

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti, R. (2017). Gambaran kualitas tidur pada remaja ditinjau dari faktor lingkungan dan psikologis. Yogyakarta: Pustaka Medis.
- Ahadi, S., & Zain, M. (2023). Pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa. Yogyakarta: Deepublish.
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 149–154.
- Aminudin, M. (2018). Manajemen pendidikan dan prestasi akademik mahasiswa. Bandung: Alfabeta.
- Andersen, L. P., Gögenur, I., Rosenberg, J., & Reiter, R. J. (2024). The relationship between sex hormones, circadian rhythm, and sleep regulation: Implications for sleep quality differences between men and women. *Sleep Medicine Reviews*, 73, 101874.
- Aswir, A., & Misbah, M. (2018). Tanda psikis dari kurang tidur: penarikan diri, gangguan ingatan, halusinasi visual/pendengaran, gangguan persepsi, dan bingung. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(1), 45–52.
- Bhatnagar, M., & Chittora, R. (2018). Sleep is for life: An essential part of everyday life.
- Bhidayasiri, R., & Trenkwalder, C. (2018). Evidence-based treatment of nocturnal symptoms in Parkinson's disease. *Parkinsonism & Related Disorders*, 46, S37–S44.
- Bianca, N. (2021). Pengaruh tuntutan akademik dan aktivitas organisasi terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan.
- Bond, F. W. (2012). *The Oxford handbook of academic performance*. Oxford University Press.
- Brzezinski, A., et al. (2011). Effects of beta-blockers on sleep and melatonin secretion. *Sleep Medicine Reviews*, 15(2), 71–80.
- Cho, Y. W., Shin, W. C., Yun, C. H., Hong, S. B., Kim, J., & Earley, C. J. (2018). Epidemiology of insomnia in Korean adults: Prevalence and associated factors. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 957–964.

- Daely, D. S., Hartati, S., & Kurniawan, A. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 46(2), 101–110.
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 87–104.
- Darun, S. bin, & kolega. (2021). Association between quality of sleep and academic performance: Evidence from undergraduate students from Sabah, Malaysia. E-Prints Universiti Malaysia Sabah.
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Rahayu, W. (2017). Hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa. *LANDASAN TEORI, Bab Pola Tidur*, 38–43.
- DiNuzzo, M., & Nedergaard, M. (2017). Brain energetics during the sleep-wake cycle. *Current Opinion in Neurobiology*, 47, 65–72.
- Galland, B. C. (2017). Gender differences in sleep hygiene practices and sleep behaviors among youth. *Sleep Health*, 3(4), 297–304.
- Gilbert, S. P., & Weaver, C. C. (2010). Sleep quality and academic performance in university students: A wake-up call for college psychologists. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(4), 295–306.
- Ginting, N. M. C. B., & Mufidah, P. K. (2021). Kajian pustaka: Kurangnya kualitas tidur dapat meningkatkan risiko kejadian diabetes mellitus. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(3), Article 5.
- Fatima, Y., Doi, S. A. R., & Mamun, A. A. (2016). Sleep quality and associated factors among young adults: A population-based study. *Sleep Medicine*, 22, 83–89.
- Fitriyah, O., Komalasari, D. R., & Prakoeswa, R. S. (2025). Sleep quality predictors in patients with diabetic peripheral neuropathy: systematic review. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Hazrah, S. (2022). Evaluasi prestasi akademik mahasiswa dalam sistem pendidikan tinggi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Heryana, A. (2020). Analisis data penelitian kuantitatif. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Heryana, T. (2020). Statistik untuk penelitian kesehatan. Yogyakarta: Deepublish.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84.

