

Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam

Muhammad Athaya Zain
Universitas Lambung Mangkurat

Muhammad Irfan Hanif
Universitas Lambung Mangkurat

Alamat: Jl. Veteran Sungai Bilu No.128, Melayu, Kec. Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin,
Kalimantan Selatan 70122

Korespondensi penulis: mathayazain@gmail.com

Abstract. *The research background indicates that modern teenagers often struggle to manage their sleep time due to academic pressures, activities, social media, and electronic devices. This threatens the quality of their sleep and has a negative impact on their health. Therefore, it is essential to emphasize the importance of healthy sleep recommendations, including the Islamic perspective, to enhance adolescent productivity. The research aims to explore the challenges of adolescent sleep and strategies to improve sleep management by integrating Islamic values. A literature review method is used to gather and analyze data from various sources. The research conclusion emphasizes the importance of sleep as a natural human need and the negative effects of sleep deprivation on the productivity, academic performance, mental health, and physical well-being of adolescents. Therefore, good sleep time management, following age-specific guidelines and Islamic values, is necessary to improve the physical and mental health and productivity of adolescents. The research implications suggest that adolescents need to adhere to age-appropriate sleep recommendations and Islamic guidelines. This will help improve academic performance, mental and physical health, and reduce stress. Effective sleep time management will contribute to achieving a balance in mental, physical, and spiritual health aspects, ultimately enhancing adolescent productivity.*

Keywords: *Islam, Management, Productivity, Adolescents, Sleep.*

Abstrak. Latar belakang penelitian menunjukkan bahwa remaja modern sering mengalami kesulitan dalam mengelola waktu tidur mereka, akibat tekanan akademik, aktivitas, media sosial, dan perangkat elektronik. Ini mengancam kualitas tidur mereka dan berdampak buruk pada kesehatan. Oleh karena itu, perlu ditekankan pentingnya rekomendasi tidur yang sehat, termasuk perspektif Islam, untuk meningkatkan produktivitas remaja. Tujuan penelitian adalah menjelajahi tantangan tidur remaja dan strategi untuk meningkatkan manajemen tidur dengan memadukan nilai-nilai Islam. Metode penelitian pustaka digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber. Kesimpulan penelitian menekankan pentingnya tidur sebagai kebutuhan alami manusia dan dampak negatif kurang tidur pada produktivitas, akademik, kesehatan mental, dan fisik remaja. Oleh karena itu, manajemen waktu tidur yang baik, sesuai dengan panduan usia dan nilai-nilai Islam, diperlukan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan produktivitas remaja. Implikasi penelitian adalah bahwa remaja perlu mengikuti rekomendasi tidur sesuai usia dan panduan Islam. Ini akan membantu meningkatkan kinerja akademik, kesehatan mental dan fisik, serta mengurangi stres. Manajemen waktu tidur yang baik akan membantu mencapai keseimbangan aspek kesehatan mental, fisik, dan spiritual, sehingga meningkatkan produktivitas remaja.

Kata kunci: Islam, Manajemen, Produktivitas, Remaja, Tidur

LATAR BELAKANG

Dalam era modern saat ini, remaja seringkali menghadapi tantangan dalam menjaga manajemen waktu tidur mereka. Banyak remaja terjebak dalam rutinitas yang memangkas waktu tidur mereka. Faktor-faktor seperti tuntutan akademis, aktivitas, interaksi media sosial, serta penggunaan perangkat elektronik, berkontribusi pada penurunan kualitas dan durasi tidur remaja. Penelitian Meldrum, Jackson, Archer dan Blanford (2018) pada 7.958 siswa Middle-School dan High School di Amerika mendapatkan data bahwa 37.46% remaja tersebut waktu tidurnya di bawah 7 jam/hari. Penelitian Sofiah, Rachmawati dan Setiawan (2020) pada 243 remaja di Martapura yang berusia 15 - 19 tahun melaporkan bahwa sebanyak 94.7% remaja tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk.

