karena jumlah menggunakan rokok masih melonjak, data dari riset Kesehatan dasar (Riskesdas) menyatakan telah terjadi prevalensi penduduk merokok yang meningkat yakni pada usia 10 di 2013 yakni 28,8% menjadi 29,3% pada 2018 (Kemenkes RI, 2020).

Laki-laki dengan lebih unggul prevalensinya yakni sebesar 33.7% sedangkan perokok perempuan dengan prevalensi sebesar 1.5%. Menurut laporan data Provinsi Banten, Kabupaten Tangerang salah satu kabupaten yang salah satu warganya banyak yang mengonsumsi rokok ke tiga setelah Pandeglang dan Lebak dengan persentase kebiasaan merokok setiap harinya yakni 27% perokok terkadang 5,27% dan rata-rata jumlah batang per hari 12,28% atau bisa dikatakan jumlah batang per minggunya sebanyak yakni jumlah rata-rata 7,60% (Riskesdas, 2018). Stereotip di masyarakat luas terhadap beberapa jurusan yang sangat terikat dengan identitas gender. Misalnya, jurusan teknik mesin diperuntukkan bagi teknik untuk laki-laki. Sebab, ada kereta api, karena yang berhubungan dengan mesin adalah laki-laki (Atmiasih, 2020).

Adapun hasil penelitian mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat pada Universitas Sam Ratulangi di Manado yang meneliti hubungan kebiasaan merokok dengan kualitas tidur menunjukkan hasil dengan responden memiliki kebiasaan merokok kategori berat. Penelitian ini didapatkan hasil dengan responden yang tidak merokok tetapi kualitas tidur yang buruk, karena faktor yang mempengaruhi yakni karena mengerjakan tugas sampai larut malam yang menyebabkan menurunnya fungsi fisiologis dan psikologis dan nilai kualitas tidur dengan adanya masalah kualitas tidur, pelajar merokok sebanyak 100 orang (51, 5%), dan pelajar yang kualitas buruk sebanyak orang (80%) (Wulandari et al., 2019). Pada hasil penelitian selanjutnya merokok sebelum tidur dengan insomnia ada hubungan tetapi didapatkan hubungan yang lemah yakni p sebesar $(0.033) < \alpha (0.05)$ (Junaidi dan Amrullah, 2020).

Adapun masalah keperawatan yang berhubungan dengan istirahat dan tidur yakni Diagnosa Keperawatan adalah Gangguan Pola Tidur (D.0055) berhubungan pada kurangnya kontrol tidur, berdasarkan karakteristik pada SDKI. Memprioritaskan Gangguan Pola Tidur salah satu dari dasar yang dibutuhkan oleh seseorang yang harus terpenuhi. Saat tidur tubuh akan melakukan mengumpulkan stamina Kembali dari aktivitas dan pemulihan tubuh terjadilah kondisi tubuh yang baik dan optimal (Yesni, 2019).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa teknik mesin Universitas Muhammadiyah Tangerang semester akhir berjumlah 5 orang, didapati bahwa sebagian besar mahasiswa teknik mesin adalah remaja akhir dan perokok aktif, namun mungkin ada beberapa mahasiswa yang tidak merokok. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa mengatakan kualitas tidurnya memang kurang baik ataupun tidak normal karena harus membagi waktu kuliah dan mempunyai pertemanan yang luas, mahasiswa tersebut juga mengatakan belum mengetahui apakah merokok bisa menjadi penyebab kualitas tidurnya kurang baik, karena mereka mengatakan jika malam hari cenderung sering untuk berkumpul sambil merokok dibanding di siang hari karena siang harinya harus kuliah dan adapun yang bekerja. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin menganalisis "Apakah Terdapat Hubungan Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Tangerang".

