



ALOKASI WAKTU TIDUR DAN UPAYA BUGAR SEHAT DI MASA PUASA

Y. Touvan Juni Samodra¹, Isti Dwi Puspita Wati², Pitri Susanti Siregar³, Pinus⁴, Syarifah Citra Noverindia⁵
¹²³⁴⁵Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tanjungpura
tovan@kip.untan.ac.id Hp 081253292256

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima Mei 2021
Disetujui Juni 2021
Dipublikasikan Juni
2021

Keywords:
Puasa, Jam Tidur,
Durasi tidur, Bugar

Abstrak

Kualitas dan kuantitas tidur merupakan hal yang sangat penting untuk kesehatan. Kekurangan tidur akan berakibat negative pada kesehatan, emosional, kognisi, konsentrasi, mood serta perilaku. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali informasi tentang jumlah jam tidur yang dialokasikan selama puasa terhadap kelompok mahasiswa yang masih tetap aktif menjalani latihan kebugaran seminggu 3 kali selama puasa. Sampel penelitian adalah sampel sukarela yang aktif melakukan kegiatan fitness berjumlah 14 mahasiswa. Instrument dalam penelitan ini adalah lembar isian catatan waktu tidur dari hari ke 2 puasa sampai latihan terakhir 10 hari sebelum Lebaran. Data dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan Secara rerata tidur malam juga masih dibawah 6 jam. bahkan mahasiswa masih tidur dibawah 6 jam jika sudah dijumlahkan termasuk tidur siang.

Abstract

The quality and quantity of sleep are essential for health. Lack of sleep will harm health, emotion, cognition, concentration, mood, and behaviour. The purpose of this study was to explore information about the number of hours of sleep allocated during fasting to a group of students who were still active in undergoing fitness exercises three times a week during fasting. The research sample was volunteers who are actively doing fitness activities totalling 14 students. The instrument in this research is a sheet to record sleep time from day 2 of fasting to the last exercise 10 days before Eid. Data were analysed using descriptive statistics. The results showed that the average night's sleep was still below 6 hours. Even students still sleep under 6 hours if the total includes naps.

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 2337-4594 (cetak)

PENDAHULUAN

Kurang tidur akan mengakibatkan gangguan pada atensi, mood depresi, dan memori (Ariesti et al. 2020), kekurangan tidur dapat menyebabkan pengaruh negatif seperti gangguan kognisi, ingatan, meningkatnya depresi, menurunkan kekebalan tubuh serta resiko penyakit kardiometabolik (Reza et al. 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Cina ternyata anak yang kurang tidur cenderung memiliki masalah gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktif, bermasalah teman sebaya, serta gejala perilaku pengganggu (Wu et al. 2017). Penelitian yang dilakukan di Amerika diperoleh data bahwa 2/3 remaja mengalami waktu tidur yang pendek untuk orang dewasa 1/3 (Griggs et al. 2020), perilaku ini akan berpengaruh terhadap gangguan psikologi. Anak yang mengalami gangguan tidur ternyata berpengaruh terhadap mental emosional anak (Lukmasari et al. 2017). Bukti penelitian memberikan data bahwa kualitas tidur berkaitan dengan masalah mental emosional, penelitian dengan sampel siswa SMA usis 15-17 tahun, 79 orang (Dhamayanti, Faisal, and Maghfirah 2019). Berbagai penelitian ini memberikan bukti bahwa kurang tidur bukanlah hal yang baik. Sehingga apapun keadaannya tidur adalah prioritas untuk menjadi sehat.

Durasi tidur yang pendek dapat berpengaruh terhadap perilaku makan dan

aktivitas jasmani (Firdaningrum 2020), berdasarkan penelitian yang dilakukan ternyata terdapat hubungan antara durasi tidur dengan asupan makan dan akhirnya menjadi obes. Kekurangan tidur akan berpengaruh terhadap emosi dan dapat terjadi penurunan imun tubuh bagi anak, akibatnya hal ini akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (Jauhari 2020). Fungsi tidur secara positif menurunkan emosi, rasa tidak nyaman, dan dapat mengatasi gangguan konsentarsi dan memori (Jauhari 2020). Menurut (Sunarti and Helena 2018) orang tua lanjut mendekati 50% mengalami gangguan tidur. Penelitian penelitian ini semakin menekankan, bahwa dengan gangguan tidur akan berpengaruh terhadap kesehatan. Kajian penelitian ini semakin memperkuat bahasan sebelumnya tentang pentingnya tidur untuk kesehatan.