Efek samping tidur yang tidak optimal dari segi kesehatan menjadi keprihatinan serius bagi para ahli kesehatan. Hal ini dikarenakan tidur adalah bagian besar dari perjalanan hidup setiap makhluk dan penting untuk kesehatan yang baik dan berfungsinya aktivitas fisik dan mental (Buysse, 2014). Kurang tidur dapat menyebabkan masalah suasana hati dan perilaku, kantuk di siang hari dan peningkatan kerentanan terhadap obat-obatan seperti alkohol (Carskadon, 1990). Penelitian di bidang tidur menunjukkan bahwa tidur itu penting dan kualitasnya buruk tidur dan durasi tidur yang lebih pendek telah dikaitkan dengan berbagai gangguan, seperti obesitas, prehipertensi, masalah perilaku dan penurunan kemampuan kognitif (George et al., 2013; Javaheri et.al, 2008; Meijer et.al, 2010; Morrison et al., 1992)

Waktu tidur yang direkomendasikan dari segi kesehatan menjadi dasar penting dalam upaya meningkatkan produktivitas remaja. Durasi tidur yang tepat bervariasi sepanjang rentang hidup seseorang, dimulai dari 14-17 jam untuk bayi baru lahir, 12-15 jam untuk bayi, 11-14 jam untuk balita, 10-13 jam untuk anak prasekolah, 9-11 jam untuk anak usia sekolah, dan 8-10 jam untuk remaja. Rekomendasi tidur berlanjut dengan 7-9 jam tidur untuk orang dewasa muda dan dewasa, serta 7-8 jam tidur untuk orang dewasa yang lebih tua. Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa preferensi tidur individu dapat bervariasi, dan penting untuk melakukan diskusi kritis tentang kebutuhan tidur pribadi guna menjaga kesehatan tidur yang optimal.

Perspektif Islam memberikan panduan berharga tentang tidur dan manajemen waktu. Agama Islam mengajarkan pentingnya tidur yang cukup dan menjaga keseimbangan antara beraktivitas dan beristirahat. Oleh karena itu, dalam upaya menyadari betapa pentingnya tidur yang optimal bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual remaja, penulis merasa perlu untuk menyusun artikel tentang "Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur demi Meningkatkan Produktivitas Remaja dengan Pendekatan Kesehatan dan Nilai-nilai Islam."

KAJIAN TEORITIS

Tidur adalah Proses tubuh untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi optimal, dimana akan mengembalikan kebugaran atau hanya mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas sebagai bentuk kebutuhan manusia dalam beristirahat.¹ Manajemen Waktu adalah Kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan dan melaksanakan tanggung jawab individu demi kepuasan individu tersebut.² Pada masa remaja, remaja hendaknya mampu mengeksplorasi keahlian dan kemahiran guna masa depan yang cemerlang. Produktivitas merupakan salah satu faktor kunci dalam mendorong pengetahuan dan kemampuan remaja secara optimal. Produktivitas menyangkut masalah hasil akhir, yakni seberapa besar hasil akhir yang diperoleh dari suatu aktivitas.³ Ajaran Islam menekankan pentingnya tidur yang memadai dan menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam adalah teladan yang sangat baik dalam hal manajemen waktu tidur. Beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan tubuhnya, dan juga tidak menahan diri untuk beristirahat sesuai dengan kebutuhan. Ini adalah prinsip pertengahan yang diajarkan oleh Beliau, yang jauh dari sikap berlebihan (ifrat) ataupun meremehkan atau mengurangi (tafrith).

METODE PENELITIAN

Dalam studi ini, digunakan metode penelitian pustaka, yang melibatkan serangkaian aktivitas mulai dari mengumpulkan data, membaca, mencatat, hingga mengolah materi penelitian. Informasi ditemukan melalui berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, dan dokumen. Penelitian ini fokus pada penjelasan mengenai bagaimana manajemen waktu tidur dapat dioptimalkan untuk meningkatkan produktivitas remaja dengan mempertimbangkan aspek kesehatan serta nilai-nilai Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Tidur menurut Kesehatan dan Islam

1.1 Konsep Tidur menurut Sains

Tidur adalah kondisi alami dan dapat dibalikkan, di mana respons terhadap rangsangan dari luar berkurang dan tubuh cenderung tidak aktif, serta kesadaran berkurang. Tidur terjadi dalam interval yang teratur dan diatur oleh mekanisme homeostasis, yang berarti bahwa gangguan atau penundaan tidur dapat mengakibatkan tidur yang berlangsung lebih lama dari yang seharusnya (Borbély, A. A (1999)).