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif yang mana penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah menggunakan sistematis dengan hal-hal yang berhubungan bagian-bagian dan kejadian yang ada dengan mengumpulkan data dan dapat diukur dengan teknik statistik (Abdullah, 2022). Desain penelitian menggunakan *cross-sectional* dengan cara mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner mengenai variabel independen dan dependen dengan yaitu variabel kebiasaan merokok dan kualitas tidur dalam bentuk kuesioner secara bersamaan melalui survei terhadap responden. Tempat penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Tangerang. Penelitian dimulai dari Persiapan penelitian pada bulan November 2023 dan dilaksanakan pada Januari sampai dengan Juni 2024 sampai tahap hasil untuk tahap pengumpulan dan pengelolaan data. Populasi penelitian ini yakni Mahasiswa laki-laki Prodi Teknik Mesin di Universitas Muhammadiyah Tangerang sebanyak 321 mahasiswa laki-laki. Penetapan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Slovin dengan ketetapan taraf kesalahan sekitar 5% hingga ketetapan sampel sebesar 95%, maka didapatkan sampel untuk melakukan penelitian yaitu 179 mahasiswa.

Pengolahan data dilakukan dengan tahapan *editing* yaitu proses meninjau dan menyempurnakan isi survei atau formulir, tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya

jawaban yang tidak lengkap. Melengkapi data, data harus dikumpulkan kembali jika memungkinkan. Proses memberikan kode (*coding*) pada data di setiap kusioner yang digunakan untuk kusioner kebiasaan merokok menggunakan sebelum tidur dengan jumlah kusioner 6 pertanyaan terdiri dari 2 pertanyaan pilihan dan 4 pertanyaan terbuka, sementara untuk kusioner kualitas tidur menggunakan kusioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) yang telah modifikasi, dimana jumlah pertanyaan terdiri dari 19 kusioner (4 kusioner terbuka dan 15 kusioner skala likert). yang kemudian dikategorikan menjadi 7 pernyataan. Tahap berikutnya adalah entri atau pengolahan data yaitu setiap jawaban yang sudah ada dimasukkan kedalam program yang ada dikomputer yaitu menggunakan perangkat lunak komputer yang dimasukkan berbentuk kode. Tabulasi atau data disiapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Dan yang terakhir adalah tahap pembersihan data (*cleaning*) yaitu langkah untuk pembersihan data yang mana pada tahap ini apabila semua data telah selesai dimasukkan perlu diperiksa kembali untuk mengetahui ada atau tidak kesalahan kode atau data yang tidak lengkap.

HASIL DAN BAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin UMT (N=179)

Variabel Usia Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Remaja Akhir usia 17-25 tahun	176	98.3
Dewasa Awal usia 26-35 tahun	3	1.7

Berdasarkan hasil Tabel 1 Frekuensi Data Demografi Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin UMT hasil sebagian besar responden berada pada Remaja Akhir 17-25 tahun sebanyak 176 (98.3%).

Tabel 2
Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin UMT (N=179)

Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Merokok	22	12,3
Perokok Ringan	38	21,2
Perokok Sedang	44	24,6
Perokok Berat	75	41,9

Berdasarkan Tabel 2 Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) pada Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin didapatkan hasil budaya organisasi pada kategori Perokok Berat sebanyak 75 (41.9%).

Tabel 3

Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Teknikmesin UMT (N=179)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase %
Kualitas Tidur Baik	40	22,3
Kualitas Tidur Buruk	139	77,7

Berdasarkan Tabel 3 Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin UMT didapatkan hasil Kualitas Tidur pada kategori Kualitas Tidur Buruk 139 (77.7%).

Tabel 4

Hubungan Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Tangerang (n=179)

Kualitas Tidur	Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur)
Pearson Correlation	.677**
P-value	.000

Berdasarkan Tabel 4 Hubungan Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Tangerang didapatkan hasil bahwa kebiasaan merokok (sebelum tidur) dan kualitas tidur memiliki hubungan, hasil r hitung 0.677**, r tabel yang didapatkan 0.147, nilai $\alpha=0.000$. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan Pearson Product Moment didapatkan hasil dari r hitung didapatkan sebesar $0.677 > r$ tabel 0.147 dan nilai signifikansi (2-Tailed) adalah $0.000 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan

bahwa Ha diterima dan terdapat Hubungan kebiasaan merokok (sebelum tidur) dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi teknik mesin UMT.

