

# **GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE BERBASIS GENDER PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGGARAN 2022**

**Salwa Deyo Maharani<sup>1</sup>, Alya Dwiana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

<sup>2</sup> Bagian Ilmu Fisiologi FK Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Korespondensi: alyad@fk.untar.ac.id

## **ABSTRAK**

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh *Environment Software Association* (ESA) pada tahun 2022 menunjukkan pengguna *game online* di Amerika Serikat (USA) mencapai 215.5 juta dan sebanyak 65% adalah kalangan remaja. Bermain *game online* yang terlalu lama dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur. Pemain *game* yang tidak dapat mengatur waktu dan terus menerus bermain *game online* mengakibatkan terjadinya dampak negatif terhadap kualitas tidurnya. Penelitian bertujuan untuk mengetahui prevalensi intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur terhadap jenis kelamin. Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022. Sampel diambil dengan menggunakan metode *consecutive non random sampling*. Instrument penelitian yang digunakan adalah *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Total responden dari mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022 sebanyak 126 orang yang terdiri dari 96 (76,2%) responden perempuan dan 30 (23,8%) responden laki-laki. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan prevalensi intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dimana tidak kecanduan *game online* lebih banyak pada responden perempuan (83,3%) dibandingkan pada responden laki-laki (50%) dan kualitas tidur perempuan lebih buruk (53,1%) jika dibandingkan dengan kualitas tidur laki-laki yaitu (40%).

*Kata-kata kunci* : *game online*, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, jenis kelamin

## **ABSTRACT**

*Based on data published by the Environment Software Association (ESA) in 2022, online game users in the United States (USA) reached 215.5 million and 65% were teenagers. Playing online games for too long can be a factor that influences the lack of fulfillment of sleep needs. Gamers who cannot manage their time and continue to play online games have a negative impact on their sleep quality. The study aims to determine the prevalence of online game playing intensity and sleep quality against gender. This study is a descriptive study with a population of students from the Faculty of Medicine, Tarumanagara University, Class of 2022. Samples were taken using the consecutive non-random sampling method. The research instruments used were the Indonesian Online Game Addiction Questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The total number of respondents from medical students of Tarumanagara University Class of 2022 was 126 people consisting of 96 (76.2%) female respondents and 30 (23.8%) male respondents. The results of this study can be concluded that there are differences in the prevalence of online game playing intensity and sleep quality between male and female respondents, a higher percentage of females (83.3%) are not addicted to online games compared to males (50%). Additionally, the sleep quality of females is worse (53.1%) compared to that of males, which is (40%).*

*Keywords* : *online games, sleep quality, medical students, gender*

## PENDAHULUAN

Saat ini dunia tengah dilanda perkembangan dan kemajuan yang sangat pesat dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi.<sup>1</sup> Teknologi internet semakin berkembang pesat, salah satunya dalam sarana hiburan, seperti *game online*. *Game online* merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat digunakan oleh seluruh pengguna internet dan dapat terhubung di tempat dan waktu yang berbeda melalui jaringan komunikasi *online*.<sup>2</sup> Menurut Pratiwi et al (2012) *game online* selain memberikan hiburan juga dapat memberikan tantangan yang menarik, sehingga dapat menyebabkan pemain *game* kadang tidak memikirkan waktu demi mendapatkan rasa kepuasan. Hal ini membuat pemain *game* tidak hanya penikmat, tapi juga sebagai penggemar *game online*.<sup>3</sup>

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh *Environment Software Association* (ESA) pada tahun 2022 menunjukkan pengguna *game online* di Amerika Serikat berjumlah 215.5 juta dan sebanyak 65% adalah kalangan remaja.<sup>4</sup> Sedangkan menurut laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa

Internet Indonesia (APJII) tahun 2021–2022 jumlah pengguna *game online* di Indonesia mencapai 77,25%.<sup>5</sup> Menurut Manuputty (2019), bermain *game online* yang terlalu lama dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur.<sup>6</sup> Pemain *game* yang tidak dapat mengatur waktu dan terus menerus bermain *game online* mengakibatkan terjadinya dampak negatif terhadap kualitas tidurnya.<sup>6</sup> Hal ini juga bisa terjadi di kalangan pelajar, yang perlu membagi waktu antara belajar, bermain dan tidur dengan baik. Berbagai resiko gangguan kesehatan seperti penyakit jantung, *stroke*, gangguan stres ataupun depresi dapat meningkat jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi dalam jangka waktu lama.<sup>5</sup> Tidur dapat membantu mengontrol suasana hati, memori, serta performa kognitif seseorang.<sup>7</sup>

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur terhadap jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022. Diharapkan penelitian

ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur mahasiswa kedokteran serta mengetahui prevalensi intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur berbasis jenis kelamin (gender). Peneliti juga berharap penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran (*awareness*) mengenai adiksi bermain game online berbasis gender dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur di pendidikan kedokteran.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan studi deskriptif dan dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jl. Letjen S. Parman No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440, pada bulan September-Oktober tahun 2024. Populasi penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022. Sampel diambil dengan menggunakan metode *consecutive non random sampling*. Variabel terikat penelitian ini yaitu jenis kelamin sedangkan variable bebasnya yaitu kualitas tidur dan intensitas bermain

*game*. Jenis kelamin ditentukan dengan menggunakan kuesioner data diri.