Orang yang sehat saja jika memaksakan diri untuk bekerja, dalam keadaan kurang tidur, akan berpengaruh tidak baik. Penelitian yang mengambil responden supir angkot menyimpulkan bahwa angka kecelakaan tinggi sebagai efek kelelahan, terutama kualitas tidur yang buruk (Tanriono, Doda, and Manampiring 2019), kualitas tidur ini berujung pada psikologi yang mengakibatkan perilaku buruk karena kelelahan. Gangguan tidur dapat menurunkan kualitas hidup penderita penyakit Parkinson (Koleangan, Mawuntu, and Kembuan 2019). Bagi orang yang sedang sakit, tidur menjadi

kebutuhan primer. Berkurangnya tidur karena sakit tetap akan memberikan dampak yang kurang menyenangkan bagi kesehatan.

Berdasarkan penelitian diperoleh informasi bahwa merokok dapat menyebabkan gangguan tidur, semakin banyak frekuensi dan jumlah konsumsi rokok maka gangguan tidur juga meningkat (Tharida, Desreza, and . 2020). Konsumsi kafein dan merokok berpengaruh terhadap tingkat insomnia (Nurdin, Arsin, and Thaha 2019). Beberapa perilaku yang menyumbang terhadap kualitas tidur yang kurang baik diantaranya perilaku merokok, konsumsi kafein yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kualitas hidup (Nurdin, Arsin, and Thaha 2018)

Berdasarkan penelitian terhadap anak usis 6-13 tahun, dilakukan dengan cara meminta orang tua untuk mencatat kebiasaan anak menjelang dan bangun tidur selama 7 hari, memberikan hasil bahwa anak yang mengalami gangguan tidur memiliki beberapa perilaku diantaranya (a) memiliki suasana hati yang tidak baik sebelum tidur, (b) menunda tidur, (c) membutuhkan bantuan orang tua pada malam hari, (d) memiliki kesulitan bangun sendiri keesokan paginya, (e) kembali tidur setelah bangun pagi, dan (f) bangun dalam suasana hati yang tidak senang (Price et al. 2019)

Alokasi waktu terhadap penggunaan gawai meningkat sehingga akan mengurangi kualitas dan jam tidur (Subhan 2018).

Game online ternyata berpengaruh terhadap kualitas tidur terutama jumlah jam tidur akan berkurang (Ananda 2018) (Permadi and Khusnal 2017). Perkembangan pemakaian HP pintar ternyata memberikan pengaruh yang baik terhadap kualitas tidur, dengan sampel penelitian adalah siswa SMK 119 siswa (Keswara, Syuhada, and Wahyudi 2019), hasil penelitian ini perlu mendapat perhatian dari berbagai kalangan agar generasi muda yang akan datang tidak terbelenggu dengan smarphone.

Bukti bukti penelitian telah mengetengahkan bahwa kekurangan tidur baik karena pengaruh sakit, insomnia, pemakaian hanphone, pengaruh pikiran, pengaruh lingkungan, pengaruh kelelahan, pengaruh kafein ataupun konsumsi rokok , akan berpengaruh terhadap jumlah dan kualitas tidur.

Penelitian ini mencoba untuk melihat bagaimana alokasi jumlah jam tidur, ketika dalam kondisi puasa. Puasa dilaksanakan mulai sebelum sholat subuh sampai sholat magrib. Orang berpuasa setidaknya akan berlangsung selama 11 jam (Firmansyah 2015), kebiasaan berpuasa dipastikan waktu tidur malam akan berkurang dengan kegiatan keagamaan di malam hari dan harus bangun awal untuk makan sahur. Kondisi ini tentunya akan mengurangi jam tidur. Namun demikian di siang hari masih ada waktu untuk menambah jam tidur agar

kemungkinan hutang tidur di malam hari dapat terlunasi.

