POLA TIDUR WANITA BERKELUARGA

P. Henrietta

ABSTRACT

This research was a quantitative descriptive research which aimes to know the sleep pattern of married women, who were working and not working. Subjects in this research were 103 women. The research result showes that both, working and not working women were having problem with sleep. But the working women had total sleep duration lower than total sleep duration from not working women.

Key words : *sleep pattern, married women, working and not working women.*

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tubuh manusia membutuhkan tidur untuk menjaga fungsi dan kesehatan tubuh. Tubuh manusia diprogramkan untuk tidur setiap malam agar tubuh dan pikirannya pulih kembali. Dua sistem yang beinteraksi, yaitu jam biologis di dalam tubuh dan homeostatis antara tidur dan bangun, yang secara umum menentukan waktu peralihan dari bangun ke tidur dan sebaliknya (*http://healthysleep.med.harvard.edu/sleep-pattern*).

Para peneliti dari 16 studi yang terpisah di Eropa, Amerika, dan Asia, menganjurkan waktu tidur ideal adalah 8 jam setiap harinya, jika waktu tidur kurang dari 6 jam maka akan beresiko memperpendek usia (Sarie, 2010). Putri (2011) menjelaskan lebih lanjut bahwa waktu tidur yang cukup merupakan salah satu penunjang optimalisasi kesehatan dan kebugaran tubuh. Tidur juga merupakan penghilang stres yang dapat meningkatkan produktivitas dan efisiensi (Putri, 2011).

Manusia umumnya tidur pada malam hari. Tetapi selain tidur malam, tidur siang yang tepat juga memiliki manfaat bagi seseorang.

P. Henrietta adalah dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. Alamat korepondensi: Kampus III, Paingan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta. Email: *henrietta.paulus@yahoo.com*

Tidur siang dengan durasi kurang dari satu jam dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan otak (Puspitarini, 2012). Sumber dari Harvard University (*http://healthysleep.med. harvard.edu/sleep-pattern*) menyatakan bahwa untuk sebagian besar orang, waktu tidur siang biasanya berkisar antara 30 menit hingga 60 menit, dan mereka melaporkan bahwa setelah tidur siang mereka merasa lebih baik, dan mampu tetap terjaga hingga menjelang malam. Pada beberapa budaya, secara khusus budaya yang berakar pada wilayah tropis, tidur siang merupakan hal yang umum dan terbentuk menjadi rutinitas harian. Tidur siang biasanya terjadi pada periode terhangat dari suatu hari, dan umumnya terjadi setelah makan siang. Hal ini menjelaskan mengapa mengantuk di siang hari sering diasosiasikan dengan cuaca siang hari yang hangat dan makan siang yang berat (*http:// healthysleep.med.harvard.edu/sleep-pattern*).

Tidur yang cukup sangat dibutuhkan oleh individu. Individu yang kurang tidur umumnya akan terkena gangguan kesehatan dan sulit konsentrasi (Rachmatunnisa, 2009). Putri (2011) menambahkan bahwa kebiasaan kurang tidur dapat mendatangkan sederet penyakit seperti jantung, hipertensi, dan diabetes. Lebih lanjut Putri (2011) menjelaskan bahwa kurang tidur juga sering menyebabkan masalah memori tentang suatu fakta atau kejadian yang dihadapi atau dalam sebuah percakapan. Ketika seseorang kurang tidur, maka fokus, perhatian, dan kepekaannya akan menurun, sehingga akan membuatnya sulit untuk menerima informasi dan melakukan sesuatu dengan baik. Oleh karena itu, tidur yang sehat sangat esensial untuk fungsi belajar dan ingatan yang optimal (*http://healthysleep.med.harvard.edu/sleep-pattern*).

