

THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY WITH PHYSICAL FITNESS IN HIPOCRATES FUTSAL PLAYERS FK UNHAS

Bagus Izzul Islam, Saharullah², Wahyana Mujari Wahid.³

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar,

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

Bagusizzulislam14@gmail.com, ullah_fik@yahoo.com, wahyana.mujari@unm.ac.id

Abstract

The formulation of the problem in this research is the relationship between sleep quality and physical fitness in Hippocrates FK Unhas futsal players. Meanwhile, the aim of this research is to find out whether there is a relationship between sleep quality and physical fitness in Hipocrates FK Unhas futsal players. The type of research that will be used in this research is descriptive analysis. quantitative. In this research design, research subjects are selected using purposive sampling based on certain characteristics to become the entire existing sample, research so that the research subjects are homogeneous. Meanwhile, data analysis uses SPSS 21 using descriptive tests, normality tests and hypothesis tests.

Based on the results of the analysis of the relationship between sleep quality and physical fitness in Hipocrates FK Unhas futsal players, the correlation test data obtained a value, namely the data relationship, there is a relationship between sleep quality and physical fitness (health) in Hipocrates FK Unhas futsal players, obtained a sample N value of 18, Pearson correlation coefficient.

Keywords Fitness, Physical, Quality, Sleep.

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA PEMAIN FUTSAL HIPOCRATES FK UNHAS

Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Dalam rancangan penelitian ini, subyek penelitian dipilih secara purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu untuk menjadi satu keseluruhan sampel yang ada, penelitian agar subyek penelitian bersifat homogen. Sedangkan analisis data menggunakan SPSS 21 dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil analisis hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas adalah dari data uji korelasi memperoleh nilai yaitu ada hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani (kesehatan) pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas memperoleh nilai N sampel 18 koefisien korelasi Pearson antara variable kualitas tidur terhadap daya tahan

Kata kunci *Kebugaran, Jasmani, Kualitas, Tidur.*

PENDAHULUAN

Kebutuhan tidur merupakan suatu kebutuhan dasar yang esensial bagi manusia. Setiap individu memerlukan waktu untuk beristirahat dan tidur guna mengembalikan stamina tubuhnya agar dapat berfungsi secara optimal pada hari berikutnya. Untuk mencapai hal ini, pemenuhan kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi dengan baik. Tidur menjadi salah satu contoh kebutuhan fisiologi manusia yang sangat penting dalam mempertahankan kehidupan (Anggraini, B. R. 2017). Tidur menjadi kegiatan normal dan menjadi aktivitas yang manusiawi

dalam kehidupan sehari-hari. National Sleep Foundation merekomendasikan durasi waktu tidur yang ideal adalah selama 7-9 jam.

Durasi tidur yang terpenuhi dengan baik akan membawa manfaat positif bagi kesehatan. Sebaliknya, kualitas tidur yang tidak dijaga akan mendatangkan efek negatif untuk tubuh. Kelebihan atau kekurangan tidur sama-sama bisa berbahaya bagi kesehatan. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur (Fakihan, 2016: 2). Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan (Sepriadi, Dkk. 2017:25).

Durasi tidur mempengaruhi fungsi endokrin dan metabolisme. Kurang tidur memicu gangguan toleransi glukosa dan mengurangi sensitivitas insulin yang dapat meningkatkan risiko pengerasan terhadap pembuluh darah. Berbagai penyakit tersebut pada akhirnya akan menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga berdampak pada menurunnya kebugaran jasmaninya. Sehingga dalam kaitan ini seorang remaja yang menerapkan kualitas tidur yang teratur akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan banyak aktivitas sehari-hari dengan kekuatan yang dimilikinya tanpa merasakan lelah yang berlebihan.

