

**HUBUNGAN PERILAKU SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

Putri ME, Syahira Fitri Avesiena

Corresponding author:

Putri ME, Prodi kedokteran,
Fakultas Kedokteran dan
Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Jakarta

Syahira Fitri Avesiena, Prodi
kedokteran, Fakultas Kedokteran
dan Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Jakarta

Histori Artikel

Received : 04-04-2024
Reviewed : 16-04-2024
Accepted : 28-04-2024
Published : 06-05-2024

Kata Kunci:

*Sleep Hygiene; Sleep Quality;
Students*

Abstract. *Medical students are a group that is vulnerable to sleep deprivation. Entering medical school exposes students to academic pressure and stress. These demands can eventually lead to changes in sleep patterns and daily habits. Apart from academic demands, another factor that can be associated with poor sleep quality among medical students is poor knowledge and practice of sleep hygiene. Therefore, it is important to know whether medical students have sleep problems and whether their sleep disturbances have an effect on academic performance or quality of life, as medical students will undergo a long and intensive academic year before becoming doctors. Objective: To determine the relationship between sleep hygiene behavior (sleep hygiene) and sleep quality in medical study program students of the faculty of medicine and health, Jakarta Muhammadiyah University, class of 2021. Methods: This study used a type of observational analytic method with a cross-sectional research design. Respondents in this study totaled 149 people. The research was conducted from October to December 2023. Results: It was found that 91.9% of students had poor sleep hygiene behavior, 8.1% had good sleep hygiene. As many as 93.3% of students have poor sleep quality, 6.7% have good sleep quality. Fisher exact test results state that there is a significant relationship between the variables of sleep hygiene behavior and sleep quality in medical study program students of the faculty of medicine and health, Muhammadiyah university of Jakarta class of 2021. Conclusion: Students can improve better sleep hygiene behavior so that they can achieve a more optimal sleep quality*

PENDAHULUAN. Mahasiswa kedokteran adalah kelompok yang rentan terhadap kurang tidur. Memasuki sekolah kedokteran menghadapi mahasiswa pada tekanan akademik dan stres. Tuntutan ini yang akhirnya dapat menyebabkan perubahan dalam pola tidur dan kebiasaan sehari-hari. Walaupun penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki perilaku yang lebih sehat daripada orang dewasa muda lainnya, tetapi kebiasaan ini dapat berubah secara signifikan selama masa perjalanan pendidikan (Mahadule et al., 2022). Kualitas Tidur yang optimal dapat menstabilkan dan meningkatkan fungsi kognitif. Fungsi ini

penting bagi mahasiswa kedokteran karena selama pembelajaran dalam pendidikan kedokteran dibutuhkan kemampuan dalam mengingat dan memahami pengetahuan yang kompleks dalam waktu singkat. (Stefanie & Irawaty, 2019). Studi yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran menemukan bahwa kecemasan akan ujian, lingkungan, dan jadwal yang tidak teratur berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk (Brick et al., 2010).

Selain tuntutan akademis, faktor lain dapat dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa kedokteran adalah pengetahuan dan perilaku yang buruk mengenai *sleep hygiene* (Attal et al., 2021). *Sleep hygiene*

Jurnal Kesehatan Islam

adalah istilah yang umum digunakan untuk menggambarkan serangkaian perilaku atau kebiasaan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Jansson-Fröjmark et al., 2019). Buruknya sleep hygiene dapat berdampak pada kinerja atau performa seseorang karena tidur bertujuan untuk istirahat dan memulihkan energi kembali dalam kondisi optimal. Deprivasi tidur akibat buruknya sleep hygiene juga dapat menimbulkan gangguan mood, kemampuan untuk belajar, dan kemampuan mengelola informasi. Mahasiswa sering tidak menyadari bagaimana *sleep hygiene* berperan penting pada kualitas tidur, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik dan fungsi kognitif.

Dalam sebuah survei yang menilai pengetahuan dan praktik lebih dari 900 mahasiswa kedokteran tentang praktik *sleep hygiene*, ditemukan hanya 50% dari peserta menjawab respon yang benar (Yazdi et al., 2016). Survey lain yang dilakukan pada mahasiswa tahun ketiga angkatan 2016 FK UNAND, disebutkan bahwa pengetahuan responden mengenai *sleep hygiene* masih rendah, hanya 26,2% yang mengetahui tentang *sleep hygiene* secara umum. (Mardalifa & Susanti, 2018)

