

Student Knowledge About *Sleep Paralysis*

Sri Mulyati Rahayu^{1*}, Yani Marlina², Diana Ulfah³

Universitas Bhakti Kencana

Corresponding Author: Sri Mulyati Rahayu sri.mulyati@bku.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords: Students,
Knowledge, Sleep Paralysis

Received : 3 November

Revised : 17 December

Accepted: 18 January

©2024 Rahayu, Marlina, Ulfah:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Sleep paralysis (SP) is a sleep disorder characterized by the inability to move when awakened from sleep and the appearance of hallucinations, such as seeing shadows or hearing voices. Sleep paralysis occurs due to stress, physical fatigue, anxiety, and poor sleep quality. This condition has an impact on reduced concentration, motivation, health conditions, and decreased completion of tasks. The aim of the research is to determine students' knowledge about sleep paralysis. The research method was descriptive, with a population of D III nursing students with a sample size of 83 students. The results are that almost half of the respondents have insufficient knowledge. Conclusion: Sleep paralysis is not the result of the presence of supernatural beings, but rather a condition of paralysis, especially sensory movement muscles, which occurs during sleep and is a normal thing, so recommendations need to be provided with education about efforts to prevent sleep paralysis

Pengetahuan Mahasiswa Tentang *Sleep Paralysis*

Sri Mulyati Rahayu^{1*}, Yani Marlina², Diana Ulfah³

Universitas Bhakti Kencana

Corresponding Author: Sri Mulyati Rahayu sri.mulyati@bku.ac.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Mahasiswa,
Pengetahuan, *Sleep Paralysis*

Received : 3 November

Revised : 17 December

Accepted: 18 January

©2024 Rahayu, Marlina, Ulfah:

This is an open-access article
distributed under the terms of the

[Creative Commons Atribusi 4.0
Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Sleep paralysis (SP) merupakan salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk bergerak saat terbangun dari tidur dan munculnya halusinasi, seperti melihat bayangan atau mendengar suara. Sleep paralysis terjadi akibat stress, kelelahan fisik, kecemasan, dan kualitas tidur yang tidak baik. Kondisi ini berdampak berkurangnya konsentrasi, motivasi, kondisi kesehatan, dan penurunan menyelesaikan tugas. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengetahuan mahasiswa tentang sleep paralysis. Metode penelitian dengan deskriptif, populasi mahasiswa D III keperawatan dengan jumlah sampel 83 mahasiswa. Hasil hampir setengah dari responden memiliki pengetahuan kurang. Kesimpulan Sleep paralysis bukanlah akibat adanya makhluk ghaib, melainkan kondisi terjadinya kelumpuhan khususnya otot gerak sensorik, yang terjadi ketika tidur dan merupakan hal yang normal, sehingga rekomendasi perlu diberikan edukasi tentang upaya mencegah terjadi sleep paralysis

PENDAHULUAN

Tidur adalah keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak serta sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang optimal. Kualitas tidur seseorang akan berpengaruh pada kemampuan kognitif dan level konsentrasi dalam aktivitas sehari-harinya. Faktor-faktor mempengaruhi kualitas tidur, yaitu status kesehatan, stres psikologis, diet, gaya hidup, lingkungan dan obat-obatan. (Petronela R. Mawo, 2019) Tidur dan istirahat yang cukup merupakan salah satu perbuatan yang akan berdampak bagi kesehatan. (Sahidu & Afif, 2020). Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun, sehingga dengan tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah sehari-hari beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari. (Rahayu et al., 2023)