Suarez (dalam Sindo, 2008) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak baik untuk kesehatan. Kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh kuantitas waktu tidur, kebiasaan terbangun di malam hari, dan waktu tidur lelap (Suarez, dalam Sindo, 2008). Sumber dari Harvard University menambahkan bahwa kapan dan seberapa baik seseorang tidur dipengaruhi oleh berbagai karakteristik umum, pola tidur, penyakit dan pengobatan, perilaku tertentu, dan pilihan gaya hidupnya (*http://healthysleep.med.harvard.edu/sleep-pattern*).

Putri (2011) menyatakan bahwa masalah atau gangguan tidur banyak dialami oleh orang dewasa, hal ini dapat disebabkan oleh masalah tugas dan pekerjaan. Hal ini senada dengan Sarie (2010) yang menyatakan

bahwa banyak masyarakat yang tidur kurang dari 6 jam terganggu kesehatannya karena tekanan hidup, khususnya mereka yang telah bekerja dan menjadi karyawan. Burgard (2008) melalui penelitiannya menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berkaitan dengan gangguan ketika bekerja atau perasaan jengkel di pekerjaan.

Karina (2008) menyatakan bahwa kurang tidur sepertinya menjadi persoalan bagi perempuan bekerja. Hal ini dapat dikarenakan pada era modern saat ini, wanita tetap memiliki tanggung jawab untuk mengelola rumah dan merawat anak (O'Callaghan, 2009), sehingga wanita yang memiliki keluarga dan bekerja akan memiliki peran ganda, yaitu sebagai pekerja dan sebagai ibu rumah tangga. Hasil penelitian Maume (dalam O'Callaghan, 2009) menemukan bahwa pada wanita bekerja, pengelolaan tanggung jawab rumah tangga dan stres yang menyertainya, dapat mengarah pada kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, Suarez (dalam Sindo, 2008) menemukan bahwa sebagian besar wanita yang mempunyai kualitas tidur yang buruk, mengalami peradangan, emosi yang tidak stabil, marah, bahkan depresi, serta kesehatan tubuh yang buruk. Di tempat kerja, kurang tidur dapat berdampak pada berkurangnya efisiensi dan produktivitas, kesalahan dan kecelakaan kerja (*http://healthysleep.med.harvard.edu/sleep-pattern*). Apabila seorang wanita mengalami masalah tidur, hal tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan kesejahteraannya, terlebih bagi wanita yang bekerja karena dampak buruk tersebut dapat mempengaruhi pekerjaannya.

1.2 Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola tidur wanita yang telah berkeluarga, baik yang bekerja, maupun yang tidak bekerja. Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah pengetahuan atau informasi tentang pola tidur wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja. Wolfson (2001) mengungkapkan bahwa manusia membutuhkan pengetahuan tentang tubuhnya karena pengetahuan tersebut memberikan kemampuan untuk membuat pilihan dan keputusan yang lebih baik dan pengendalian atas hidupnya. Secara khusus, pemahaman yang baik tentang tidur dapat membantu seseorang untuk belajar dan menghargai fungsi tidur lebih baik lagi, serta menikmati keuntungan kesehatan dan kesejahteraan yang mengikutinya.

2. LANDASAN TEORI

Menurut Maas (2002), tidur merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Tidur yang baik dan berkualitas dapat meningkatkan kesehatan, penampilan, kompetensi, dan kesejahteraan (Wolfson, 2001).

Berdasarkan para peneliti tidur, jumlah tidur yang dibutuhkan oleh rata – rata orang dewasa adalah 7.5 sampai 8 jam setiap malam (Wolfson, 2001). Durasi yang lebih panjang diberikan oleh National Sleep Foundation di Amerika (2009a) yang menyatakan bahwa orang dewasa membutuhkan tidur selama 7 sampai 9 jam agar optimal dan mendapatkan keuntungan berupa kewaspadaan, kemampuan ingatan dan pemecahan masalah, kesehatan tubuh, serta berkurangnya resiko kecelakaan.