B. Pembahasan

1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari responden dengan usia 18-23 tahun sehingga dikategorikan menjadi Remaja akhir 17-25 tahun sebanyak 176 (98.3%). Menurut Hurlock (2001) dan memasukkan masa remaja akhir di tahapan ke 3, sedangkan dewasa awal di tahapan ke 5, Menurut Santrock (2011) dalam (Siregar et al., 2022) masa peralihan, bergantung pada kemandirian baik dari ekonomi maupun kebebasan menentukan nasib sendiri, serta pandangan masa depan yang lebih realistis, dapat disimpulkan untuk usia mayoritas remaja akhir karena pada usia ini mahasiswa dalam gaya hidup yang masih mengikuti arus lingkungan disekitar jadi merokok merupakan hal yang biasa dilakukan.

2. Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa program studi teknik mesin UMT kepada 179 responden didapatkan hasil bahwa kebiasaan merokok (sebelum tidur) dalam kategori Perokok Berat sebanyak 75 (41.9%). Pemahaman terhadap citra diri artinya individu menganggap dirinya mengkonsumsi benda tersebut terlihat lebih dewasa dan maskulin dibandingkan seseorang yang tidak mengkonsumsi rokok (Lubis dan Siregar, 2023). Dapat disimpulkan bahwa perokok berat diakibatkan oleh tingkat keinginan kebebasan dan citra diri yang ingin diapai oleh mahasiswa, hal ini sejalan dengan apa yang ditemukan pada penelitian ini bahwa mereka mempunyai kebiasaan merokok karena kebebasan dan pergaulan yang memberi pengaruh keinginan merokok sebelum tidur yang jika tidak dilakukan akan mengganggu suasana hati bahkan yang dirasakan pada tubuh.

3. Kualias Tidur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dilakukan pada mahasiswa program studi teknik mesin UMT kepada 179 responden didapatkan hasil bahwa Kualitas Tidur Buruk sebanyak 77.7%. Gaya hidup seperti merokok yang menyebabkan rasa lelah yang dirasakan individu bisa menjadi pengaruh pada kualitas tidur dan lelah tingkat sedang bisa membuat seseorang tidur dengan nyenyak, kelelahan berat bisa

menyebabkan REM lebih pendek, status kesehatan individu yang kesehatannya baik kemungkinan besar bisa untuk tidur dengan nyenyak, tetapi untuk seseorang yang sedang merasakan sakit atau fisiologisnya terganggu kualitas tidurnya tidak akan baik tidurnya tidak nyenyak. Dapat disimpulkan pada penelitian ini didapatkan kualitas tidur yang buruk diakibatkan sebagian besar karena merokok karena responden yang menjawab tidak merokok rata-rata kualitas tidurnya baik, pada penelitian ini merokok menjadi paling utama dari faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