Bersamaan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan di beberapa universitas di dunia telah menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lund et al. (2010) menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), ditemukan 60% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Gaultney mengungkapkan bahwa 27% dari semua mahasiswa memiliki setidaknya satu risiko gangguan tidur. Selain itu, Sebuah tinjauan global mengungkapkan bahwa gangguan tidur berdampak signifikan pada mahasiswa kedokteran mulai dari 41% dari mahasiswa yang berpartisipasi di Iran, 70% di Hong Kong, hingga 90% di Cina (Attal et al., 2021). Dari penelitian yang dilakukan oleh Stefanie dan Irawaty (2019) pada 194 mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Tarumanagara juga ditemukan hasil kualitas tidur buruk yang cukup signifikan sebanyak 144 mahasiswa (73,1%). Menurut Azad et al. (2015) penting untuk mengetahui

apakah mahasiswa kedokteran memiliki masalah tidur dan apakah gangguan tidur yang dialami berpengaruh pada kinerja akademik atau kualitas hidup, karena mahasiswa kedokteran menjalani tahun akademik yang panjang dan intensif sebelum menjadi dokter. Berdasarkan data dan sejumlah penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan pendalaman serupa sehingga diharapkan dapat mengetahui pula hubungan perilaku hygiene tidur (*sleep hygiene*) dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis metode analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross-sectional* yaitu suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor risiko (independen) atau paparan dengan efek (dependen) atau akibat. Pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya (*point time approach*), yang berarti semua variabel baik variabel independen maupun variabel dependen diobservasi pada waktu yang sama. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2021 sejumlah 149 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Total sampling*. *Total sampling* adalah Teknik pengambilan jumlah sampel yang sama dengan populasi, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2021 sebanyak 149 mahasiswa. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner dengan menggunakan *google form*. Analisa data pada penelitian ini dengan analisa *bivariat* yang dilakukan untuk mengetahui interaksi dua variabel yaitu hubungan tiap variabel independen dan variabel dependen yang diuji dengan uji statistik *Chi-Square* dan ditambahkan Uji *Fisher's Exact Test* sebagai uji alternatif apabila syarat uji *Chi-Square* tidak memenuhi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dengan kuesioner didapatkan hasil sebagai berikut

Variabel	Interpretasi	Jumlah	n (%)
Sleep Hygiene	Buruk	137	91.9 %
	Baik	12	8.1%
Kualitas Tidur	Buruk	139	93.3 %
	Baik	10	6.7%

Tabel 1. Distribusi *Sleep hygiene* dan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 1 terlihat perbedaan yang cukup signifikan pada hasil perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur, Sebagian besar responden memiliki perilaku *sleep hygiene* yang buruk berdasarkan penilaian dari *sleep hygiene index* (SHI) dengan presentase sebesar (91,9%), selain itu kualitas tidur yang buruk juga mendominasi pada penilaian berdasarkan penilaian dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan presentase sebesar (93,3%).

		Kualitas tidur			*p-value
		Buruk	Baik	Total	
Sleep Hygiene	Buruk	130 (87,64%)	7 (4,71%)	137	0.035
	Baik	9 (6,04%)	3 (2,01%)	12	
Total		139	10	149	

Tabel 2. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 2 didapatkan nilai *p value* sebesar 0.035. Nilai *p value* < 0.05, menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku hygiene tidur (*sleep hygiene*) dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2021. Syarat uji *Chi-square* adalah nilai *expected count* < 5 dan tidak lebih dari 20%. Pada penelitian ini terdapat 1 nilai *expected count* < 5 sebesar 25%, sehingga syarat uji *Chi-square* tidak diterima, dan perlu dilakukan uji alternatif Fisher.

Penelitian ini mengukur tingkat perilaku *sleep hygiene* dengan menggunakan kuesioner *Sleep hygiene index* (SHI), dengan skala ukur skor 28-65 (Buruk) dan 13-27 (baik). Dari total 149 responden, didapatkan 137 responden (91.9%) mendapatkan skor *sleep hygiene* buruk dan 12 responden (8,1%) mendapat skor *sleep hygiene* baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bunga et al., 2022) pada 134 mahasiswa sebagai responden, ditemukan 106 responden (79,1%) mendapat skor *sleep hygiene* buruk dan 28 responden (20,9%) mendapat skor *sleep hygiene* baik. Hasil serupa ditemukan pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Rahmah et al., 2018) mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada 35 responden dan didapatkan *sleep hygiene* dengan kategori buruk sebanyak 26 orang (74,3%) dan kategori baik sebanyak 9 orang (25,7%).

Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2015) dengan sampel 123 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti usia 18-22 tahun, 70 mahasiswa (56,9%) memiliki tingkat *sleep hygiene* yang baik dibandingkan 53 mahasiswa (46,31%) dengan tingkat *sleep hygiene* yang buruk. Penelitian Subogo (2020) juga menemukan hasil yang berbeda, dari sampel sebanyak 92 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang diketahui 79 responden (85,8%) memiliki tingkat *sleep hygiene* baik dan 13 responden (14,2%) memiliki tingkat *sleep hygiene* yang buruk.