Kuantitas dan kualitas tidur yang buruk memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendeknya adalah kurangnya kemampuan untuk belajar dan mendapatkan informasi, suasana hati dan penilaian yang buruk, serta kemungkinan meningkatnya resiko luka dan kecelakaan. Sedangkan dampak jangka panjangnya adalah munculnya masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan jantung, serta resiko kematian dini (*http://healthysleep.med.harvard.edu/sleep-pattern*). Wolfson (2001) menambahkan bahwa secara khusus bagi wanita, kualitas, kuantitas, dan pola tidurnya akan mempengaruhi kesejahteraan emosional dan fisiknya.

Hasil penelitian Suarez (dalam Park, 2008) menyatakan bahwa hanya pada kalangan wanita, tidur yang buruk berhubungan dengan tingginya faktor resiko untuk sakit jantung dan diabetes. Suarez menambahkan bahwa kebiasaan tidur yang buruk dapat membuat kesehatan wanita lebih rapuh dibandingkan dengan pria. Wanita dapat mengurangi faktor resiko ini dengan memiliki pola tidur yang baik (Suarez, dalam Park, 2008).

Kualitas dan kuantitas tidur yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor dari dalam dan luar individu. Faktor internal yang dapat mempengaruhi adalah kondisi tubuh, kesehatan, suasana hati atau kecemasan. Faktor Eksternal yang dapat

mempengaruhi adalah suhu dan pencahayaan dari lingkungan, obat – obatan, alkohol, kafein, rokok, perubahan zona waktu *(jet lag)*, dan pembagian waktu kerja (*shift work*) (*http://healthysleep.med.harvard.edu/sleep-pattern*). Secara khusus, kebiasaan tidur wanita dipengaruhi oleh usia, hormon, tahap kehidupan, tingkatan stres, suasana hati, status parental, jam kerja, dan lain – lain (Wolfson, 2001).

Hasil survei dari Better Sleep Council (2005) menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah wanita yang merasa bahwa kualitas tidur yang baik penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Tetapi hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa banyak wanita (sekitar 68%) gagal memenuhi kebutuhan tidur mereka. National Sleep Foundation (2009b) menambahkan bahwa wanita lebih sering mengalami kesulitan atau masalah tidur dibandingkan pria.

Pola tidur seseorang juga berkaitan dengan status bekerjanya (Gay, Lee, & Lee, 2004). Sebuah penelitian yang terkenal (Hochschild, 1989 dalam Wolfson, 2001) menyimpulkan bahwa wanita bekerja adalah pekerja dengan jadwal ganda, setelah bekerja di tempat kerja, ia akan kembali kerumah untuk melakukan jadwal kerja keduanya, yaitu tanggung jawab keluarga. Hasil penelitian Gay, Lee, & Lee (2004) menunjukkan bahwa wanita yang bekerja memiliki jumlah waktu tidur yang lebih sedikit dibanding wanita yang tidak bekerja. Wolfson (2001) menyatakan bahwa kelelahan dan gangguan tidur merupakan masalah yang umum bagi kebanyakan wanita bekerja. Hal ini senada dengan penelitian Gordon (dalam Peter & Ggrewal, 2012) yang menemukan bahwa 80% wanita bekerja merasa kelelahan dan 60% memiliki masalah tidur. Oleh karena itu, Gay, Lee, & Lee (2004) juga menyarankan agar wanita yang bekerja memberikan perhatian pada kebutuhan tidurnya, memperoleh tidur tambahan atau tidur lebih awal

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Jenis data dalam penelitian ini berupa angka – angka dan digunakan statistik deskriptif untuk menganalisis data. Statistik deskriptif menjelaskan atau menggambarkan berbagai karakteristik data seperti prosentase, skor minimal dan maksimal, serta mean kelompok subjek (Azwar, 2009). Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Subjective sleep pattern* yang berupa kuesioner. Data yang diperoleh, dianalisis menggunakan program *SPSS for Windows 16*.

Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria: wanita dengan rentang usia 21-40 tahun atau termasuk tahapan usia dewasa awal, dan sudah berkeluarga. Masa dewasa awal (*early adulthood*) merupakan pembentukan kemandirian seseorang secara pribadi maupun ekonomi, seperti perkembangan karir, pemilihan pasangan, dan memulai keluarga (Papalia; Olds; Feldman, 2009). Wanita pada usia dewasa awal memulai kehidupan berkeluarganya dan memiliki kemandirian ekonomi, baik yang diperoleh melalui bekerja atau hidup bersama pasangannya.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan beberapa deskripsi berkaitan dengan wanita berkeluarga. Deskripsi – deskripsi yang dhasilkan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel – tabel berikut:

Tabel 1: Deskripsi Data Demografi

Demografi		Wanita Bekerja		Wanita tidak Bekerja	
Usia	21-30 thn	24	45.3 %	20	40 %
	31-40 thn	29	54.7 %	30	60 %
Pendidikan	SD	22	41.5 %	15	30 %
	SMP	21	39.6 %	13	26 %
	SMA/SMK	7	13.2 %	22	44 %
	D3	2	3.8 %	-	-
	S1	1	1.9 %	-	-

Jumlah total subjek dalam penelitian ini adalah 103 wanita. 53 wanita berkeluarga yang juga bekerja dan 50 wanita berkeluarga yang tidak bekerja. Berdasarkan tingkat pendidikan, kelompok wanita yang bekerja memiliki variasi yang lebih banyak dibandingkan wanita yang tidak bekerja. Pada kelompok wanita bekerja, 41.5 % berpendidikan SD dan 39.6 % berpendidikan SMP. Sedangkan pada kelompok wanita yang tidak bekerja, 44 % nya berpendidikan SMA/SMK.

Tabel 2: Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
Buruh	28	52.8 %
Karyawan	8	15.1 %
Wirausaha	17	32.1 %

Pada kelompok wanita yang bekerja, terdapat beberapa jenis pekerjaan. Pekerjaan – pekerjaan tersebut meliputi: buruh sebesar 52.8 %, wirausaha sebesar 32.1 %, dan karyawan dengan prosentase terkecil, yaitu: 15.1 %.

Tabel 3: Pola Tidur

Pola Tidur		Wanita Bekerja	Wanita tidak Bekerja
Durasi Tidur Malam (Dalam Jam)	Min	5.5	4.5
	Maks	9	9
	Rerata	7.25	7.41
Durasi Tidur Total (Dalam Jam)	Min	5.5	6
	Maks	9	10.5
	Rerata	7.38	8
Waktu Bangun pagi	Cepat	03:00	03:30
	Lambat	06:00	06:30
	Rerata	04:36	04:30
Waktu Tidur Malam	Cepat	19:00	20:00
	Lambat	00:30	00:00
	Rerata	20:48	21:12
Tidur Lain	Tidak Ada	44 (83 %)	29 (58 %)
	Tidur Siang	9 (17 %)	21 (42 %)

Durasi tidur malam pada wanita bekerja memiliki rerata sebesar 7.25 jam dan rerata durasi tidur malam pada wanita tidak bekerja sebesar 7.41 jam. Berdasarkan uji perbedaan melalui *independent t test,* diperoleh hasil t = -0.995, dengan signifikansi (p) = 0.322. Hal ini berarti tidak ada perbedaan durasi tidur malam antara wanita bekerja dan wanita tidak bekerja.

Selain tidur pada malam hari, ditemukan juga tidur yang lain pada beberapa subjek, yaitu tidur siang. Pada kelompok wanita yang bekerja, hanya 17 % saja yang melakukan tidur siang, dan sisanya sebesar 83 % tidak tidur siang. Hal ini berbeda dengan wanita yang tidak bekerja. Pada kelompok wanita yang tidak bekerja, sebesar 42 % tidur siang, dan 58 % tidak tidur siang.