Kebugaran jasmani memang sangat diperlukan oleh setiap orang karena keadaan tubuh yang sehat sangat erat kaitannya dengan aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan observasi peneliti menggunakan kuisioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) pada mahasiswa FK Unhas Angkatan 2021, sebanyak 80 responden dengan pria sebanyak 30 orang dan perempuan sebanyak 50 orang, dapat ditarik kesimpulan bahwa sekitar 60% memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, 30% memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang dan 10% memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Hubungan antara kualitas tidur dan kebugaran jasmani telah menjadi subjek penelitian yang menarik dalam bidang kesehatan.

Latar belakang hubungan ini didasarkan pada fakta bahwa tidur yang baik dan berkualitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan sistem kardiorespirasi, yang melibatkan jantung dan paru-paru. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Sutanti, dkk. 2015:19).

Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Susanti, E, Dkk.. 2017:3 bahwa fungsi dan tujuan tidur diyakini dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskular, endoktrin, dan lain-lain. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting. Widhiyanti, K. T. Dkk (2017:9-18) mengatakan bahwa tidur merupakan aspek penting untuk memelihara irama sirkadian tubuh.

Instrumen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dibuat berdasarkan pengukuran pola tidur responden dengan rentang tidur satu bulan terakhir. Tujuan pembuatan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya. Putra, R. A. K., & Kriswanto, E. S. (2019:10) membedakan penilaian PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) menjadi kualitas tidur baik dan buruk yang mencakup 7 ranah, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Jawaban dari masing-masing soal memiliki skor 0-3 dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda-beda. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir ≤ 5 dikatakan baik dan > 5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk.

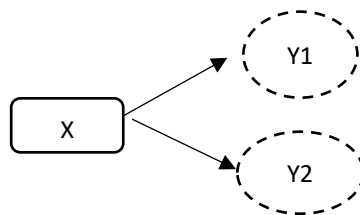
Lutan (2015) Beliau berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang memerlukan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk menemukan apakah terdapat hubungan antara variabel dan seberapa erat hubungan tersebut. Penelitian korelasional adalah jenis penelitian deskriptif yang menggambarkan hubungan antara dua atau lebih variabel, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut. Penting untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara variabel ini, karena hal ini dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang hubungan antar variabel yang ada (Pujiyanto, 2015).

Dalam melakukan penelitian, tentunya ada waktu dan tempat dilaksanakannya penelitian. Waktu Penelitian Ada pun waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah di laksanakan di bulan Agustus tahun 2023. Tempat penelitian ini di laksanakan di Student Center Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian, karena desain penelitian merupakan rancangan tentang cara, proses, dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan dengan mudah dan sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian ini berfungsi untuk memberikan jalan dan arah dari proses penelitian.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

X : Kualitas Tidur

Y1 : Tingkat Kebugaran Jasmani (kesehatan)

Y2 : Tingkat Kebugaran Jasmani (keterampilan)

Populasi adalah individu atau keseluruhan subjek yang disurvei dan akan digeneralisasikan nantinya. (Sugiyono, 2017) juga berpendapat Populasi adalah wilayah generalisir yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah mengisi kuesioner yaitu 80 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan status aktif pada angkatan 2021.

Teknik sampling merupakan metode untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan teknik *Purposive sampling*, *purposive sampling* adalah salah satu teknik sampling *nonrandom sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Berdasarkan penjelasan *purposive sampling* tersebut, ada dua hal yang sangat penting dalam menggunakan

teknik sampling tersebut, yaitu non random sampling dan menetapkan ciri khusus sesuai tujuan penelitian oleh peneliti itu sendiri.

Kriteria yang ditetapkan peneliti dalam menentukan sampel yaitu :

1. Merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
2. Pemain Futsal Hipocrates FK Unhas.
3. Memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah sesuai dengan penilaian kuisioner yang telah di bagikan oleh peneliti (International Physical Activity Questionnaire)

Oleh karena itu peneliti memilih sebanyak 18 sampel mahasiswa pemain futsal Hipocrates FK Unhas.