Dalam penelitian ini, peneliti membagi responden menjadi dua kelompok: laki-laki dan perempuan. Intensitas bermain *game online* ditentukan dengan menggunakan *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* dengan skala 0-4, dimana skor 7-13 dinyatakan tidak kecanduan, 14-21 dinyatakan kecanduan dan skor >21 dinyatakan kecanduan berat, sedangkan kualitas tidur ditentukan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* Dimana skor >5 dinyatakan kualitas tidur buruk dan skor  $\leq 5$  dinyatakan kualitas tidur baik. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu mahasiswa aktif fakultas kedokteran universitas tarumanagara yang bermain *game online* di *device portable* dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Setelah dilakukan skoring, data akan diproses untuk mendapatkan intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur sesuai dengan jenis kelamin. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian

Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan Nomor: 403/KEPK/FK UNTAR/IX/2024.

### **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang sedang aktif dan mengambil blok Hepatobilier. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *consecutive non random sampling*. Dari total 217 Mahasiswa blok Hepatobilier hanya 130 mahasiswa yang bersedia mengisi *google form* dan menandatangani *informed consent*. Semua responden juga bersedia mengikuti semua langkah penelitian sampai akhir. Dari total 130 responden dari penelitian ini ada 4 responden yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi sehingga total final responden yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 126 responden. Sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 96 orang (76,2%). Pada semua responden kemudian dilakukan pengukuran intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Penelitian ini akan dibuat berdasarkan data yang diperoleh dari masing masing kelompok jenis kelamin untuk menganalisis perbedaan atau kesamaan yang mungkin ada diantara keduanya. Hasil dapat dilihat di tabel 2 dan 3. Perbandingan antara kecanduan dan tidak kecanduan dibedakan antara jenis kelamin laki laki dan perempuan.

**Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin**

Karakteristik responden	Jumlah (N)	Persentase (%)
Laki-Laki	30	23.8
Perempuan	96	76.2
N	126	100

**Tabel 2. Prevalensi Intensitas Bermain *Game online* berdasarkan Jenis Kelamin**

	Laki-laki	Perempuan	Total
Tidak kecanduan	15 (50%)	80 (83,3%)	95 (75,4%)
Kecanduan ringan	14 (46,7%)	14 (14,6%)	28 (22,2%)
Kecanduan berat	1 (3,3%)	2 (2,1%)	3 (2,4%)
Total	30 (100%)	96 (100%)	126 (100%)

**Tabel 3. Prevalensi Kualitas Tidur berdasarkan Jenis Kelamin**

	Laki-laki	Perempuan	Total
Kualitas baik	18 (60%)	45 (46,9%)	63 (50%)
Kualitas buruk	12 (40%)	51 (53,1%)	63 (50%)
Total	30 (100%)	96 (100%)	126 (100%)

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan prevalensi intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dimana tidak kecanduan *game online* lebih banyak pada

responden perempuan (83,3%) dibandingkan pada responden laki-laki (50%) dan kualitas tidur perempuan lebih buruk (53,1%) jika dibandingkan dengan kualitas tidur laki-laki (40%).

## PEMBAHASAN

A. Intensitas bermain *game online* dengan jenis kelamin

Penelitian oleh Xia (2023) menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* dan video

pendek dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa, dengan potensi dampak yang dimediasi oleh peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan memori retrospektif.<sup>8</sup> Dalam penelitian lainnya, Bekir dan Çelik (2020) meneliti tingkat kecanduan *game online* di kalangan mahasiswa dan menemukan bahwa mahasiswa laki-laki lebih sering bermain *game online* dibandingkan mahasiswa perempuan. Selain itu, perilaku impulsif juga sering ditemukan pada individu yang kecanduan *game online*. Temuan ini selaras dengan studi sebelumnya yang juga mengidentifikasi perbedaan gender serupa dalam intensitas bermain *game online*.<sup>9</sup>

Sebuah penelitian oleh Bicholkar et al.,2019 yang mengkaji Prevalensi masalah kecanduan *game online* di kalangan mahasiswa kedokteran di Goa, India, adalah sekitar 8%. Proporsi yang lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa laki-laki (12,1%) dibandingkan mahasiswa perempuan (4,9%). Kecanduan *game online* secara signifikan terkait

dengan penurunan kesejahteraan, harga diri, dan peningkatan gejala depresi. Mahasiswa dengan kecanduan *game online* memiliki skor harga diri yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak kecanduan.<sup>10</sup>