Tidur yang sehat dapat diukur melalui karakteristik kesejahteraan fisik, mental, dan perilaku yang memberikan manfaat baik bagi kesehatan. Indikator tidur yang sehat dapat dilihat dari durasi, kontinuitas, waktu, kemampuan terjaga ketika bangun, dan penilaian pribadi mengenai tidurnya. (Hanifah et al., 2023). Gangguan tidur merupakan suatu gangguan yang menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi tidak maksimal. Gangguan tidur akan mempengaruhi konsentrasi, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang. Sebagian besar orang yang mengalami jenis gangguan tidur adalah insomnia (80%) dan hypersomnia (15%). Gangguan tidur yang jarang ditemui yaitu somnambulisme (berjalan dalam tidur), kataplexi (kehilangan tonus otot saat tidur), paralisis tidur (perasaan tidak dapat bergerak sewaktu akan terbangun), narcolepsy dan halusinasi hipnagogik (mimpi yang seakan-akan hidup). (Asih Ay Eliza & Amalia, 2022) (Mustayah et al., 2022)

Gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologiknya, menurunkan daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain. Dalam proses belajar mahasiswa, gangguan tidur dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan penurunan kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Salah satu jenis gangguan tidur yang dapat muncul adalah sleep paralysis. (Arista & Tjang, 2017) Sleep paralysis (SP) atau kelumpuhan tidur merupakan salah satu gangguan tidur yang bisa dialami oleh semua orang. Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk bergerak saat terbangun dari tidur dan munculnya halusinasi, seperti melihat bayangan atau mendengar suara. (Baland Jalal, 2014) (Dewangga Yuda et al., 2023) Berdasarkan penelitian Sleep Paralysis banyak terjadi pada seseorang dengan durasi tidur yang lebih pendek, yaitu < 5 jam perhari dan durasi tidur lebih Panjang > 10 jam perhari, aktifitas fisik yang melelahkan, kecemasan dan stress yang berlebihan, dan penyakit psikosomatik. (Wróbel-Knybel et al., 2022)

Mahasiswa merupakan seseorang peserta didik berusia 18 tahun sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik

akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa tingkat akhir banyak tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh mahasiswa selama proses perkuliahan, diantaranya, menyelesaikan berbagai macam tugas pada setiap mata kuliah, praktikum laboratorium, praktik belajar lapangan dan pada semester akhir ada tugas akhir. Sehingga Dapat dikatakan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok individual yang rentan untuk mengalami ketidak seimbangan homeostatis akibat stres yang berasal dari kehidupan akademik, tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik.(Tabroni Irman * et al., 2021)

Stress yang dihadapi dapat bersumber dari perubahan gaya hidup, jadwal yang padat, tuntutan orang tua, masalah pribadi maupun keluarga, frekuensi ujian yang terlalu sering, gagal dalam ujian, serta kecemasan mengenai perkuliahan dan masa depan. Salah satu dampak buruk dari stress adalah gangguan tidur yang erat kaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa.(Arista & Tjang, 2017)

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan pengindraan pada suatu objek. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek memiliki tingkat yang berbeda-beda. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat Pendidikan, pengalaman, dan sumber pengetahuan yang didapatkan.(M. Taufiq Rahman et al., 2020)

Mahasiswa Prodi D III Keperawatan Bhakti Kencana merupakan mahasiswa Kesehatan yang memiliki beban studi tidak hanya teori, tetapi praktikum di laboratorium, juga di Masyarakat dan di Rumah Sakit. Mahasiswa tingkat akhir juga ditambah adanya penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Hal ini akan membuat mahasiswa merasakan keletihan secara fisik dan mental jika tidak mampu membagi waktu. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada kepada 10 orang mahasiswa yang diwawancara, 6 orang pernah mengalami *sleep paralysis* pada saat kelelahan fisik dan 4 orang tidak pernah mengalami *sleep paralysis*. Orang yang pernah mengalami *sleep paralysis* mengatakan bahwa saat mereka terkena *sleep paralysis* mereka merasakan mata susah dibuka, badan susah digerakan, mulut susah untuk bicara, tangan seperti ada yang memegang, seperti ada yang datang tetapi susah untuk menghindar, serta adapula yang sampai merasakan sesak. Dari 10 orang yang diwawancara, 6 orang diantaranya mengatakan bahwa *sleep paralysis* terjadi akibat didatangi makhluk gaib dan tertindih makhluk gaib, 3 orang mengatakan *sleep paralysis* terjadi akibat kelelahan, tugas numpuk dan posisi tidur terlentang, serta 1 orang mengatakan tidak tahu mengapa *sleep paralysis* itu terjadi, kemungkinan terlalu kelelahan. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengetahuan Mahasiswa Tentang Sleep Paralysis.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah Pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan pengindraan pada suatu objek. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek memiliki tingkat yang berbeda-beda(M. Taufiq Rahman et al., 2020)

b. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Umur, pendidikan, pekerjaan, paparan informasi, pengalaman, lingkungan, sosial budaya dan ekonomi, (M. Taufiq Rahman et al., 2020)(Rosina Wiwin So'o, 2022)

2. Konsep Sleep Paralysis

a. Pengertian sleep paralysis

Sleep paralysis adalah kelumpuhan tidur merupakan salah satu gangguan tidur yang bisa dialami oleh semua orang. Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk bergerak saat terbangun dari tidur dan munculnya halusinasi, seperti melihat atau mendengar bayangan(Dewangga Yuda et al., 2023)

Fenomena Sleep Paralysis lekat dengan pengaruh budaya, terutama dikaitkan dengan fenomena supranatural pada suatu konteks budaya tertentu. Di Indonesia, SP yang lebih dikenal dengan istilah "ketindihan" diyakini terjadi akibat ditindih makhluk halus pada saat tidur.(Dewangga Yuda et al., 2023)

b. Gejala sleep paralysis

1) Adanya gangguan tidur parasomnia yang ditandai dengan abnormalitas fisiologis ketika transisi antara tidur dan terjaga yang disertai dengan kecemasan dan halusinasi, seperti melihat, mendengar atau merasakan kehadiran makhluk lain hingga terpikirkan akan kematian (Dewangga Yuda et al., 2023)

2) Kelumpuhan yang terjadi pada SP menyebabkan ketidakmampuan bergerak, kecuali pergerakan pada mata dan otot pernafasan. Kondisi ini juga disertai perubahan fungsi motorik, persepsi, emosional dan kognitif, seperti ketidakmampuan untuk melakukan gerakan volunter, merasakan adanya halusinasi visual, perasaan tertekan di dada, delusi tentang kehadiran yang menakutkan dan, dalam beberapa kasus, ketakutan akan kematian yang akan datang. Kebanyakan orang jarang mengalami SP, tetapi biasanya ketika tidur dalam posisi terlentang; namun, SP dianggap sebagai penyakit (parasomnia) ketika berulang dan/atau terkait dengan beban emosional. dan rasa takut berlebih. (Denis, 2018)(Akhtar & Feng, 2022)(de Sá & Mota-Rolim, 2016)

- 3) Secara neurologis, kelumpuhan otot, khususnya otot gerak sensorik, yang terjadi ketika tidur adalah hal yang normal. Salah satu teori beranggapan bahwa pada fase REM terjadi penghambatan GABA dan glisin pada neuron motorik, yang menyebabkan atonia otot, kecuali pada mata dan pernafasan. Kelumpuhan otot ini berfungsi untuk mencegah munculnya gerakan yang membahayakan ketika sedang bermimpi. SP terjadi ketika kelumpuhan ini berlanjut ke tahap berikutnya (Dewangga Yuda et al., 2023) (Akhtar & Feng, 2022)
- c. Etiologi sleep paralysis
- 1) Kualitas tidur. Kualitas tidur adalah konstruksi multifaset dan dapat mencakup beberapa faktor berbeda seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek yang lebih subjektif yaitu kenyamanan saat tidur, termasuk dalam hal ini posisi tidur yang mempengaruhi kualitas tidur. (Denis, 2018) (Akhtar & Feng, 2022)
 - 2) Kondisi psikologis. Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) dan kecemasan diduga memiliki korelasi dengan SP. Orang yang mengalami PTSD dan kecemasan memiliki prevalensi lebih tinggi mengalami SP dan pengalaman halusinasi hipnogogis/hipnopompik selama periode SP, bahkan setelah pengaruh negatif kecemasan dikendalikan. (Dewangga Yuda et al., 2023)
 - 3) Faktor lingkungan. Lingkungan yang penuh tekanan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stress emosional yang dapat menginduksi terjadinya SP. (Sudais, 2023)

