

Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana



CrossMark

Dasheni Sathivel,^{1*} Lely Setyawati²

ABSTRACT

Background: Insomnia is a sleep disorder that is very common among the people, especially students at this time. A common cause of insomnia is stress, anxiety, medical conditions, medications and others. Insomnia can be classified in several ways, based on the symptoms (difficulty staying asleep, difficulty sleeping, non-restorative sleep), duration (acute, chronic and transient) and based on the cause (primary, secondary). Symptoms of insomnia are less attentive, daytime sleepiness, daytime fatigue, anxiety and more. Insomnia already brought a lot of impact on our lives. If someone continues from suffering this problem, they will face many complications such as poor performance at work or school, irritability,

psychiatric problems and more. This study aims to find out about the occurrence of insomnia among students of the Faculty of Medicine, University of Udayana.

Methods: This study used descriptive method. Samples have been selected from the 50 semester students 1. Data were collected using a questionnaire.

Results: From the results obtained, 20 (40%) of respondents have a sub-threshold insomnia, 28 (56%) of respondents suffer from insomnia clinical severity of moderate and 2 (4%) of respondents suffer from clinically severe insomnia.

Conclusions: The majority of medical students suffer from insomnia.

Keyword: insomnia, sleep disorder, medical students

Cite This Article: Sathivel, D., Setyawati, L. 2017. Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis* 8(2): 87-92. DOI: 10.1556/ism.v8i2.119

ABSTRAK

Latar Belakang: Insomnia adalah gangguan tidur yang sangat umum di kalangan masyarakat khususnya mahasiswa saat ini. Penyebab umum dari insomnia adalah stres, kecemasan, kondisi medis, obat-obatan dan lain-lain. Insomnia dapat diklasifikasikan dalam beberapa cara, berdasarkan gejala (kesulitan untuk tetap tidur, sulit tidur, tidur non-restoratif), durasi (akut, kronis dan transien) dan berdasarkan penyebab (primer, sekunder). Gejala insomnia adalah kurang perhatian, kantuk di siang hari, kelelahan siang hari, kecemasan dan banyak lagi. Insomnia sudah membawa banyak dampak terhadap kehidupan kita. Jika seseorang terus dari penderitaan masalah ini, mereka akan menghadapi banyak komplikasi seperti kinerja yang buruk di pekerjaan atau sekolah, lekas marah, masalah psikiatri dan

banyak lagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang terjadinya insomnia diantara mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.

Metode: penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Sampel 50 orang ini dipilih dari mahasiswa semester 1. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner.

Hasil: dari hasil yang diperoleh, 20 (40%) responden memiliki sub ambang insomnia, 28 (56%) responden menderita insomnia klinis keparahan moderat dan 2 (4%) responden menderita klinis susah tidur parah.

Simpulan: Sebagian besar mahasiswa kedokteran menderita insomnia.

Kata kunci: insomnia, gangguan tidur, mahasiswa kedokteran

Cite Pasal Ini: Sathivel, D., Setyawati, L. 2017. Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis* 8(2): 87-92. DOI: 10.1556/ism.v8i2.119

PENDAHULUAN

Insomnia adalah gangguan tidur yang umum ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur atau keduanya meskipun ada kesempatan untuk melakukannya. Hal ini menyebabkan penurunan fungsi siang hari. Insomnia tidak hanya akan mengganggu stamina dan suasana hati seseorang, tetapi juga kesehatan mereka, kinerja dan kualitas hidup.¹

Insomnia dapat diklasifikasikan dalam beberapa cara. Sebagai contoh, dapat diklasifikasikan berdasarkan gejala (kesulitan untuk tetap tidur, sulit tidur, tidur non-restoratif), durasi (akut, kronis dan transien). Insomnia sementara berlangsung dari hari ke minggu, insomnia akut berakhir antara tiga minggu sampai enam bulan sedangkan insomnia kronis berlangsung selama

¹Program Studi Pendidikan Dokter,
²Bagian/SMF Psikiatri RSUP Sanglah
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*Correspondence to:
Dasheni Sathivel, Program Studi Pendidikan Dokter
DasheniSathivel@gmail.com