Secara keseluruhan, bukti yang ada menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung bermain *game online* dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kualitas tidur, kecanduan, dan preferensi jenis permainan. Namun, literatur juga menunjukkan bahwa hubungan antara gender dan kebiasaan bermain *game online* lebih kompleks, dengan beberapa studi yang menyoroti perbedaan perilaku dan preferensi *game* yang lebih rinci. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut sangat dibutuhkan untuk memahami lebih dalam mekanisme dan faktor yang memengaruhi perbedaan berbasis gender dalam intensitas bermain *game online* di kalangan mahasiswa Kedokteran.

## B. Kualitas tidur dengan jenis kelamin

Penelitian mengenai prevalensi kualitas tidur di kalangan mahasiswa berdasarkan jenis kelamin telah banyak dilakukan dan dibahas dalam berbagai literatur. Beberapa studi telah meneliti perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang topik ini.

Penelitian oleh Xie et al., 2021 yang dilaksanakan di Tiongkok selama pandemi COVID-19 menemukan bahwa 33,2% mahasiswa Universitas Kedokteran Kunming mengalami kualitas tidur yang buruk pada awal pandemi. Selain itu, lebih dari sepertiga mahasiswa perempuan melaporkan kualitas tidur yang buruk, angka ini secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan cara mengatasi stres antara laki-laki dan perempuan, di mana perempuan cenderung menggunakan gaya koping ruminatif

yang dapat memperburuk kualitas tidur.<sup>11</sup>

Selain itu, sebuah studi oleh Sundas et al., 2020 di kalangan mahasiswa kedokteran di Nepal menemukan prevalensi kualitas tidur yang buruk sebesar 44%, lebih tinggi dibandingkan dengan angka 35,4% yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya di kalangan mahasiswa secara umum. Penelitian ini mengaitkan kualitas tidur yang buruk dengan jadwal yang padat dan beban akademik yang tinggi. Menariknya, penelitian ini juga mencatat bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran perempuan (44%) dibandingkan dengan mahasiswa kedokteran laki laki (32,8%).<sup>12</sup>

Terakhir, sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Khaksarian dkk. (2020) yang mengevaluasi gangguan tidur di kalangan mahasiswa profesi medis dan kesehatan terkait di Iran, menemukan bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk bervariasi, dengan angka tertinggi mencapai 62% di kalangan mahasiswa di

Amerika Serikat dan yang terendah 51,5% di Brasil. Selain itu, mahasiswa perempuan secara konsisten melaporkan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki.<sup>13</sup>

Secara keseluruhan, hasil-hasil dari berbagai penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi, serta perbedaan dalam kebiasaan tidur dan cara mengatasi masalah.

Buruknya kualitas tidur di kalangan mahasiswa kedokteran dan profesi kesehatan lainnya dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan klinis saat ini, proses pembelajaran, serta kesehatan mental dan fisik di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menggali lebih dalam mekanisme yang mendasari fenomena ini dan untuk mengembangkan intervensi yang

lebih efektif, khususnya untuk meningkatkan kualitas tidur di kalangan mahasiswa perempuan.

Game online sering kali menuntut konsentrasi tinggi dan keterlibatan emosional, yang dapat meningkatkan aktivitas otak dan membuat pemain sulit untuk rileks sebelum tidur dan keterlibatan dalam game hingga larut malam dapat mengurangi durasi tidur, yang berdampak pada kualitas istirahat. Efek yang terjadi adalah penurunan prestasi akademik dan gangguan Kesehatan karena kurangnya tidur akibat bermain game online dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan konsentrasi, dan mempengaruhi kemampuan belajar.

Namun peneliti tidak menutup kemungkinan bahwa hasil analisis statistik yang didapatkan di penelitian ini disebabkan karena adanya faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas tidur tetapi tidak diteliti. Faktor lainnya tersebut yang berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa misalnya faktor lingkungan dan tingkat stress.

Penelitian Foulkes, McMillan & Gregory (2019) yang mengatakan ada hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu. Kenyamanan lingkungan yang dirasakan dapat meningkatkan kualitas tidur dan perubahan lingkungan menimbulkan ketidaknyamanan sehingga menyulitkan individu untuk tidur. Individu membutuhkan kondisi lingkungan yang berbeda untuk tertidur dan tetap tertidur. Setiap perubahan yang dialami akan memengaruhi tidur misalnya perubahan suhu lingkungan, kadar cahaya ataupun suara bising di lingkungan yang dapat mencegah seseorang untuk tidur.