METODOLOGI

Metode penelitian adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa tentang Sleep Paralysis. Tingkat pengetahuan yang didapatkan di klasifikasikan menjadi 3, yaitu Pengetahuan baik untuk nilai 76-100, Pengetahuan cukup untuk nilai 56-75, dan Pengetahuan kurang untuk nilai < 56 (Tarigan et al., 2022). Populasi mahasiswa tingkat III D III keperawatan Universitas Bhakti Kencana, dengan jumlah responden 83 mahasiswa. Teknik sampling dengan kuota sampling, yaitu peneliti melakukan penelitian dalam jangka waktu satu minggu. (Hidayat, 2021) Teknik pengumpulan data dengan cara responden mengisi angket yang telah disiapkan oleh peneliti dengan sebelumnya dilakukan informed consent. Waktu pengisian angket selama 30 menit untuk setiap responden, dengan cara responden dikumpulkan di satu kelas dan lembar jawaban angket langsung dikumpulkan oleh peneliti.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian didapatkan pengetahuan mahasiswa tentang *sleep paralysis* adalah:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa D III Keperawatan
Tentang *Sleep Paralysis*

No	Kategori	Frekuensi	Persen %
1	Baik	17	20.5
2	Cukup	27	32.5
3	Kurang	39	47,0
Total		83	100.0

Berdasarkan tabel 1 pengetahuan mahasiswa tentang *sleep paralysis*, hampir setengah dari responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 47% dan Sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 20,5%

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 pengetahuan mahasiswa tentang *sleep paralysis*, hampir setengah dari responden memiliki pengetahuan kurang dan sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan baik. Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), berdasarkan pengalaman dan penelitian diperoleh bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Pengetahuan diperoleh dari pendidikan, pekerjaan, umur, faktor lingkungan, social budaya dan ekonomi, informasi, dan pengalaman.(M. Taufiq Rahman et al., 2020; Tarigan et al., 2022)

Hasil penelitian, pengetahuan mahasiswa tentang *sleep paralysis*, Sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan baik. Berdasarkan instrumen penelitian yang telah diisi oleh responden dan diolah menggunakan *microsoft excel* didapatkan pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan mahasiswa tentang pengertian tidur sebagian besar responden berpengetahuan baik, pengetahuan mahasiswa tentang gangguan tidur sebagian besar responden responden berpengetahuan baik, dan pengetahuan mahasiswa tentang pencegahan *sleep paralysis* sebagian besar responden berpengetahuan baik. Menurut peneliti, kemungkinan sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan baik karena responden merupakan mahasiswa tingkat III dan sudah mendapatkan materi tentang konsep istirahat dan tidur pada mata ajaran keperawatan dasar, dan Keperawatan Medikal Bedah, memiliki pengalaman pernah *sleep paralysis*, dan mendapatkan informasi dari berbagai media seperti google yang sangat mendukung dalam literasi. Hal ini sesuai dengan yang teori yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari informasi, pengalaman, dan pendidikan.(M. Taufiq Rahman et al., 2020; Rosina Wiwin So'o, 2022)