Kondisi berpuasa merupakan kondisi yang perlu adaptasi, baik tentang perubahan pola makan serta waktu makan dan alokasi waktu tidur. Penelitian ini mengungkap informasi hal yang kurang menjadi perhatian, tentang alokasi tidur mahasiswa yang mengikuti kegiatan kebugaran. Kegiatan kebugaran rutin dilakukan 3 kali dalam seminggu, ketika semua aktivitas olahraga perkuliahan dihentikan, kegiatan kebugaran masih berlangsung. Alokasi tidur di masa puasa dengan berkurangnya tidur di malam hari menjadi perhatian yang menarik untuk diteliti. Penelitian kaitan alokasi jumlah jam tidur selama puasa sementara ini masih belum banyak dilakukan.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif. Mencoba untuk mendeskripsikan pengalokasian waktu tidur (majajemen tidur) mahasiswa yang masih aktif melakukan latihan kebugaran seminggu 3 kali 1 jam sebelum menjelang berbuka.

Populasi Dan Sampel

Sampel penelitian adalah mahasiswa yang melakukan kegiatan puasa berjumlah 14 dari 20 mahasiswa sebagai populasi. Sehingga penarikan sampel dengan metode purposive dengan kriteria mahasiswa yang

menjalankan puasa dan masih dalam mengikuti kegiatan kebugaran.

Teknik Pengumpulan Data

Data dijaring dengan menggunakan catatan harian berapa lama melakukan tidur baik di malam, ataupun siang. Instrumen penelitian adalah isian catatan tidur yang dilakukan oleh mahasiswa selama 12 kali melakukan latihan. Namun sebelum dilakukan penelitian, sampel diharuskan menandatangani Informed consent atau pernyataan kesediaan menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan

Data di catat secara mandiri secara harian dan dilaporkan setelah penelitian selesai. Pada 1 minggu sebelum puasa disepakati untuk melanjutkan kegiatan kebugaran di fitness lab. Jurusan Ilmu keolahragaan. Bersamaan dengan hal itu untuk kepentingan penelitian disepakati semua mahasiswa melakukan pencatatan alokasi waktu tidur selama mengikuti berlanjut mengikuti kebugaran selama berpuasa. Instrument diberikan dalam bentuk file dan secara mandiri diisi harian.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis dengan statistik deskriptif dengan bantuan software spss Ibm seri 20

HASIL

Penelitian dilakukan selama 22 hari puasa. Tidak seperti biasa, kemungkinan hal ini lah yang menyebabkan terjadinya tidur kurang. Penelitian ini mencatat waktu tidur yang dilakukan oleh mahasiswa. Data yang dipaparkan adalah hasil rerata jumlah jam tidur dari 14 mahasiswa yang tetap melakukan latihan kebugaran dengan 10 station, 1 jam menjelang berbuka puasa. Data jumlah jam tidur terbagi atas tidur malam, tidur siang dan penjumlahan dari tidur malam dan tidur siang.

Berdasarkan tabel 1 dan grafik 1, dengan mudah dapat dipahami bahwa rerata jumlah jam tidur secara keseluruhan dapat dikatakan masuk dari kategori di bawah 6 jam, dengan rerata 5.6 jam dengan waktu tidur paling sedikit adalah 3.5 jam. Berdasarkan laporan catatan waktu tidur, pada bulan puasa ternyata waktu tidur malam dinyatakan di bawah 6 jam dengan rerata 4.7 jam, dengan jumlah jam tidur paling sedikit adalah 3 jam dan paling lama 7.21 jam. Penelitian ini memberikan catatan harian terhadap tidur siang. Ternyata dari 14 responden terdapat 1 orang yang tidak pernah tidur siang dengan rerata semua responden melakukan tidur siang selama 1.36 jam, dengan waktu terlama melakukan tidur siang adalah 2.44 jam.