Pada penelitian ini, ditemukan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, berdasarkan hasil dari perhitungan skor dengan menggunakan kuesioner PSQI yang terdiri dari tujuh komponen berupa kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari, dengan skala ukur skor ≤ 5 berarti kualitas tidur baik dan skor > 5 berarti kualitas tidur buruk. Dari total responden, yaitu 149 responden, 136 di antaranya memiliki skor global PSQI > 5 yang memiliki arti kualitas tidur buruk, sedangkan 10 responden lainnya memiliki skor global PSQI ≤ 5 yang menandakan kualitas tidur baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2015) dengan sampel 123 orang di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti usia 18-22 tahun, terdapat 52 orang (42,3%) dengan tingkat

Jurnal Kesehatan Islam

kualitas tidur yang baik dibandingkan 71 mahasiswa (57,7%) dengan tingkat kualitas tidur yang buruk. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Bunga et al., 2022) pada 134 mahasiswa sebagai responden, ditemukan 45 responden (33,6%) mendapat kategori kualitas tidur yang baik sedangkan 89 responden (66,5%) mendapat kategori kualitas tidur yang buruk. Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh (Subogo, 2020) dari sampel sebanyak 92 orang, diketahui 54 responden (58,7%) memiliki kualitas tidur baik dan 38 responden (41,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Pada penelitian ini didapatkan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku higiene tidur (*sleep hygiene*) dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2021. Hasil uji *fisher exact test* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,035. Nilai *p value* < 0,05, menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bunga, Asyhari, dan Indrawati (2022) dengan populasi penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021 sejumlah 134 responden. Berdasarkan hasil analisa statistik pada penelitian yang membahas hubungan *sleep hygiene* dan kualitas tidur menggunakan uji chi square test diperoleh nilai *p value* sebesar 0,005. Hal ini menunjukkan terdapatnya hubungan antara 2 variabel. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Begum & Puchakayala, 2022) juga menemukan hal serupa, dengan hasil $p < 0.01$ yang menunjukkan adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur. Penelitian lain yang dilakukan oleh Subogo (2020) mengenai Hubungan Antara *Sleep hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang, didapatkan hasil uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0.001, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.

Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh (Talitha, 2021) pada 144 mahasiswa prelinik program studi profesi

dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, hasil uji statistik *fisher's exact tes* menunjukkan $p > 0,435$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur. Penelitian Nugroho (2015) dengan sampel 123 orang di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti usia 18-22 tahun juga menunjukkan hasil yang berbeda, dari hasil uji statistik didapat nilai p sebesar 0.362, dan dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.

Pada penelitian ini, terdapat komponen pertanyaan dalam kuesioner *sleep hygiene* yang paling banyak dilaporkan pada kategori *sleep hygiene* yang buruk adalah (1) menggunakan tempat tidur untuk melakukan aktivitas lain sebelum tidur (misalnya menonton tv, membaca, makan, atau belajar) yaitu sebanyak 130 responden, (2) tidur pada waktu yang berbeda-beda dari hari ke hari sebanyak 126 responden, (3) melakukan pekerjaan penting sebelum tidur (misalnya membaca, menulis buku harian, meditasi, dll) sebanyak 118 responden, (4) berpikir, merencanakan, atau mengkhawatirkan hal-hal tertentu saat di tempat tidur sebanyak 117 responden, dan (5) berbaring di tempat tidur lebih lama dari yang seharusnya (selama dua atau tiga kali seminggu) sebanyak 116 responden, (6) bangun tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari sebanyak 114 responden, dan (7) melakukan sesuatu yang membuat terjaga sampai sebelum waktu tidur sebanyak 106 responden.

Berdasarkan teori dan data yang telah dijabarkan sebelumnya, individu yang memiliki perilaku *sleep hygiene* yang buruk rentan untuk memiliki kualitas tidur yang buruk pula, hal ini disebabkan karena semua aktivitas yang dilakukan sebelum tidur dapat berpengaruh pada kualitas tidur, segala aktivitas yang seseorang lakukan akan dikirim ke otak mengenai tingkat aktivitas dan bagaimana cara otak untuk merespons lingkungan di sekitar, oleh karena itu penting untuk mengirim sinyal yang tepat pada otak untuk mempersiapkan diri untuk istirahat dan tidur. Memperhatikan aktivitas pada 1-2 jam sebelum tidur penting untuk meningkatkan kualitas tidur, penggunaan perangkat elektronik menjelang tidur, layar televisi, komputer, tablet, dan ponsel memancarkan 'cahaya biru' yang menyerupai sinar matahari dan dapat mempengaruhi otak, selain itu stimulus dari gadget yang berupa suara, cahaya dan

getaran, dapat membuat seseorang terjaga di malam hari. Kegiatan yang menyebabkan seseorang menunda tidur ini dapat mengganggu pola tidur dan irama sirkadian, yang berakibat pada kualitas tidur yang buruk. Kebiasaan 30 menit sebelum tidur yang memberikan stimulasi secara kognitif, psikologis, dan emosional di antaranya adalah membaca buku, mendengarkan musik, bermain game, menonton tv, dan lain-lain. (Shriane et al., 2020)