Diterima: 22 Januari 2017
Disetujui: 10 April 2017
Diterbitkan: 8 Mei 2017

bertahun-tahun pada suatu waktu. Selain itu juga dapat diklasifikasikan berdasarkan penyebab (primer, sekunder). Insomnia primer berarti bahwa seseorang mengalami masalah tidur yang tidak terkait langsung dengan masalah kesehatan lainnya. Di sisi lain, insomnia sekunder berarti bahwa seseorang adalah memiliki masalah tidur karena faktor yang lain, seperti kondisi kesehatan (seperti depresi, arthritis asma, kanker, atau mulas), rasa sakit dan obat-obatan dikonsumsi atau zat seperti alkohol.^{2,3}

Insomnia membawa banyak dampak terhadap kehidupan. Gangguan tidur selama masa remaja dapat disebabkan pengawasan orang tua yang tidak memadai dan faktor lingkungan seperti konsumsi alkohol atau kafein. Selain itu, remaja juga mengalami keterlambatan waktu onset tidur dan waktu bangun yang berkaitan dengan status pubertas mereka, yang menyebabkan konflik dengan tuntutan sosial untuk sekolah pagi. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mahasiswa. Jadi, insomnia berdampak parah pada masyarakat saat ini.⁴

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui metode pencegahan dan dampak pada mahasiswa kedokteran yang menderita insomnia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *cross sectional* ini melibatkan wawancara dan *checklist* yang diberikan kepada peserta oleh peneliti.

Populasi target penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Udayana di Denpasar, Bali. Penyidik mempelajari tentang mahasiswa kedokteran yang memiliki masalah tidur. Untuk menemukan peserta untuk diwawancarai, dilakukan pendekatan kepada universitas yang dipilih untuk mengambil daftar siswa dari tahun pertama hingga tahun ketiga. Mereka memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penyidik memilih 50 kandidat yang cocok di universitas dari daftar yang diberikan untuk melaksanakan penelitian. Ini termasuk 25 siswa perempuan dan 25 laki-laki siswa dari tiga *batch*. Kriteria inklusi adalah usia 20-23 dengan status mental yang stabil, dan bersedia bergabung dalam penelitian.

Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Penyidik memilih 50 mahasiswa kedokteran dari daftar mahasiswa kedokteran dari tahun pertama hingga tahun ketiga. Setiap nama diletakkan pada selembar kertas terpisah dan namanya diambil sampai 25 nama telah dipetik. Prosedur untuk memilih nama secara acak juga dapat dilakukan dengan menggunakan program komputer khusus.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Udayana di Denpasar, Bali dengan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner untuk mengakses gangguan tidur. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini didesain khusus untuk gangguan insomnia.⁵

HASIL

Menurut data dari mahasiswa semester 1 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana terdapat 25 (50,0%) responden perempuan dan 25 (50,0%) responden laki-laki. (Tabel 1)

Berdasarkan tabel 1, responden terdiri dari 25 (50%) laki-laki and 25 (50%) perempuan dari total 200 mahasiswa semester 1. Adapun berdasarkan tahun kelahiran, 12 (24,0%) responden lahir pada tahun 1991, 12 (24,0%) pada tahun 1992, 10 (20,0%) pada tahun 1993, 15 (30,0%) pada tahun 1994 dan 1 (2,0%) kelahiran tahun 1997. Berdasarkan tempat tinggal, 5 (10,0%) tinggal di asrama, 18 (36,0%) tinggal di rumah sendiri, dan 27 (54,0%) menetap di kamar atau rumah sewa. Seluruh responden atau sebanyak 50 (100,0%) belum menikah. Diantara seluruh responden, 21 (42,0%) tinggal sendirian, 12 (24,0%) tinggal dengan teman dan 17 (34,0%) hidup dengan keluarga mereka. Berdasarkan status orangtua,

Tabel 1 Karakteristik umum responden mahasiswa kedokteran Semester 1

	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin:		
Pria	25	50.0
Wanita	25	50.0
Tahun lahir:		
1991	12	24.0
1992	12	24.0
1993	10	20.0
1994	15	30.0
1997	1	2.0
Tempat tinggal:		
Asrama	5	10.0
Rumah anda sendiri	18	36.0
Kamar/rumah sewa	27	54.0
Status pernikahan:		
Belum menikah	50	100.0
Tinggal dengan siapa:		
Sendirian	21	42.0
Teman	12	24.0
Keluarga	17	34.0
Status orang tua:		
Tinggal bersama	33	66.0
terpisah	5	10.0
kehilangan orang tua	12	24.0