PEMBAHASAN

Norma durasi tidur menurut (Firdaningrum 2020) menyatakan bahwa tidur dinyatakan buruk jika <6 jam, dikatakan masuk dalam kategori cukup jika melakukan tidur 6 jam dan kategori baik jika tidur 7-9 jam. Hasil penelitian memberikan informasi bahwa ternyata selama menjalankan Ibadah Puasa jumlah jam tidur yang terjadi rerata di bawah normal. Dalam pengertian di bawah normal adalah kurang dari 6 jam. Berdasarkan grafik 1 dapat diperhatikan, hanya 6 orang jika dijumlahkan waktu tidur yang dilakukan antara siang dan malam yang memenuhi tidur minimal.

Selebihnya 8 orang masuk dalam kategori kurang, tetapi secara rerata keseluruhan masih masuk dalam kategori tidur yang buruk. Berkaitan dengan kualitas tidur, ternyata gangguan makan berkontribusi terhadap kualitas tidur (Julian and Kurniawan 2020). Berdasarkan pada penelitian ini maka pendidikan pemahaman makan harus menjadi salah satu bagian edukasi dalam dunia pendidikan. Dalam penelitian ini seluruh sampel sedang dalam berpuasa, sehingga terjadi perubahan pola dan perpindahan waktu makan. Ternyata tidur yang tidak baik akan berpengaruh terhadap konsentrasi (Sastrawan and Griadhi 2017). Kualitas tidur berhubungan dengan tingkat obesitas (Stephannie 2017). Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan rasa kantuk sepanjang hari, depresi, cemas (Blake

et al. 2017). Tidur yang buruk diidentifikasi sebagai kurang tidur, tidur dengan waktu pendek ternyata berpengaruh terhadap terjadinya serangan hipertensi (Martini, Roshifanni, and Marzela 2018), sedangkan gangguan tidur ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya pola asupan nutrisi, pikiran (kaitan dengan tekanan mental) serta aktivitas (aktif atau tidak). Berdasarkan penelitian gangguan tidur disebabkan stress, lingkungan pergaulan sehingga hal ini berdampak pada konsentrasi, mengantuk serta belajar dan kesehatan terganggu (Putri 2017).

Salah satu cara untuk mengatasi ini kesulitan tidur adalah dengan melakukan relaksasi otot. Orang yang mengalami gangguan tidur memiliki tingkat kecemasan yang tinggi (Brooks et al. 2021) Gangguan tidur yang terjadi dapat diturunkan diantaranya dengan terapi sugesti dan Dzikir (Hidayat and Mumpuningtias 2018). Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa olahraga dan pola tidur memiliki hubungan yang positif terhadap sakit pra menstruasi (Lisnawati 2017). Permasalahan gangguan tidur pada anak-anak telah menjadi permasalahan yang serius, sampai diadakan pelatihan bagi orang tua yang memiliki anak mengalami gangguan tidur, dan pelatihan ini ternyata mampu untuk membantu orang tua dalam meningkatkan kualitas tidur anak (Kirkpatrick, Louw, and Leader 2019)

Kebutuhan tidur manusia bervariasi di berbagai tempat tergantung dari jenis kelamin, etnis, keadaan fisiologis, dan gaya hidup (Minz and Pati 2021). Ritme tidur sangat penting dan sangat dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan lingkungan, kesehatan dan kesejahteraan (Williams and Trevorrow 2021).

Penelitian tentang tidur memberikan keterangan bahwa, semakin sedikit hal-hal yang dipikirkan atau kejadian yang mengganggu tidur akan berpengaruh positif terhadap gangguan tidur (Purnama 2019), penelitian lain memberikan bukti bahwa denyut nadi dari jumlah waktu tidur memiliki hubungan, ketika tidur dilakukan di atas 6 jam maka denyut nadi istirahat bangun tidur akan semakin baik (Samodra 2021).