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional mendasarkan diri pada logika deduktif, yaitu dimulai dengan menggunakan sebuah teori sebagai dasar dan diakhiri dengan analisis hasil pengukuran. Teknik pengumpulan data dalam penelitian korelasional adalah dengan tes. Penelitian korelasional juga merupakan metode penelitian non-eksperimental dimana peneliti mengukur dua variabel kemudian memahami dan meneliti hubungan statistik antara dua variabel tersebut tanpa ada pengaruh dari variabel asing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut:

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas.

Variabel	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	S Dv
Kebugaran Jasmani (Kesehatan)	18	2.00	7.00	13.00	175.00	9.7222	1.63799
Kebugaran Jasmani (Keterampilan)	18	2.00	2.00	4.00	49.00	2.7222	0.82644
Kualitas tidur	18	4.00	6.00	10.00	151.00	8.3889	1.28973

2. Analisis Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas. Maka dilakukan pengujian dengan uji kolmogorov-smirnov. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada table di bawa ini :

Tabel 2 .Rangkuman hasil uji normalitas data Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas

Variabel	Positif	Negatif	KS-Z	Sig	Ket
Keterampilan	0,210	-0.178	0.893	0.403	Normal
Kesehatan	0,309	-0,191	1.311	0.064	Normal
Kualitas Tidur	0,174	-.0,172	0.738	0.647	Normal

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik.

a. Hipotesis I

Tabel 3. Hasil uji analisis korelasi kebugaran jasmani (kesehatan) terhadap kualitas tidur (kesehatan) terhadap kualitas tidur pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas.

Variabel	Kualitas Tidur		
	N	Person Corelasi	Sig.
Kebugaran Jasmani (Kesehatan)	18	0,438	0,007

Berdasarkan tabel di atas dapat dikemukakan dari data hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani (kesehatan) pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas. memperoleh nilai N sampel 18 koefisien korelasi Pearson antara variable kualitas tidur terhadap daya tahan yaitu $(r) = 0.438$ dengan signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Jadi terdapat hubungan hubungan antara Daya tahan terhadap kebugaran jasmani pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas.

b. Hipotesis II

Tabel 4. Hasil uji analisis korelasi Apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani (keterampilan) terhadap kualitas tidur pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas.

Variabel	Kualitas Tidur		
	N	Person Corelasi	Sig.
Kebugaran Jasmani (Keterampilan)	18	0.589	0,006

Berdasarkan tabel di atas dapat dikemukakan dari data hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani (keterampilan) pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas. memperoleh nilai N sampel 18 koefisien korelasi Pearson antara variable kebugaran jasmani (Keterampilan) terhadap kualitas tidur yaitu daya ledak, kelincahan dan kecepatan $(r) = 0.598$ dengan signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Jadi terdapat hubungan hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani (Keterampilan) pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas.

2. Pembahasan

Dalam penelitian ini variabel yang di gunakan adalah hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas, dengan melibatkan 18 sampel yang merupakan pemain futsal Hipocrates FK Unhas dengan kriteria umur 16-20 tahun dengan perlakuan penelitian yaitu mengukur kualitas tidur dan kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebugaran jasmani (keterampilan) dengan kualitas tidur dengan koefisien korelasi (r) = 0.598, Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika kualitas tidur semakin baik, maka kebugaran jasmani (keterampilan) akan semakin baik. Hasil penelitian didukung dalam penelitian Gunarsa & Wibowo (2021) yang menunjukkan kualitas tidur dan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat, dengan menjaga kualitas tidur itu sama halnya menjaga kebugaran jasmani. Penelitian yang dilakukan Safaringga & Herpandika (2018) menunjukkan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan kualitas tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebugaran jasmani (kesehatan) dengan kualitas tidur dengan koefisien korelasi (r) = 0.438, Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika kualitas tidur semakin baik, maka kebugaran jasmani (kesehatan) akan semakin baik. Hasil penelitian Aminuddin, dkk., (2022) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan tingkat kebugaran jasmani.