Tabel 2 Kebiasaan tidur responden

	Frekuensi	Presentase (%)
Tidur gelisah:		
Tak pernah	3	6.0
Jarang	10	20.0
Terkadang	8	16.0
Sering	16	32.0
Selalu	13	26.0
Tidak cukup waktu untuk bersantai sebelum tidur:		
Tak pernah	3	6.0
Jarang	7	14.0
Terkadang	12	24.0
Sering	15	30.0
Selalu	13	26.0
Jatuh tidur dengan tv atau musik:		
Tak pernah	2	4.0
Jarang	11	22.0
Terkadang	9	18.0
Sering	17	34.0
Selalu	11	22.0
Merenungkan tentang hal yang tidak terselesaikan:		
Tak pernah	1	2.0
Jarang	11	22.0
Terkadang	12	24.0
Sering	18	36.0
Selalu	8	16.0
Memeriksa waktu di tengah malam:		
Tak pernah	-	-
Jarang	15	30.0
Terkadang	9	18.0
Sering	16	32.0
Selalu	10	20.0
Melakukan kegiatan yang tidak relevan tidur:		
Tak pernah	4	8.0
Jarang	7	14.0
Terkadang	12	24.0
Sering	18	36.0
Selalu	9	18.0
Khawatir tidak bisa tidur:		
Tak pernah	2	4.0
Jarang	7	14.0
Terkadang	13	26.0
Sering	14	28.0
Selalu	14	28.0
Olahraga berat sebelum tidur:		
Tak pernah	4	8.0
Jarang	6	12.0
Terkadang	13	26.0
Sering	12	24.0
Selalu	15	30.0

Tabel 2 (continued)

	Frekuensi	Presentase (%)
Minum minuman berkafein 4 jam sebelum tidur:		
Tak pernah	3	6.0
Jarang	12	24.0
Terkadang	11	22.0
Sering	13	26.0
Selalu	11	22.0
Minum minuman beralkohol 2jam sebelum tidur :		
Tak pernah	4	8.0
Jarang	11	22.0
Terkadang	12	24.0
Sering	11	22.0
Selalu	12	24.0
Tidur kelaparan:		
Tak pernah	4	8.0
Jarang	10	20.0
Terkadang	7	14.0
Sering	20	40.0
Selalu	9	18.0
Makan berlebihan sebelum tidur:		
Tak pernah	2	4.0
Jarang	11	22.0
Terkadang	7	14.0
Sering	22	44.0
Selalu	8	16.0
Lingkungan tidur terlalu bising atau terlalu tenang:		
Tak pernah	2	4.0
Jarang	9	18.0
Terkadang	10	20.0
Sering	19	38.0
Selalu	10	20.0
Lingkungan tidur terlalu terang atau terlalu gelap:		
Tak pernah	1	2.0
Jarang	12	24.0
Terkadang	8	16.0
Sering	13	26.0
Selalu	16	32.0
Lingkungan tidur terlalu lembab atau terlalu kering:		
Tak pernah	2	4.0
Jarang	8	16.0
Terkadang	10	20.0
Sering	15	30.0
Selalu	15	30.0
Merasa terlalu panas atau terlalu dingin:		
Tak pernah	4	8.0
Jarang	6	12.0
Terkadang	12	24.0
Sering	16	32.0
Selalu	12	24.0

Tabel 2 (continued)

	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang ventilasi dalam kamar tidur		
Tak pernah	2	4.0
Jarang	9	18.0
Terkadang	11	22.0
Sering	11	22.0
Selalu	17	34.0
Tempat tidur tidak nyaman:		
Tak pernah	-	-
Jarang	12	24.0
Terkadang	8	16.0
Sering	19	38.0
Selalu	11	22.0
Banyak item yang tidak terkait atas kasur		
Tak pernah	-	-
Jarang	12	24.0
Terkadang	10	20.0
Sering	20	40.0
Selalu	8	16.0
Tidur terganggu oleh mitra tidur:		
Tak pernah	-	-
Jarang	12	24.0
Terkadang	12	24.0
Sering	19	38.0
Selalu	7	14.0

33 (66,0%) tinggal bersama orangtua, 5 (10,0%) hidup terpisah dan 12 (24,0%) ditinggal satu atau kedua orangtua mereka.