Asupan kalori selama puasa lebih rendah di masa menjalani puasa, terdapat korelasi positif pengendalian emosi di masa puasa (Julianto and Muhopila 2016). Berdasarkan penelitian diperoleh data bahwa kondisi kadar glukosa dalam masih dalam kondisi normal (Ugahari, Mewo, and Kaligis 2016). Berdasarkan penelitian ternyata pasien yang berpuasa dan tidak ada perbedaan kadar asam urat (Istianah 2016). Puasa memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan (Subrata and Dewi 2017), dengan berpuasa maka akan memberikan kesempatan kepada organ pencernaan untuk istirahat, mencegah penuaan dan pencegahan penyakit jantung (Rahmi 2015).

Kajian penelitian relevan terkait dengan kurang tidur lebih cenderung tidak baik bagi kesehatan, kajian tentang puasa berkebalikan, justru berpuasa memiliki efek yang baik untuk kesehatan. Dua hal ini terjadi secara bersamaan di bulan Puasa terhadap sampel yang menjalani puasa, dengan tetap kuliah dan menjalani latihan kebugaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kenyataannya mahasiswa mengalami kurang tidur tetapi masih dapat menjalani kegiatan latihan kebugaran. Penelitian ini memiliki kelemahan terhadap perbandingan kebiasaan tidur sebelum menjalani Puasa. Setidaknya informasi bahwa terjadi kekurangan tidur selama menjalani puasa karena perubahan pola waktu makan dan jam tidur yang tidak seperti biasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa rerata mahasiswa yang melaksanakan ibadah puasa rerata mengalami kurang tidur. tidur yang dilakukan rerata jika diakumulasikan tetap dibawah 6 jam. berdasarkan pada hasil penelitian ini baik untuk disarankan untuk tetap memperhatikan jumlah jam tidur setidaknya minimal 6 jam dalam 24 jam. Tidur siang dapat dilakukan antara 2-3 jam tergantung dari kekurangan jam tidur di malam hari agar tidak terjadi akumulasi hutang tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, w. 2018. "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2012 Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang." *Jurnal Ilmiah* 3 (2).
- Ariesti, Ellia, Monika Luhung, Yafet Pradikatama P, and Nanta Sigit. 2020. "Hubungan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Lks-Lu Pangesti Lawang Dan Panti Werdha Tresno Mukti Turen." *Cermin: Jurnal Penelitian* 4 (2): 339–49. https://doi.org/10.36841/cermin_unars.v4i2.773.
- Blake, Matthew J., Lisa B. Sheeber, George J. Youssef, Monika B. Raniti, and Nicholas B. Allen. 2017. "Systematic Review and Meta-Analysis of Adolescent Cognitive–Behavioral Sleep Interventions." *Clinical Child and Family Psychology Review* 15 (3): 227–249. <https://doi.org/10.1007/s10567-017-0234-5>.
- Brooks, Alyssa Todaro, Narjis Kazmi, Li Yang, Ralph Thadeus Tuason, Michael Charles Krumlauf, and Gwentyth Reid Wallen. 2021. "Sleep-Related Cognitive/Behavioral Predictors of Sleep Quality and Relapse in Individuals with Alcohol Use Disorder." *International Journal of Behavioral Medicine* 28 (1): 73–82. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09901-9>.
- Dhamayanti, Meita, Faisal Faisal, and Elma Citra Maghfirah. 2019. "Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah." *Sari Pediatri*. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>.