- Hidayat, A. A. (2009). *Kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hirotsu, C., Ruscica, M., Marques, N., Morimoto, H. K., & Tufik, S. (2021). Sleep and stress: A review of neurobiology, endocrine function, and health consequences. *Sleep Science*, 14(1), 1–12.
- Imada, N., Tini, K., & Budiarsa, I. G. N. K. (2020). Correlation between sleep deprivation and students' academic performance in Faculty of Medicine, Udayana University measured by grade point average (GPA). *International Journal of Healthcare Sciences*, 7(2),
- Isnawati, I., & Lestari, D. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Jember. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 55–61.
- Kario, K. (2012). Nocturnal hypertension: New technology and evidence. *Hypertension*, 60(5), 1094–1101.
- Karunamay, P. (2020). STEM discipline and tribal indigenous knowledge for self-reliant India. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR JRME)*, 13(1, Ser. III), 60–63.
- Kitsantas, A., Winsler, A., & Huie, F. (2008). Self-regulation and ability predictors of academic success during college: A predictive validity study. *Journal of Advanced Academics*, 20(1), 42–68.
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 12, Article 237.
- Lestari, H. (2012). *Peningkatan mutu pendidikan kedokteran di Indonesia: Tantangan dan strategi*. Jakarta: EGC.
- Lim, J., & Dinges, D. F. (2010). 1A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136(3), 375–389.
- Lisiswanti, R., Indah Sari, M., & Swastyardi, D. (2022). Factors affecting low academic achievement of undergraduate medical students: Student experience. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 11(1), 108–188.
- Luitel, L. (2024). Gender differences in academic motivation and engagement among undergraduate students in Kathmandu Valley. *Journal of Educational and Psychological Research*, 6(1), 45–56.

- Maas, L., Scholte, R. H. J., & van den Berg, Y. H. M. (2022). Gender differences in academic achievement: The mediating role of conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 195, 111679. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111679>
- Nashori, F. (2012). Perbedaan kualitas tidur ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249.
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 244–261.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *npj Science of Learning*, 4(16), 1–5.
- Pajėdienė, E., Čėponienė, I., & Kriščiūnas, A. (2024). Sex differences in insomnia and circadian rhythm sleep–wake disorders: A systematic review. *Medicina*, 60(3), 456.
- Palagini, L., Carmassi, C., Conversano, C., Gesi, C., & Dell’Osso, L. (2013). Nightmares, anxiety, and insomnia: A common combination in stress-related disorders. *Psychiatry Research*, 209(3), 225–231.
- Palagini, L., Geoffroy, P. A., Miniati, M., Mori, F., Bruno, R. M., & Riemann, D. (2020). Insomnia and anxiety: A bidirectional relationship. *Psychiatry Research*, 284, 112641.
- Pedrosa, R. P., et al. (2011). Obstructive sleep apnea: The most common secondary cause of hypertension. *Hypertension*, 58(5), 811–817.
- Pillai, V., Steenburg, L. A., Ciesla, J. A., Roth, T., & Drake, C. L. (2014). Affective rumination moderates the relationship between stress and insomnia: A longitudinal study. *Behavior Therapy*, 45(3), 311–321.