Berdasarkan tabel 2, 3 (6,0%) siswa tidak pernah tidur gelisah, 10 (20,0%) jarang, 8 (16,0%) kadang-kadang, 16 (32,0%) sering, dan 13 (26,0%) selalu tidur gelisah. Sebanyak 3 (6,0%) siswa menjawab tidak pernah memiliki tidak cukup waktu untuk bersantai sebelum tidur, 7 (14,0%) jarang, 12 (24,0%) kadang-kadang, 15 (30,0%) sering dan 13 (26,0%) menjawab selalu. Pada yang tertidur dengan tv atau musik, 2 (4,0%) menjawab tidak pernah, 11 (22,0%) jarang, 9 (18,0%) kadang-kadang, 17 (34,0%) sering dan 11 (22,0%) menjawab selalu.

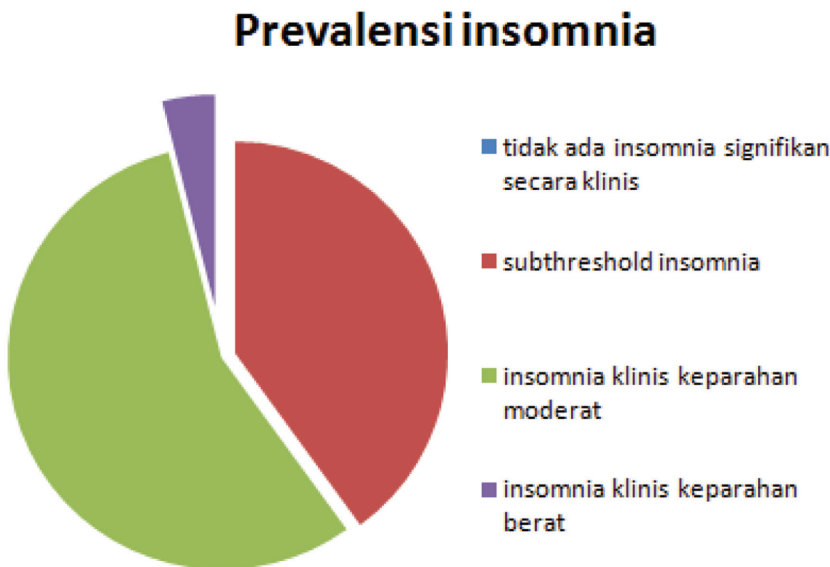
sebanyak 1 (2%) dari siswa tidak pernah merenungkan tentang hal-hal yang belum terselesaikan sambil berbaring di tempat tidur, 11 (22,0%) jarang, 12 (24,0%) kadang-kadang, 18 (36,0%) sering dan 8 (16,0%) menjawab selalu. Selanjutnya, 15 (30,0%) responden jarang memeriksa waktu di tengah malam, 9 (18,0%) kadang-kadang, 16 (32,0%) sering dan 10 (20,0%) selalu. Kemudian 4 (8%) dari responden tidak pernah melakukan kegiatan yang tidak relevan di tempat tidur, 7 (14,0%) jarang, 12 (24%) kadang-kadang, 18 (36,0%) sering dan 9 (18,0%) selalu. Selain itu 2 (4%) dari siswa tidak pernah khawatir tidak bisa tidur, 7 (14,0%) jarang, 13 (26,0%) kadang-kadang,