Berdasarkan temuan tentang tidur lain yang dimiliki oleh para wanita tersebut, maka terdapat durasi tidur total yang merupakan penjumlahan dari durasi tidur malam dan tidur siang. Durasi tidur total pada wanita bekerja memiliki rerata sebesar 7.38 jam dan rerata durasi

tidur total pada wanita tidak bekerja sebesar 8.0 jam. Berdasarkan uji perbedaan melalui *independent t test*, diperoleh hasil t = -3.561, dengan signifikansi (p) = 0.001. Hal ini berarti ada perbedaan durasi tidur total antara wanita bekerja dan wanita tidak bekerja. Wanita bekerja memiliki rerata durasi tidur total yang lebih rendah dibandingkan dengan rerata durasi tidur total wanita yang tidak bekerja.

Tabel 4: Gangguan Tidur

Gangguan Tidur		Wanita Bekerja		Wanita tidak Bekerja	
Sulit Tidur	Tidak	7	13.2 %	9	18 %
	Jarang	15	28.3 %	11	22 %
	Sering	31	58.5 %	30	60 %
Alasan Sulit Tidur	Stres	10	21.7 %	17	41.5 %
	Ekonomi	10	21.7 %	14	34.2 %
	Sakit	5	10.9 %	6	14.6 %
	Kelelahan	15	32.6 %	3	7.3 %
	Anak	3	6.5 %	-	
	Pekerjaan	2	4.4 %	-	
	Lingkungan	1	2.2 %	-	
	Lapar	-		1	2.4 %
Mimpi Buruk	Tidak	27	50.9 %	30	60 %
	Jarang	24	45.3 %	16	32 %
	Sering	2	3.8 %	4	8 %

Hasil temuan yang menarik berkaitan dengan keluhan para wanita tentang kesulitan tidur yang mereka alami. Pada kedua kelompok wanita, baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja, ditemukan prosentase yang besar pada keluhan sering sulit tidur. Pada wanita yang bekerja, yang mengeluh sulit tidur sebesar 58.5 % dan pada wanita yang tidak bekerja sebesar 60 %. Hal ini dapat diartikan bahwa wanita yang bekerja dan tidak bekerja memiliki kesamaan dalam hal banyaknya yang mengeluh sering sulit tidur.

Perbedaan antara wanita yang bekerja dan tidak bekerja muncul pada alasan yang membuat mereka sulit tidur. Pada wanita yang bekerja, alasan yang paling banyak muncul, yaitu sekitar 32.6 %, adalah karena faktor kelelahan fisik atau merasa capek. Sedangkan pada wanita yang tidak bekerja, alasan terbanyak yang muncul, yaitu sebesar 41.5 %, adalah karena stres atau banyak pikiran.

Gangguan tidur yang lain adalah mimpi buruk, namun berdasarkan data dari kedua kelompok wanita, ditemukan bahwa sebagian besar tidak mengalami mimpi buruk, yaitu sebesar 50.9 % untuk kelompok wanita bekerja, dan 60 % untuk kelompok wanita tidak bekerja. Wanita bekerja yang jarang mimpi buruk sebesar 45.3%, dan yang sering mimpi buruk hanya 3.8 %. Pada wanita yang tidak bekerja 32 % jarang mimpi buruk, dan 8 % sering mimpi buruk.

5. PENUTUP

Berdasarkan tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan, sebagian besar subjek berpendidikan SD, SMP hingga SMA atau SMK, dan sebagian besar subjek memiliki pekerjaan sebagai buruh. Hal ini karena lokasi penelitian yang berada di wilayah Gilangharjo, Bantul. Tingkat pendidikan dan variasi pekerjaannya berbeda dengan wilayah yang lain, sehingga peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian di lokasi lain dengan karakteristik subjek yang berbeda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan durasi tidur total antara wanita bekerja dan wanita tidak bekerja. Wanita bekerja memiliki rerata durasi tidur total yang lebih rendah dibandingkan dengan rerata durasi tidur total wanita yang tidak bekerja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Gay, Lee, & Lee (2004) yang menunjukkan bahwa wanita yang bekerja memiliki jumlah waktu tidur yang lebih sedikit dibanding wanita yang tidak bekerja.