- Ping, H., Zhang, Y., Wang, L., & Liu, J. (2024). The effects of sleep quality on executive function and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1404989.
- Pinus Merkusiianto, P., Setiawan, H., & Mulyono, T. (2025). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat keparahan pasien stroke iskemik fase akut. *Majalah Kedokteran Neurosains*, 8(1), 13–20.
- Pratiwi, N. L. P. Y., Sari, K. A. K., & Putra, I. G. N. W. (2021). Kualitas tidur mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin dan tingkat stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 120–129.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Hubungan antara faktor psikologis dengan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 55–63.
- Putilov, A. A., Sveshnikov, D., Bakaeva, Z., Yakunina, E., & et al. (2021). Differences between male and female university students in sleepiness, weekday sleep loss, and weekend sleep duration. *Journal of Adolescence*, 88, 84–96.
- Putri, A. M., Lestari, D., & Wulandari, R. (2023). Hubungan PPOK dengan kualitas tidur pada pasien rawat jalan. *Jurnal Kesehatan Respirasi Indonesia*, 12(2), 88–95.
- Riemann, D., Krone, L. B., Wulff, K., & Nissen, C. (2020). Sleep, insomnia, and depression. *Neuropsychopharmacology*, 45(1), 74–89.
- Rizal, A., Nurfadilah, S., & Yusuf, M. (2024). Kualitas tidur dan pencapaian akademik mahasiswa di masa pasca pandemi: Studi korelasional. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 8(1), 25–33.
- Rizanty, A., et al. (2024). Motivasi belajar dan perbedaan gender pada mahasiswa.
- Rizanty, R. (2025). Motivasi akademik mahasiswa ditinjau dari perspektif gender: Tinjauan literatur.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi tidur dalam manajemen kesehatan. *Majority*, 8(2), 247.
- Ruffing, S., Wach, F.-S., Spinath, F. M., Brünken, R., & Karbach, J. (2015). Learning strategies and academic achievement: Do gender differences matter? *Learning and Individual Differences*, 38, 132–140.

- Salim, Y., Tandiyo, R., & Sunawan. (2022). Hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 45–52.
- Salim, Y., Surilena, Widjaja, N. T., & Tjhay, F. (2022). The relationship between anxiety and sleep quality among medical students during Covid-19 pandemic. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JKKI)*, 13(2), 168–177.
- Santoso, H., & Oktafien, M. (2018). Kesiapan akademik mahasiswa kedokteran dalam menghadapi tahap klinik. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 7(1), 45–52.
- Sari, N. P., Wulandari, R., & Handayani, L. (2020). Kualitas tidur berhubungan dengan indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kedokteran Indonesia*, 12(2), 88–94.
- Setianingsih, A., & Diani, N. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*.
- Silalahi, R. M., Putri, A. D., & Haryanto, T. (2025). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi indeks prestasi mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 21(2), 123–132.
- Simanjuntak, A. C., Angkejaya, O. W., & Yakobus, S. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(3), 651–658.
- Smith, E., Hunt, M., & Master, Z. (2020). Gender inequality in the medical profession: A global perspective. *Human Resources for Health*, 18(1), 1–8.
- Somers, V. K., et al. (2008). Sleep apnea and cardiovascular disease. *Circulation*, 118, 1080–1111.
- Stegers-Jager, K. M. (2018). Lessons learned from longitudinal studies in medical education: The importance of non-cognitive factors in academic performance. *Medical Education*, 52(5), 505–517.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18762.
- Surajaya, A. R., & Lim, J. A. (2023). Konseptualisasi kualitas tidur sebagai kepuasan individu terhadap pengalaman tidur: Tinjauan sistematis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Tidur*, 5(1), 34–48.
- Universitas Pendidikan Ganesha. (2019). *Pedoman akademik Universitas Pendidikan Ganesha tahun akademik 2019/2020*. Singaraja: Undiksha Press.
- Utomo, P. S., Lestari, N. D., & Wijayanti, R. (2022). Analisis faktor yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa kedokteran: Tinjauan terhadap kesiapan menghadapi tahap klinik. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 11(2), 78–86.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
- Whitney, G. G., Johnson, T. R., & Smith, A. L. (2008). Factors affecting sleep quality in adults: A review. *Journal of Sleep Research*, 17(3), 145–152.
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). ‘It was nothing to do with the university, it was just the people’: The role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in Higher Education*, 30(6), 707–722.
- Wiyandani, N. A., Yogisutanti, G., & Octavia, I. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat prestasi akademik pada mahasiswa S1 & D3 Keperawatan angkatan 2014 di STIK Immanuel Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 12(1), 56–65.
- World Health Organization. (2021). *Closing the gender pay gap in the health workforce*. World Health Organization.
- Wulan, S. P. (2020). *Konsep kualitas tidur dan faktor yang memengaruhinya pada mahasiswa*. Bandung: CV Medika Eduka.