14 (28,0%) sering, dan 14 (28,0%) selalu. Olahraga berat selama dua jam sebelum tidur pernah dilakukan oleh 4 (8%) siswa, 6 (12,0%) jarang, 13 (26,0%) kadang-kadang, 12 (24,0%) sering, dan 15 (30,0%) selalu. Berikutnya, 3 (6%) dari responden tidak pernah minum minuman berkafein dalam waktu 4 jam sebelum tidur, 12 (24,0%) jarang, 11 (22,0%) kadang-kadang, 13 (26,0%) sering, dan 11 (22,0%) selalu. Sebanyak 4 (8%) tidak pernah minum alkohol dalam waktu dua jam sebelum tidur, 11 (22,0%) jarang, 12 (24,0%) kadang-kadang, 11 (22,0%) sering, dan 12 (24,0%) selalu. Sebanyak 4 (8%) siswa tidak pernah tidur dalam kondisi lapar, 10 (20,0%) jarang, 12 (14,0%) kadang-kadang, 20 (40,0%) sering, dan 9 (18,0%) selalu. Sebanyak 2 (4%) siswa menjawab tidak pernah makan berlebihan sebelum tidur, 11 (22,0%) jarang, 7 (14,0%) kadang-kadang, 22 (44,0%) sering, dan 8 (16,0%) selalu. Selain itu, 2 (4%) siswa memiliki lingkungan tidur yang terlalu berisik atau terlalu tenang, 9 (18,0%) jarang, 10 (20,0%) kadang-kadang, 19 (38,0%) sering, dan 10 (20,0%) selalu. Mahasiswa yang tidak memiliki lingkungan tidur terlalu terang atau terlalu gelap sebanyak 1 (2,0%), 12 (24,0%) jarang, 8 (16,0%) kadang-kadang, 13 (26,0%) sering dan 16 (32,0%) selalu. Selanjutnya 2 (4%) responden tidak pernah memiliki lingkungan tidur yang terlalu lembab atau terlalu kering, 8 (16,0%) jarang, 10 (20,0%) kadang-kadang, 15 (30,0%) sering, dan 15 (30,0%) selalu. Sekitar 4 (8%) siswa tidak pernah merasa terlalu panas atau terlalu dingin saat tidur, 6 (12,0%) jarang, 12 (24,0%) kadang-kadang, 16 (32,0%) sering, dan 12 (24,0%) selalu. Kemudian sekitar 2 (4%) siswa memiliki ventilasi yang buruk dari kamar, 9 (18,0%) jarang, 11 (22,0%) kadang-kadang, 11 (22,0%) sering dan 17 (34,0%) selalu. Selain itu sekitar 2 (4%) jarang memiliki tempat tidur nyaman, 8 (16,0%) kadang-kadang 19 (38,0%) sering, 11 (22,0%) selalu. Sekitar 12 (24%) siswa jarang memiliki terlalu banyak barang yang tidak relevan di kamar tidur, 10 (20,0%) kadang-kadang, 20 (40,0%) sering, dan 8 (16,0%) selalu. Sebanyak 12 (24,0%) siswa jarang diganggu oleh mitra tidur, 12 (24,0%) kadang-kadang, 19 (38,0%) sering, dan 8 (14,0%) menjawab selalu.

Kuesioner yang dirancang khusus diformulasikan dan divalidasi. Kuesioner diisi oleh mahasiswa dari masing-masing kelas, masuk dalam jadwal kuliah reguler mereka untuk mata pelajaran tertentu dan disajikan tanpa sepengetahuan dari mereka. Mereka diminta untuk menjawab semua pertanyaan secara independen. Dari hasil yang diperoleh pada tabel 3, 20 (40%) responden berada pada sub ambang insomnia, 28 (56%) responden menderita insomnia klinis keparahan moderat dan 2 (4%) responden

Tabel 3 Prevalensi Insomnia antar Mahasiswa Fakultas Kedokteran

	Frekuensi	Persentase (%)
Subthreshold	20	40.0
Insomnia klinis keparahan moderat	28	56.0
Insomnia klinis yang parah	2	4.0

**Gambar 1** Prevalensi insomnia antara mahasiswa fakultas kedokteran

menderita klinis susah tidur parah. **Gambar 1** menunjukkan jumlah siswa dengan sub ambang susah tidur, insomnia klinis keparahan moderat dan insomnia klinis yang parah.

PEMBAHASAN

Insomnia adalah gangguan tidur yang sangat umum terjadi pada setiap orang khususnya mahasiswa saat ini. Penyebab umum dari insomnia adalah stres, kecemasan, kondisi medis, obat-obatan dan lain-lain. Gejala insomnia antara lain kurangnya perhatian, kantuk di siang hari, kelelahan siang hari, kecemasan dan lain-lain. Jika seseorang mengalami masalah ini, mereka akan menghadapi banyak komplikasi seperti kinerja yang buruk di kuliah, lekas marah, masalah psikiatri dan banyak lagi. Hal ini sangat tidak sehat karena dapat berakibat menurunnya kualitas hidup.¹

Sebuah studi dilakukan untuk mengetahui prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa kedokteran semester I Universitas Udayana. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif *cross sectional*. Penyidik memilih 50 kandidat di universitas dari daftar yang diberikan untuk melakukan penelitian. Termasuk 25 siswa perempuan dan 25 siswa laki-laki dari semester I. Kriteria inklusi adalah usia 20-23 tahun, kedua jenis kelamin, status mental stabil, dan bersedia bergabung dalam studi. Data dikumpulkan

dengan menggunakan kuesioner dan data dianalisis dengan statistik deskriptif berdasarkan frekuensi.