Para ahli mengungkapkan bahwa tidur memiliki sejumlah manfaat, termasuk dalam hal menghemat energi tubuh, memulihkan sumber daya energi, dan memperbaiki jaringan sel (Oswald I. (1980). Selain itu, tidur juga berperan dalam mengatur metabolisme (Knutson, K. (2007)), serta memperkuat sistem kekebalan tubuh Lange, T.(2010).. Penelitian lain juga menyoroti pentingnya tidur bagi otak. Beberapa teori telah diajukan mengenai peran tidur dalam kaitannya dengan otak, seperti membersihkan otak dari radikal bebas Inoué,S.,(1995).., menggantikan glikogen Scharf, M. T., (2008).., dan berperan dalam proses memori dan plastisitas sinaptik (Diekelmann, S., & Born, J. (2010)).

1.2 Konsep Tidur menurut Islam

Tidur merupakan sebuah topik yang beberapa kali dibahas dalam Al-Quran, dengan beberapa ayat yang memberikan pengertian dan pesan-pesan penting tentang peran tidur dalam kehidupan manusia serta tanda-tanda kebesaran Allah yang terkait dengan tidur. Berikut ini adalah beberapa contoh ayat Al-Quran yang menyinggung tentang tidur.

فَالْيُ الْإِصْبَاحَ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ

"Dan Dia jadikan malam untuk beristirahat, dan matahari dan bulan untuk menentukan waktu. Yang demikian itu adalah ketentuan (Allah), Yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui." (Surah Al-An'am, 6:96)

Ayat ini menggambarkan bahwa Allah menciptakan malam sebagai waktu untuk beristirahat, yang merujuk kepada tidur sebagai bagian alami dari kehidupan manusia.

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُسْمِعُونَ

"Dan di antara tanda-tanda (kebesaran Allah) ialah kamu tidur di waktu malam dan siang, dan (juga) usahamu dalam mencari sebagian dari karunia Allah. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengar." (Surah Ar-Rum, 30:23)

Ayat ini menunjukkan bahwa tidur di malam hari adalah salah satu tanda kebesaran Allah dan merupakan bagian dari pencarian karunia-Nya.

2. Konsep Tidur menurut Kesehatan dan Islam

2.1 Efek Kurang Tidur terhadap Kinerja Akademik

Kebiasaan tidur yang buruk pada remaja dapat mempengaruhi kinerja akademik (Barone, 2017), Kurang tidur berdampak buruk pada proses pembelajaran dan memori karena pembuatan memori berhubungan erat dengan kondisi tidur (Chen & Chen, 2019). Kurang tidur

mengganggu pusat memori dan belajar pada hippocampus (Cui et al., 2019), Kegiatan akademik tidak bisa lepas dari kegiatan menghafal, kemampuan menghafal pelajaran mungkin masih pada titik baik, namun orang yang tidak cukup tidur akan sulit mengolah informasi yang diterima dengan kreatif. Tidak hanya kemampuan otak yang turun, kurang tidur juga mengakibatkan seseorang menjadi kurang perhatian, lambat, mudah lupa, mengalami gangguan belajar dan bahkan menurunnya prestasi akademik (Potter dan Perry, 2005).