Adapun keterbatasan penelitian ini dikarenakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggunakan menggunakan *g-form* sehingga memungkinkan terjadinya pemahaman yang kurang tepat yang berpengaruh terhadap hasil penelitian. Kedua Jumlah responden yang terbatas yaitu hanya 130

mahasiswa yang mengambil blok Hepatobilier dari total populasi 217 mahasiswa dan 4 diantaranya masuk dalam kriteria eksklusi sehingga sampel akhirnya hanya 126 mahasiswa. Ketiga pada penelitian ini perbandingan jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki laki sehingga belum dapat akurat dalam menggambarkan tingkat adiksi bermain game online dengan kualitas tidur. Keempat Penelitian ini hanya melakukan pengkajian terhadap satu variable yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa sehingga perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut untuk meneliti factor lain yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan prevalensi intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dimana tidak kecanduan *game online* lebih banyak pada responden perempuan (83,3%) dibandingkan pada

responden laki-laki (50%) dan kualitas tidur perempuan lebih buruk (53,1%) jika dibandingkan dengan kualitas tidur laki-laki (40%)

### **SARAN**

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam bidang kesehatan, peneliti selanjutnya diharapkan meneliti factor lain yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa seperti aktivitas fisik, lingkungan dan Tingkat stress mahasiswa. Diharapkan mahasiswa mengurangi intensitas bermain *game online* karena mempengaruhi kualitas tidur dan berdampak pada pembelajaran

akademik serta meningkatkan pengetahuan terkait cara mengelola stress, durasi penggunaan gadget dan mengatur pola tidur yang baik dalam mencegah terjadinya kualitas tidur yang buruk. Penelitian selanjutnya disarankan untuk focus pada kelompok spesifik berdasarkan gender, sehingga dapat mengidentifikasi perbedaan pola bermain game antara laki laki dan perempuan. Selain itu, analisis statistic yang lebih mendalam perlu dilakukan untuk memahami hubungan intensitas bermain game online dengan dampaknya kualitas tidur dan performa akademik.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Lam LT. Internet Gaming Addiction Problematic Use of the INternet, and Sleep Problems: A Systematic Review. *Curr Psychiatry Reports*. 2014;16(444):1–9.
2. Karaca EA, Hualler T, Tassi P. Sleep Quality and Video *Game* Playing: Effect of Intensity of Video *Game* Playing and Mental Health. *Psychiatry Res*. 2019;273:487–92.
3. Astuti S. Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur pada Siswa/Siswi di SMP Neger 24 Samarinda [Internet]. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. 2018. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/entertainment-software-association>. 2022 Essential Facts: About the Video *Game* INdustry. 2022. p. 1–28.
4. Putra NYP, Tania M, Iklima N, Maulana DL. Perancangan Infografis tentang Dampak Kebiasaan Begadang terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *J Sketsa*. 2017;4(2):53–60.
5. Manupatty JC, Sekeon SAS, Kandou GD. Hubungan Antara Kecanduan Bermain *Game online* dengan Kualitas Tidur pada *Gamer* Online Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malayang. *J KESMAS*. 2019;8(7):61–6.
6. Shafira Fitri N, Afrainin Syah N, Asterina. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat [Internet]*. 2020;11(6). Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
7. Xia, L., Li, J., Duan, F., Zhang, J., Mu, L., Wang, L., ... & Jiao, D. (2023). Effects of online *game* and short video behavior on academic delay of gratification - mediating effects of anxiety, depression and retrospective memory. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 4353-4365. <https://doi.org/10.2147/prbm.s432196>
8. Bekir, S. and Çelik, E. (2020). An investigation of online gaming addiction level among university students in terms of emotional schemas, agentic personality, and various variables. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 8(3), 25-40. <https://doi.org/10.17220/mojet.2020.03.002>
9. Bicholkar, A., Dias, A., & Mascarenhas, V. R. (2019). Prevalence of problematic online gaming among undergraduate medical students and its relation to well-being, self-esteem and depressive mood in goa, india. *International Journal of*

- Community Medicine and Public Health, 6(3), 1133. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20190598>
11. Xie, J., Xia, L., Hy, L., He, L., Bai, Y., Zheng, F., ... & Guo, Y. (2021). Depressive symptoms, sleep quality and diet during the 2019 novel coronavirus epidemic in china: a survey of medical students. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.588578>
  12. Sundas, N., Ghimire, S., Bhusal, S., Pandey, R., Rana, K., & Dixit, H. (2020). Sleep quality among medical students of a tertiary care hospital: a descriptive cross-sectional study. *Journal of Nepal Medical Association*, 58(222). <https://doi.org/10.31729/jnma.4813>
  13. Khaksarian, M., Behzadifar, M., Behzadifar, M., Jahanpanah, F., Guglielmi, O., Garbarino, S., ... & Bragazzi, N. L. (2020). Sleep disturbances rate among medical and allied health professions students in iran: implications from a systematic review and meta-analysis of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1011. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031011>