- Firdaningrum, Nimas eka. 2020. "Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang." *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)*.
- Firmansyah, M Adi. 2015. "Pengaruh Puasa Ramadhan Pada Beberapa Kondisi Kesehatan." *Cdk-230*.
- Griggs, Stephanie, Samantha Conley, Janene Batten, and Margaret Grey. 2020. "A Systematic Review and Meta-Analysis of Behavioral Sleep Interventions for Adolescents and Emerging Adults." *Sleep Medicine Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101356>.
- Hidayat, Syaifurrahman, and Elyk Dwi Mumpuningtias. 2018. "Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien." *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 6 (3): 219–30. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i3.953>.
- Istianah, Euis Tia. 2016. "Perbedaan Kadar Asam Urat Pada Pasien Tidak Puasa Dengan Pasien Puasa 8, 10 Dan 12 Jam." *Jurnal Kesehatan*.
- Jauhari. 2020. "Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Smart PAUD*.
- Julian, Markus, and Felicia Kurniawan. 2020. "Kualitas Tidur Yang Buruk Akibat Gangguan Makan Pada Pelajar Sekolah Menengah Di Jakarta." *Damianus: Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1184>.
- Julianto, Very, and Pipih Muhopila. 2016. "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.445>.
- Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, and Wahid Tri Wahyudi. 2019. "Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Holistik Jurnal Kesehatan* 13 (2): 233–39. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>.
- Kirkpatrick, Bernadette, Julia S. Louw, and Geraldine Leader. 2019. "Efficacy of Parent Training Incorporated in Behavioral Sleep Interventions for Children with Autism Spectrum Disorder and/or Intellectual Disabilities: A Systematic Review." *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.08.034>.
- Koleangan, Grisheila M., Arthur H. P. Mawuntu, and Mieke A. H. M. Kembuan. 2019. "Karakteristik Dan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Parkinson Dengan Probabel Gangguan Perilaku Tidur Fase Gerak Mata Cepat Di Manado." *E-CliniC* 8 (1): 120–26. <https://doi.org/10.35790/ecl.8.1.2020.27191>.
- Lisnawati, Lisnawati. 2017. "Olah Raga Dan Pola Tidur Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)." *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 5 (2): 246–55. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i2.568>.
- Lukmasari, Adriana, Fitri Hartanto, Tjipta Bahtera, and Muhammad Heru Muryawan. 2017. "Hubungan Antara Gangguan Tidur Dengan Gangguan Mental Emosional Anak Usia 4-6 Tahun Di Semarang." *Sari Pediatri* 8 (2): 345–49. <https://doi.org/10.14238/sp18.5.2017.345-9>.

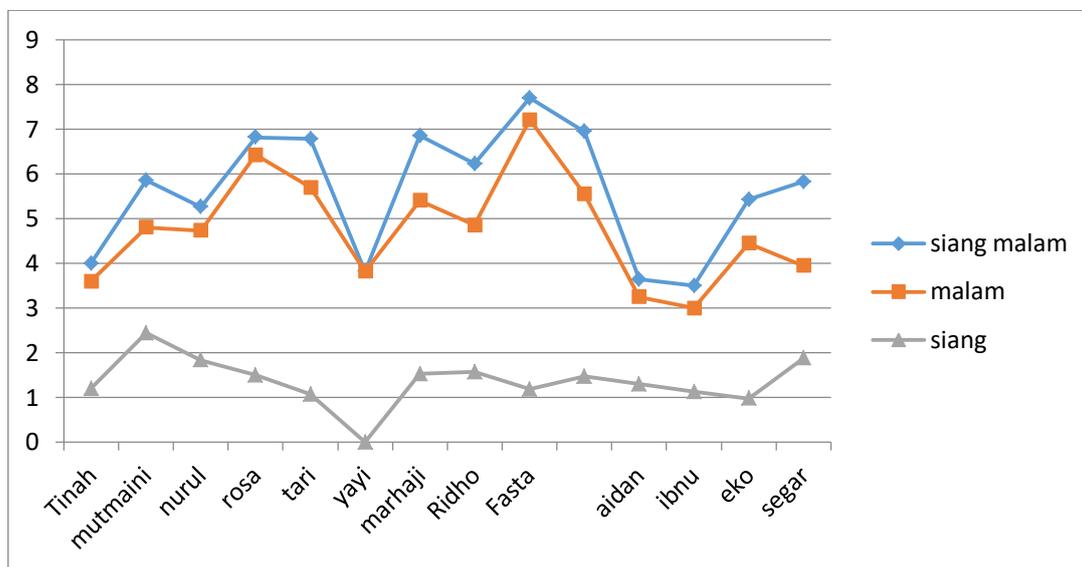
- Martini, Santi, Shofa Roshifanni, and Fanni Marzela. 2018. "Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14 (3): 297–303. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>.
- Minz, Sarojini, and Atanu Kumar Pati. 2021. "Morningness–Eveningness Preference, Sleep Quality and Behavioral Sleep Patterns in Humans—a Mini Review." *Biological Rhythm Research*, 549–84. <https://doi.org/10.1080/09291016.2019.1616889>.
- Nurdin, Muhammad Akbar, A. Arsunan Arsin, and Ridwan M. Thaha. 2019. "Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim* 1 (2): 234–42. <https://doi.org/10.30597/jkmm.v1i2.8720>.
- Nurdin, Muhammad Akbar, Andi Arsunan Arsin, and Ridwan Mochtar Thaha. 2018. "Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14 (2): 128–38. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>.
- Permadi, Adi, and Ery Khusnal. 2017. "Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul." *Jurnal Keperawatan Unisa*.
- Price, Therese E., Lara J. Farrell, Caroline L. Donovan, and Allison M. Waters. 2019. "Behavioral Sleep-Related Problems in Clinically Anxious Children: A Parent-Report Diary Study." *Child Psychiatry and Human Development* 50 (5): 746–55. <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00878-5>.
- Purnama, Ni Luh Agustini. 2019. "Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja." *Jurnal Keperawatan* 8 (1): 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>.
- Putri, Kartika. 2017. "Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia." *E-Journal Bimbingan Dan Konseling* 3 (2).
- Rahmi, Aulia. 2015. "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual." *Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam*.
- Reza, Rezita Rahma, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, and Arief Budiarto. 2019. "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan." *Medical Journal Of Lampung University*.
- Samodra, Touvan Juni. 2021. "The Differences of Pulse on The Day of Training Based on Hours Sleep." *Journal Sport Area* 6 (1): 76-85. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5996](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5996).
- Sastrawan, I Made Ari, and I Putu Adiartha Griadhi. 2017. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *E-Jurnal Medika*.
- Stephannie, Tandy. 2017. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara." *Universitas Sumatera Utara*.
- Subhan, Firmansyah Aji. 2018. "Hubungan Perilaku Penggunaan Gawai Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VI (Enam) Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta." *Jurnal Unisa*.