Hasil lain dalam penelitian ini menemukan bahwa pada kedua kelompok wanita, baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja, ditemukan prosentase yang besar pada keluhan sering sulit tidur. Pada wanita yang bekerja, alasan yang paling banyak muncul adalah karena faktor kelelahan fisik atau merasa capek. Sedangkan pada wanita yang tidak bekerja, alasan terbanyak yang muncul adalah karena stres atau banyak pikiran. Hasil tersebut senada dengan Wolfson (2001) yang menyatakan bahwa kelelahan dan gangguan tidur merupakan masalah yang umum bagi kebanyakan wanita bekerja. Penelitian Gordon (dalam Peter & Ggrewal, 2012) juga mendukung hasil penelitian ini karena dalam penelitiannya, mereka menemukan bahwa 80% wanita bekerja merasa kelelahan dan 60% memiliki masalah tidur.

Pada wanita yang tidak bekerja, mereka juga mengalami sulit tidur yang disebabkan oleh stres atau banyak pikiran. Hal ini sesuai dengan pernyataan Wolfson (2001) bahwa kebiasaan tidur, masalah ataupun

gangguan tidur yang dialami oleh wanita dapat dipengaruhi oleh tingkatan stres.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa wanita berkeluarga baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja, memiliki masalah tidur berupa kesulitan untuk tidur. Tetapi wanita yang bekerja memiliki durasi tidur total yang lebih rendah dari wanita yang tidak bekerja. Oleh karena itu peneliti menyarankan agar para wanita tersebut dapat bercermin dari hasil penelitian ini dan memperbaiki pola tidurnya, sehingga mendapatkan keuntungan kesehatan dan kesejahteraan dari pola tidur yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. 2009. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Better Sleep Council. 2005. "Survey Findings on Women and Sleep". *http://www.bettersleep.org/*

Burgard, S. 2008. "Sleep Suffers for Working Women". *http://www.blackradionetwork.com/*

Gay, C. L., Lee, K. A., & Lee, S. Y. 2004. "Sleep Patterns and Fatigue in New Mothers and Fathers". *Biological Research for Nursing*. Vol 5, No 4, 311-318.

Karina. 2008. "Solusi Tidur bagi yang Sibuk". *http://www.okezone.com*.

Maas, J. B. 2002. *Power Sleep*. Terjemahan. Sugeng Haryanto, Bandung: Kaifa.

National Sleep Foundation. 2009a. "Let Sleep Work for You". *http://www.sleepfoundation.org/site/c.huIXKjMOIxF/b.2421185/k.7198/Let_Sleep_Work_for_You.htm*.

National Sleep Foundation. 2009b. "Women and Sleep". *http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topic/women-and-sleep*.

O'Callaghan, T. 2009. "Do Working Women Get Lower Sleep Quality than Men?" *http://healthland.time.com/2009/08/11/do-working-women-get-lower-sleep-quality-than-men*.

Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. 2009. *Human Development: Perkembangan Manusia (Edisi 10, Buku 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.

Park, A. 2008. "Why Women Need Better Sleep". *http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1724388,00.html*

Peter, M. & Grewal, R. 2012. "Sleep in Women: A Changing Perspective. Chest Physician Article". *http://www.chestnet.org/accp/article/*

Puspitarini. 2012. Fakta unik tentang Tidur. *http://www.okezone.com*

Putri. 2011. "Kurang Tidur Picu Penyakit Jantung dan Hipertensi. *http://www.okezone.com*

Rachmatunnisa. 2009. Kurang Tidur Berpotensi Ganggu Kesehatan. *http://www.okezone.com*.

Sarie. 2010. Tidur Kurang dari 6 Jam Percepat Kematian. *http://www.okezone.com.*

Sindo. 2008. Kinerja Kendur Akibat Kurang Tidur. *http://www.okezone.com.*

Wolfson, A. R. 2001. *The woman's Book of Sleep: a Complete Resource Guide*. Oakland: New Harbinger Publication, Inc.