2.2 Pengaruh Kurang Tidur terhadap Kesehatan Mental dan Fisik

Pada saat tidur tubuh akan melakukan perbaikan terhadap sel sel tubuh lebih cepat daripada saat terjaga, dan produksi sel darah putih dan protein-protein yang berperan dalam kekebalan tubuh meningkat sehingga tubuh lebih kuat dalam melawan penyakit, sehingga memberikan tubuh waktu lebih banyak untuk kekebalan tubuh dibandingkan seseorang yang kurang tidur. Kurang tidur juga berdampak pada berkurangnya produksi dan keefektifan TNF (tumour necrosis factor) yang berfungsi melawan sel sel kanker sebanyak $\frac{1}{3}$. Faktor kesehatan kulit juga terdampak dari kurang tidur, dimana tubuh memiliki waktu yang cukup untuk melakukan pergantian kulit yang lebih cepat dan memproduksi protein yang akan menggantikan sel kulit rusak karena terkena paparan sinar ultraviolet ketika dalam kondisi tidur. (Epstein, n.d. par 7)

Kurangnya durasi tidur dapat membuat seseorang mengalami kelelahan dan kurang dapat mengontrol amarah (Hidayat & Uliyah, 2005). Pengaruh lain dari kurang tidur adalah bertambahnya frekuensi perasaan cemas (Utami, 2012). Kurangnya waktu tidur juga menyebabkan seseorang stress dan rentan terserang beberapa masalah kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, gangguan pencernaan, diabetes, dan stroke. (Conrad, 2008, par. 6) Misalnya pada wanita yang tidur dalam kurun waktu 6 jam atau kurang dari jumlah ini setiap malam, memiliki resiko 62 % lebih tinggi terjangkit kanker payudara daripada wanita yang tidur 7 jam. Kurangnya durasi tidur telah terbukti berpengaruh pada siklus hormon dan metabolisme menjadi tidak stabil (Green, 2012)

3. Teknik-Teknik Manajemen Waktu Tidur

3.1 Waktu Tidur dan Durasi Tidur yang Direkomendasikan Menurut Kesehatan

Durasi tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan kesejahteraan mental seseorang. Berbagai proses biologis terjadi selama tidur, seperti regenerasi sel, pemulihan otot, dan konsolidasi memori. Gangguan tidur dan kurang tidur kronis telah terkait dengan risiko penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan sistem kekebalan

yang lemah. Berikut adalah rekomendasi durasi tidur berdasarkan usia menurut National Sleep Foundation:

- Bayi (0-3 bulan): 14-17 jam per hari.
- Bayi (4-11 bulan): 12-15 jam per hari.
- Balita (1-2 tahun): 11-14 jam per hari.
- Anak prasekolah (3-5 tahun): 10-13 jam per hari.
- Anak sekolah (6-13 tahun): 9-11 jam per hari.
- Remaja (14-17 tahun): 8-10 jam per hari.
- Dewasa (18-64 tahun): 7-9 jam per hari.
- Lansia (65+ tahun): 7-8 jam per hari.

Durasi tidur yang cukup juga memiliki dampak besar pada kesejahteraan mental. Kurang tidur dapat menyebabkan mood yang buruk, kecemasan, dan bahkan depresi. Tidur yang cukup dan berkualitas diperlukan untuk menjaga keseimbangan kimia otak dan dukungan emosional yang sehat.

3.2 Tidur yang Baik Berdasarkan Islam

Kebiasaan tidur Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam adalah contoh yang sangat baik untuk diikuti. Beliau tidak tidur berlebihan atau kurang dari yang diperlukan oleh tubuhnya. Prinsip ini adalah prinsip pertengahan yang diajarkan oleh Beliau, sesuai dengan fitrah manusia, dan tidak melibatkan perilaku berlebihan atau kurang dalam hal istirahat.

Sebuah hadits yang berasal dari istri Nabi Muhammad SAW, Aisyah RA, mencatat perkataannya sebagai berikut:

وَعَنْهَا : أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ ، وَيَقُومُ آخِرَهُ فَيُصَلِّي . مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: "Rasulullah SAW tidur pada awal malam dan bangun pada penghujung malam. Lalu beliau melakukan sholat," (HR Muttafaqun 'alaih).