Pergi tidur dan bangun pada waktu yang berbeda-beda dari hari ke hari secara terus-menerus, dapat mempengaruhi sistem ritme sirkadian untuk menyesuaikan diri. Tubuh akan kesulitan untuk mempertahankan siklus tidur/bangun yang teratur selama 24 jam, hal tersebut dapat membuat tidur menjadi kurang berkualitas. Selain itu, berpikir, merencanakan, atau mengkhawatirkan hal-hal tertentu saat di tempat tidur, berhubungan dengan aktivasi *hypothalamo-pituitary adrenal* (HPA) axis yang dapat meningkatkan kadar kortisol dalam darah. Peningkatan kortisol ini menyebabkan onset tidur yang lebih lambat dan meningkatkan fragmentasi tidur (tidur yang terputus-putus), sehingga terjadi penurunan kualitas tidur. (Mauliyana et al., 2020)

KESIMPULAN

Hasil studi ini menemukan bahwa perilaku higiene tidur (*sleep hygiene*) memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2021. Penelitian ini hanya melakukan penilaian terhadap kuesioner sleep hygiene dan kualitas tidur, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi dan berkaitan dengan kualitas tidur serta memperluas jangkauan penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

Attal, B. A., Bezdán, M., & Abdulqader, A. (2021). Quality of Sleep and Its Correlates among Yemeni Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Sleep Disorders*. <https://doi.org/10.1155/2021/8887870>

Begum, M., & Puchakayala, D. S. C. (2022). Study to determine prevalence of poor sleep quality and its correlation with sleep hygiene

practices among medical students. *Asian Journal of Medical Sciences*, 13(9), 151–155. <https://doi.org/10.3126/AJMS.V13I9.46175>

Brick, C. A., Seely, D. L., & Palermo, T. M. (2010). Association Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Medical Students. *Behavioral Sleep Medicine*, 8(2), 113. <https://doi.org/10.1080/15402001003622925>

Bunga, D. N. F. H., Asyhari, T. T., & Indrawati, L. (2022). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 4(1). <https://doi.org/10.51690/MEDISTRA-JURNAL123.V4I1.56>

Jansson-Fröjmark, M., Evander, J., & Alfnsson, S. (2019). Are sleep hygiene practices related to the incidence, persistence and remission of insomnia? Findings from a prospective community study. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(1), 128–138. <https://doi.org/10.1007/S10865-018-9949-0/TABELS/5>

Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>

Mahadule, A. A., Mittal, S., Khapre, M., Goel, A., Patil, P. M., & Mohan, L. (2022). Sleep quality and sleep hygiene in preclinical medical students of tertiary care center amidst COVID-19 pandemic: a cross-sectional observational study. *Journal of Rural Medicine : JRM*, 17(3), 137. <https://doi.org/10.2185/JRM.2021-048>

Mardalifa, T., & Susanti, R. (2018). Hubungan Sleep Hygiene dengan Hasil Belajar Blok Pada Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(4). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>

Mauliyana, A., Nangi, M. G., & Anamelania, Y. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Stikes Mandala Waluya Kendari. *MIRACLE Journal Of Public Health*, 3(2), 179–187. <https://doi.org/10.36566/mjph/vol3.iss2/176>

Nugroho, D. (2015). Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran usia 18-22 tahun. *SKRIPSI-2015*. <http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php>

Jurnal Kesehatan Islam

/home/detail/detail_koleksi/0/SKR/judul/00000000000073845/

Rahmah, I., Retraningsih, & Apriana, R. (2018). *Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia.*

<http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jitk/article/view/58/52>

Shriane, A., Vincent, G., Ferguson, S., & Rigney, G. (2020). *Sleep Disorders Australia.* <https://www.sleepoz.org.au/factsheets>

Stefanie, S., & Irawaty, E. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 403–409. <https://doi.org/10.24912/TMJ.V1I2.3843>

Subogo, S. D. (2020). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.* chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://eprints.umm.ac.id/65874/1/PENDAHU_LUAN.pdf

Talitha, N. L. (2021). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Journal of Caring Sciences*, 5(2), 153–160. <https://doi.org/10.15171/JCS.2016.016>

Yazdi, Z., Loukzadeh, Z., Moghaddam, P., & Jalilolghadr, S. (2016). Sleep Hygiene Practices and Their Relation to Sleep Quality in Medical Students of Qazvin University of Medical Sciences. *Journal of Caring Sciences*, 5(2), 153. <https://doi.org/10.15171/JCS.2016.016>