Berdasarkan data yang diperoleh, 25% (50 siswa) yang terdiri 25 (50,0%) laki-laki and 25 (50%) perempuan dari jumlah total 200 siswa di Semester 1 dari Universitas Udayana. Berdasarkan tahun kelahiran, 12 (24,0%) responden lahir pada tahun 1991, 12 (24,0%) pada tahun 1992, 10 (20,0%) pada tahun 1993, 15 (30,0%) pada tahun 1994 dan 1 (2,0%) kelahiran tahun 1997. Berdasarkan tempat tinggal, 5 (10,0%) tinggal di asrama, 18 (36,0%) tinggal di rumah sendiri, dan 27 (54,0%) menetap di kamar atau rumah sewa. Seluruh responden atau sebanyak 50 (100,0%) belum menikah. Diantara seluruh responden, 21 (42,0%) tinggal sendirian, 12 (24,0%) tinggal dengan teman dan 17 (34,0%) hidup dengan keluarga mereka. Berdasarkan status orangtua, 33 (66,0%) tinggal bersama orangtua, 5 (10,0%) hidup terpisah dan 12 (24,0%) ditinggal satu atau kedua orangtua mereka.

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada gangguan tidur diantara mahasiswa kedokteran, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 20 (40%) responden berada pada sub ambang insomnia, 28 (56%) responden menderita insomnia klinis keparahan moderat dan 2 (4%) responden menderita klinis susah tidur parah. Sebagian besar mahasiswa kedokteran menderita insomnia. Manajemen insomnia harus segera diterapkan untuk mengurangi prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa kedokteran dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada gangguan tidur diantara mahasiswa kedokteran, dapat disimpulkan bahwa terdapat 40.0% Semester I siswa, Universitas Udayana, Fakultas Kedokteran menderita subthreshold insomnia, 56.0% menderita gangguan tidur klinis keparahan sedang dan 4,0% menderita gangguan tidur klinis berat dari 25% dari jumlah total siswa. Usia mayoritas siswa yang sedang mengalami insomnia berumur 20-23 tahun. Siswa yang tinggal di sebuah kamar sewaan atau rumah yang lebih mungkin untuk menderita gangguan tidur yaitu sekitar 54,0%. Semua responden belum menikah. Selain itu, para siswa yang tinggal bersendirian juga lebih mungkin untuk menderita insomnia yaitu sekitar 42,0 %.

SARAN

Keterbatasan yang dialami selama penelitian ini adalah kurangnya waktu untuk menyelesaikan

penelitian. Selain itu, keterbatasan untuk skor insomnia tanpa mengamati siswa dan benar-benar tergantung pada skala skor. Selain itu, siswa juga duduk dekat satu sama lain.

Saran agar para siswa untuk meningkatkan pengetahuan tentang insomnia dan memperbaiki kebiasaan tidur mereka. Selain itu, untuk universitas untuk berkolaborasi dengan lembaga-lembaga kesehatan lainnya untuk memberikan informasi yang lengkap dan berguna pada manajemen insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ruiz P, MD, Sadock B, Sadock V. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioural Science/Clinical Psychiatry, 11th Edition, 2014
2. Nojomi M, MD MPH, Bandi M.F.G MD, Kaffashi S BS. Sleep Pattern in Medical student and Residents, Arch Iran Med 2009; 12(6);542-549
3. Abulghani H.M, Alrowaris N.A, Bin-Saad N.S, Al-Subaie N.M, Haji A.M.A, & AlHaqwi A.L. Sleep Disorder among Medical Students: Relationship to their academic performance, Medical Teacher 2012; 34:S37-S41
4. Zailinawati A.H, MFamMed, Teng C.L, MMed, Chung Y.C, Teow T.L, Lee P.N, Jagmohni K.S, FRACGP, Med J Malaysia June 2009 Vol 64 No 2
5. Lashkaripour K, Bakhshani N.M, Mafi S. Sleep Quality Assessment Of Medicine Students and Physician (Medical) Assistant Dec 2012 Vol 4, No 8
6. Morin C.M, PHD Insomnia : Prevalence, Burden & Consequences, Candian Sleep Society 2012, Vol 1, Issues 1



This work is licensed under a Creative Commons Attribution