4. Hubungan Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hubungan kebiasaan merokok (sebelum tidur) dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi teknik mesin Universitas Muhammadiyah Tangerang didapatkan hasil analisa bivariat dengan menggunakan Pearson Product Moment didapatkan hasil dari r hitung didapatkan sebesar $0.677 > r$ tabel 0.147 dan nilai signifikansi (2-Tailed) adalah $0.000 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya adanya Hubungan Kebiasaan Merokok (Sebelum Tidur) dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin Universtas Muhammadiyah Tangerang. Merokok sebelum tidur menyebabkan kualitas tidur buruk dengan ditandai oleh zat-zat yang terkandung pada rokok tersebut seperti nikotin bahan kimia yang sangat membuat ketagihan sehingga mereka kecanduan nikotin. Dapat disimpulkan pada penelitian in didapatkan bahwa terdapat beberapa efek jika tidak merokok sebelum tidur seperti gelisah, tidak enak badan, mulut terasa asam, terasa ada yang kurang dan suasana hati yang kurang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan distribusi karakteristik usia responden terdapat Remaja akhir 17-25 sebanyak 176 (98.3%). Berdasarkan variabel independen karakteristik distribusi kebiasaan merokok (sebelum tidur) didapatkan hasil perokok berat sebanyak 75 (41.9%). Berdasarkan variabel dependen kualitas tidur didapatkan hasil kualitas tidur yang buruk sebanyak 139 (77. 7%). Penelitian ini menunjukkan ada hubungan kebiasaan merokok (sebelum tidur) dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi teknik mesin Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk mahasiswa yang ada di fakultas teknik khususnya teknik mesin agar bisa menjadikan pelajaran untuk kesehatan dan bisa lebih mengontrol diri termasuk aktivitas merokoknya sendiri dikarenakan pada penelitian mahasiswa lebih banyak yang merokok dan juga merokok sebelum tidur yang mengakibatkan kualitas tidur yang tidak baik. Mungkin pada fakultas teknik khususnya teknik mesin mengadakan penyuluhan dan pemantauan atau edukasi kesehatan tentang rokok kepada mahasiswanya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi studi literasi atau pembelajaran untuk instansi pendidikan melakukan pembatasan untuk perokok misal sediakan wilayah bebas rokok dan larangan merokok pada daerah tertentu pada Universitas Muhammadiyah Tangerang terkait Kebiasaan Merokok (sebelum tidur) dan Kualitas Tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini selanjutnya dapat memberikan informasi terkait kebiasaan merokok (sebelum tidur) dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Selanjutnya dapat dikembangkan dengan sampel lebih banyak dan menambah karakteristik responden seperti jenis kelamin, semester, angkatan dan juga menambah variabel seperti tingkat kecerdasan, tingkat kepuasan hidup dan juga stress, untuk menjadi pengawasan dan tolak ukur kesehatan mahasiswa dan proses pembelajarannya.

RUJUKAN

Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., & Haniyah, S. (2021). *Borneo nursing journal (bnj)* <https://akperyarsismd.hubungan.tingkat.stres.akademik.dan.kualitas.tidur.dengan.siklus.menstruasi.selama.pandemi.covid-19.mahasiswi.keperawatan.universitas.harapan.bangsa> (Vol. 4, Issue 1). <https://Akperyarsismd.E-Journal.Id/BNJ>

- Gusti Bagus Ngurah Ananda Rai Prema Wianta, I., Ketut Sutiari, N., & Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, P. (2022). *Hubungan kualitas tidur dengan kelelahan subjektif pada pegawai dinas kesehatan provinsi nusa tenggara barat di masa pandemi covid-19*. <https://jurnal.harianregional.com/ach/id-85722>
- Jarelnape, A. A., Ahmed, W., Omer, S., Fadlala, A., Ali, Z., Hassan, M., Ahmed, R., Hakami, M., Ali, M., Mohammed, K., Sagiron, E., Abdalla, Y. H., Osman, A., Abdelazeem, E., & Balola, H. (2023). Prevalence of smoking cigarettes and beliefs regarding smoking habits among medical students: a cross-sectional study in Sudan. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://www.frontiersin.org/journals/publichealth/articles/10.3389/fpubh.2023.1193475/full>
- Junaidi, M., & Amrullah, M. (2020). Hubungan Perilaku Merokok Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Laki-Laki Di Dusun Bolor Sembe Desa Rarang Batas Tahun 2019. In *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* (Vol. 8). <https://jkqh.uniqhba.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/159>
- Potter Perry. (2013). *Fundamental Keperawatan* (A. G. Perry, Ed.; 7th ed., Vol. 1). EGC.
- Purnamasari, N. D. P., Widnyana, M., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2021). Hubungan antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa di fakultas kedokteran universitas udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 18. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2021.v09.i01.p04>
- Romayati Keswara, U., Syuhada, N., Tri Wahyudi, W., & Keperawatan Malahayati Bandar Lampung, A. (2019). *Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja* (Vol. 13, Issue 3). <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3>
- Shaleh Lubis, A., & Apriadi Siregar, P. (2023). Faktor pendorong perilaku merokok pada mahasiswa dilingkungan kampus: pendekatan kualitatif. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 215–229. <https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/view/23>
- Wulandari, A. A., Sekeon, S. A. S., Asrifuddin, A., Kesehatan, F., Universitas, M., & Manado, S. R. (2019). Hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan merokok dengan fungsi kognitif pada mahasiswa fakultas teknik universitas sam ratulangi. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 8, Issue 7). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/26589>