Rasulullah SAW. mengatur kebiasaan tidurnya dengan cara tidur sekitar pukul 9 malam, dan kemudian beliau akan bangun sekitar pukul 2 atau 3 pagi untuk melaksanakan Sholat Tahajud. Kebiasaan tidur seperti ini, yang mencakup tidur malam yang cukup dan Sholat Tahajud di tengah malam, merupakan pola tidur yang sangat dianjurkan dalam Islam. Rasulullah menunjukkan pentingnya membagi waktu antara istirahat fisik yang cukup dan ibadah kepada Allah

3.3 Penyeimbang Aspek Kesehatan Mental, Fisik, dan Spiritual Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja

Manajemen waktu tidur berperang penting sebagai penyeimbang aspek kesehatan, mental, spiritual untuk meningkatkan produktivitas remaja. Tidur memiliki hubungan dengan mekanisme bangun dan terjaga untuk melindungi fungsi kognitif yang optimum. (Hughes, 2016), menjelaskan jika kebutuhan tidur manusia tidak terpenuhi atau begadang hingga larut malam akan membuat seseorang menjadi capek, tingkat konsentrasi melemah, dan kesulitan mengontrol emosi. Repair & Restoration theory of sleep menjelaskan bahwa tidur dapat memperbaiki komponen-komponen sel-sel tubuh dan otak yang telah bekerja dengan keras ketika individu aktif beraktivitas sehingga dapat kembali pada kondisi yang segar. Evolutionary Theory of Sleep memaparkan bahwa tidur membantu individu untuk mengisi ulang dan menghemat energi yang telah berkurang saat individu sedang terjaga. Manajemen waktu tidur yang baik juga menyeimbangkan aspek kesehatan secara signifikan, seperti mengurangi resiko terjangkit penyakit serius seperti kecemasan, gangguan mood, depresi, diabetes, penyakit kardiovaskular, diare, sembelit, perubahan nafsu makan, tingkat keparahan tiap penyakit bersama dengan meningkatnya waktu kurang tidur (Colten and Altevogt, 2006; Caruso, 2014)

(Medic et al., 2017) menambahkan bahwa kurang tidur akan mengarah pada gangguan tidur yang bisa mengakibatkan berbagai konsekuensi baik secara fisik maupun fisiologis. Pada Remaja, konsekuensi yang dihadapi akan berhubungan dengan kesehatan psikososial, performa di sekolah, dan sikap pengambilan resiko dipengaruhi oleh gangguan tidur. (Hamilton et al., 2007) menjelaskan kondisi kesehatan mental dan hubungannya dengan tidur. Individu dengan waktu tidur rata-rata 6 jam sampai 8,5 jam setiap malam, dikatakan lebih sedikit memiliki gejala kecemasan dan depresi. Selain itu mereka dilaporkan memiliki tahap penguasaan lingkungan yang lebih baik, pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi, hubungan positif dengan orang lain yang lebih baik, juga memiliki penerimaan diri dan tujuan hidup.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidur adalah suatu kebutuhan alami bagi semua manusia, dengan berbagai manfaat penting bagi kapasitas energi, metabolisme, dan kinerja otak. Kurang tidur memiliki dampak signifikan pada produktivitas remaja, terutama dalam hal kinerja akademik, kesehatan mental, dan fisik. Hal ini mengakibatkan penurunan memori, konsentrasi, dan kemampuan pemrosesan informasi.

Dalam perspektif manajemen waktu tidur, penting bagi remaja untuk mematuhi panduan yang sesuai dengan usia mereka, sebagaimana disarankan oleh organisasi bersertifikasi. Selain itu, menurut saran Nabi, tidur lebih awal untuk mengikuti pola tidur yang terkait dengan siklus tubuh dapat meningkatkan kualitas tidur. Ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kendali terhadap emosi.