- Subrata, Sumarno Adi, and Merses Varia Dewi. 2017. "Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1139>.
- Sunarti, Sri, and Helena Helena. 2018. "Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia." *Journal of Islamic Medicine*. <https://doi.org/10.18860/jim.v2i1.5009>.
- Tanriono, Yelvina, Diana Vanda Doda, and Aaltje E Manampiring. 2019. "Hubungan Kelelahan Kerja , Kualitas Tidur , Perilaku Pengemudi Ojek Di Kota Bitung." *Jurnal KESMAS* 8 (1).
- Tharida, Maimun, Nanda Desreza, and . Thursina. 2020. "Hubungan Perilaku Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur (Insomnia) Pada Dewasa Di Wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kotamadya Banda Aceh." *Journal Of Healthcare Technology And Medicine* 6 (2). <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.1156>.
- Ugahari, Louis E., Yanti M. Mewo, and Stefana H.M. Kaligis. 2016. "Gambaran Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pekerja Kantor." *Jurnal E-Biomedik*. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14616>.
- Williams, Natasha, and Tracy Trevorrow. 2021. "Translational Sleep Science in Behavioral Medicine: Introduction to This Special Issue." *International Journal of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09953-x>.
- Wu, Xiaoyan, Shuman Tao, Erigene Rutayisire, Yunxiao Chen, Kun Huang, and Fangbiao Tao. 2017. "The Relationship between Screen Time, Nighttime Sleep Duration, and Behavioural Problems in Preschool Children in China." *European Child and Adolescent Psychiatry* 26 (5): 541-548. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0912-8>.

LAMPIRAN

Tabel 1 Analisis Deskriptif

		Tidur malam	Tidur siang	Penjumlahan Siang malam
N	Valid	14	14	14
	Missing	28	28	28
Mean		4.7699	1.3631	5.6195
Median		4.7738	1.3868	5.8411
Mode		3.00 ^a	.00 ^a	3.50 ^a
Std. Deviation		1.21190	.55214	1.39558
Minimum		3.00	.00	3.50
Maximum		7.21	2.44	7.70



Gambar 1 Jumlah Jam Tidur Selama Penelitian