Hubungan antara kebugaran jasmani (kesehatan) dan kualitas tidur adalah hal yang penting dalam konteks atlet futsal Hipocrates FK Unhas. Kebugaran jasmani berdasarkan kesehatan pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik dan fungsional tubuh untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan. Atlet futsal Hipocrates FK Unhas, dengan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aspek kesehatan yang baik, memiliki keunggulan dalam menjalani latihan dan pertandingan.

Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk akan berdampak negatif kepada kesehatan, termasuk kesehatan mental seperti depresi, khawatir, cemas, terjadinya gangguan fungsi fisiologi tubuh seperti gangguan motorik, gangguan kognitif, emosi, performa saat olahraga dan berpeluang meningkatkan resiko terjadinya cedera, penggunaan narkoba, pola makan yang buruk, obesitas, prestasi akademik yang kurang baik, hingga penggunaan narkoba (Chaput et al., 2016; Freeman et al., 2017). Dampak negatif dari kekurangan tidur akan mempengaruhi keterampilan, kekuatan submaksimal dan kekuatan otot, gangguan motorik, gangguan kognitif, emosi, prestasi akademik, pola makan yang buruk (Fullagar et al., 2015; Medic, et al., 2017). Penting juga untuk memahami hubungan antara kebugaran jasmani berdasarkan keterampilan dan kualitas tidur. Latihan yang intens dan jadwal pertandingan yang ketat seringkali dapat memengaruhi tidur atlet.

Oleh karena itu, penting bagi atlet futsal FK Unhas untuk menjaga keseimbangan antara kebugaran jasmani yang baik dan kualitas tidur yang optimal. Hal ini dapat dicapai melalui manajemen waktu yang baik, pemahaman tentang pentingnya tidur, dan penerapan strategi pemulihan pasca-latihan yang efektif. Dengan demikian, hubungan positif antara kebugaran jasmani berdasarkan keterampilan dan kualitas tidur akan membantu atlet menjadi lebih siap dan efisien dalam menjalani latihan dan pertandingan, dan akhirnya mencapai potensi tertinggi dalam olahraga futsal.

Kebugaran jasmani yang melibatkan latihan fisik intensitas tinggi seperti lari, memiliki dampak besar pada kesehatan atlet, termasuk para pemain futsal. Kebugaran jasmani yang baik dalam aspek kesehatan dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, mengoptimalkan penggunaan oksigen dalam tubuh, dan memperbaiki daya tahan. Salah satu aspek penting yang berhubungan dengan kebugaran jasmani adalah tidur. Kualitas tidur yang baik sangat dibutuhkan untuk pemulihan fisik, pembaruan otot, dan regenerasi tubuh secara keseluruhan.

Atlet futsal FK Unhas, yang terlibat dalam latihan intens dan pertandingan kompetitif, membutuhkan tidur yang cukup untuk memastikan pemulihan yang optimal.

Menurut Lutan (2015) Beliau berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang memerlukan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Sesuai pendapat Wirnantika et al.(2017) bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. Menjaga kualitas tidur sama halnya menjaga kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani tidak hanya disebabkan oleh faktor kualitas tidur.

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil Data Dan Pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani (kesehatan) pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas
2. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani (keterampilan) pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, B. (2017). Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Rev.ed.)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Barnard, C. (2018). *Kiat Jantung Sehat*. (Terjemahan Sofia Mansoor). Bandung: Penerbit Kaifa. (Edisi asli diterbitkan tahun 2001 oleh Thorsons. London).
- Iqbal, M.D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- .Susanti, N. L. (2018). Dukungan keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker servik (Family Support for Improving Quality Of Life in Cervical Cancer Survivor). *Jurnal Ners Lentera*, 5(2), 106-115
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sutanti, H., Satria, A. P., & Agustien, R. (2015). Hubungan antara Pola Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Terapi Hemodialisis di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit di Bontang.