Dalam keseluruhan, manajemen waktu tidur yang baik memiliki peran penting dalam mencapai keseimbangan aspek kesehatan mental, fisik, dan spiritual. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengikuti panduan tidur sesuai usia dan nilai-nilai Islam. Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki batasan tertentu, dan rekomendasi lebih lanjut untuk penelitian mendatang dapat difokuskan pada aspek-aspek tertentu dalam manajemen tidur remaja untuk mencapai hasil yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, S. (t.thn.). Dipetik October 11, 2023, dari <https://www.sariasih.com/artikel/kesehatan/durasi-tidur-yang-baik-untuk-kesehatan-tubuh-dan-mental>
- Barone, T. L. (2017). "Sleep is on the back burner": Working students and sleep. *Social Science Journal*, 54(2), 159-167. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.12.001>
- Borbély AA, Achermann P. (1999). Sleep homeostasis and models of sleep regulation. *J Biol Rhythms*, 14(6), 557-568. doi:10.1177/074873099129000894
- Carskadon, M. A. (1990). Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. 17(1), 5-12. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2315238/>
- Chen, W. L., & Chen, J. H. (2019). Consequences of inadequate sleep during the college years: Sleep deprivation, grade point average, and college graduation. *Preventive Medicine*, 124, 23-28. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.04.017>
- Colten, H. R., & Altevogt, B. M. (Eds.). (2006). *Sleep disorders and sleep deprivation: An unmet public health problem*. National Academies Press.
- Conrad, L. (2008). *Sleep Deprivation*. Dipetik September 13, 2023, dari <https://arthurstreet11.wordpress.com/sleep-deprivation/>
- Cui, L., Xue, R., Zhang, X., Chen, S., Wan, Y., & Wu, W. (2019). Sleep deprivation inhibits proliferation of adult hippocampal neural progenitor cells by a mechanism involving IL-17 and p38 MAPK. *Brain Research*, 1714, 81-87.
- Daniel J. Buysse, M. (2014). Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter? 37(1), 9-17. doi: 10.5665/sleep.3298
- Diekelmann S, Born J. (2010). The memory function of sleep. *Nat Rev Neurosci*, 11(2), 114-126. doi:10.1038/nrn2762
- Epstein, Angela. (n.d). (t.thn.). *What Happens To Your Body While You're Asleep*.
- Green, Wendy. (2012). *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82(1), 147-163.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. . (2005). *Buku Saku Praktikum Kebutuhan Manusia*. EGC.
- Hughes, S. J. (2016). Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice. In *Nurse Education in Practice*.
- Inoue S, Honda K, Komoda Y. (1995). Sleep as neuronal detoxification and restitution. *Behavioral brain research*, 69(1-2), 91-96.
- Knutson KL, Spiegel K, Penev P, van Cauter E. (2007). The metabolic consequences of sleep deprivation. 11(3), 163-178. doi:10.1016/j.smr.2007.01.002
- Lange T, Dimitrov S, Born J. (2010). Effects of sleep and circadian rhythm on the human immune system. 1193(1), 48-59. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.05300.x
- Max Hirshkowitz PhD a b, Kaitlyn Whiton MHS c, Steven M. Albert PhD d, Cathy Alessi MD e f, Oliviero Bruni MD g, Lydia DonCarlos PhD h, Nancy Hazen PhD i, John Herman PhD j, Paula J. Adams Hillard MD k, Eliot S. Katz MD l, Leila Kheirandish-Gozal MD, MSc. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. 1(4), 233-243. doi:https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short-long term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9.
- Meldrum, R.C., Jackson, D.B., Archer, R., & Blanford, C.A. (2018). Perceived school safety, perceived neighborhood safety, and insufficient sleep among adolescents. *Journal of the National Sleep Foundation*, 7.
- Oswald, I. (1980). Sleep as restorative process: human clues. 53, 279-288. Diambil kembali dari [https://doi.org/10.1016/S0079-6123\(08\)60069-2](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(08)60069-2)
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Scharf MT, Naidoo N, Zimmerman JE, Pack AI. (2008). The energy hypothesis of sleep revisited. *Prog Neurobiol*, 86(3), 264-280. doi:https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2008.08.003
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan*, 8(1), 59-65. doi:10.20527/dk.v8i1.7255
- Utami, M. S. (2012). *Kurang Tidur dan Gangguan Kesehatan*. Universitas Katolik Soegijapranata, Psikologi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Soegijapranata.
- Zamira Hyseni Duraku, Kaltrina Kelmendi, Liridona Jemini-Gashi. (2018). Associations of psychological distress, sleep, and self-esteem among Kosovar adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(4), 511-519. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1450272>