Hasil penelitian, hampir setengah dari responden memiliki pengetahuan kurang. Berdasarkan instrumen penelitian yang telah diisi oleh responden dan diolah menggunakan *microsoft excel* didapatkan pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan mahasiswa tentang tahap-tahap tidur hampir seluruh responden berpengetahuan kurang, pengetahuan mahasiswa tentang pengertian *sleep paralysis*. Pengetahuan kurang tentang pengertian *sleep paralysis* karena mahasiswa mempercayai bahwa *sleep paralysis* atau merasa tertindih pada saat tidur adalah adanya gangguan dari makhluk halus. Pendapat tentang *sleep paralysis* ini didapatkan mahasiswa berdasarkan informasi yang didapatkan dari lingkungan dan cerita turun temurun dari orangtua. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa *Sleep paralysis* (SP) atau kelumpuhan tidur merupakan salah satu gangguan tidur yang bisa dialami oleh semua orang. Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk bergerak saat terbangun dari tidur dan munculnya halusinasi, seperti melihat bayangan atau mendengar. Pengaruh budaya tentang *sleep paralysis* tidak hanya di Indonesia, tetapi termasuk di Brazil dan Italia yang dipercaya adanya kekuatan supra natural. (Baland Jalal, 2014)(Wróbel-Knybel et al., 2022)

Hampir seluruh responden berpengetahuan kurang tentang tanda dan gejala *sleep paralysis*. Pengetahuan kurang tentang tanda dan gejala *sleep paralysis* disebabkan mahasiswa berpendapat bahwa tanda kelumpuhan ini akibat dari makhluk ghaib yang menindih tubuhnya dan hal ini diakibatkan posisi tidur yang terlentang, dan biasanya tidur menjelang petang. Tanda *sleep paralysis* terjadi secara neurologis, adanya kelumpuhan otot, khususnya otot gerak sensorik, yang terjadi ketika tidur dan merupakan hal yang normal. Salah satu teori beranggapan bahwa pada fase REM terjadi penghambatan GABA dan glisin pada neuron motorik, yang menyebabkan atonia otot, kecuali pada mata dan pernafasan. Kelumpuhan otot ini berfungsi untuk mencegah munculnya gerakan yang membahayakan ketika sedang bermimpi. SP terjadi ketika kelumpuhan ini berlanjut ke tahap berikutnya (Akhtar & Feng, 2022; Dewangga Yuda et al., 2023)

Sebagian besar responden berpengetahuan kurang tentang dampak *sleep paralysis*. Mahasiswa memiliki anggapan bahwa kelelahan akibat dampak yang ditimbulkan oleh *sleep paralysis* tidak mengganggu terhadap konsentrasi belajarnya. Menurut penelitian (Arista & Tjang, 2017) *Sleep paralysis* dapat berdampak terhadap konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan penurunan kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* adalah mahasiswa yang memiliki kecemasan akibat masalah yang ada dalam dirinya termasuk banyaknya tugas yang harus dikerjakan. Hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi jumlah tidurnya berkurang, durasi tidur lama, sehingga kualitas tidurnya menjadi terganggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Kadek, bahwa *sleep paralysis* dipengaruhi oleh kualitas tidur, stress, cemas, dan waktu tidur (Kadek et al., 2019)

Sebagian besar responden berpengetahuan kurang penanganan *sleep paralysis*. Mahasiswa Tingkat III adalah mahasiswa tingkat akhir yang beban studinya lebih kompleks, yaitu selain harus menyelesaikan pembelajaran di kampus, juga banyak praktek ke puskesmas dan Rumah Sakit. Selain itu mahasiswa juga dituntut menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagai tugas akhir. Kelelahan dalam menyelesaikan tugas studi dan stress serta kecemasan dalam proses menyelesaikan karya tulis ilmiah menyebabkan mahasiswa berkurang dalam waktu tidurnya dan sulit untuk relaks. Hal ini sejalan dengan penelitian Karla dan Fitria bahwa kecemasan, kelelahan fisik, ketidakteraturan jam tidur, dan sulit relaks dapat menjadi penyebab timbulnya *sleep paralysis*, sehingga perlu melakukan pembiasaan tidur dengan waktu yang sama, mengkonsumsi makanan seimbang, dan tidak membiasakan makan sebelum tidur supaya tubuh dapat kembali pulih dan terjaga kesehatannya. (Permata & Wideasavitri, 2019)(Rizki et al., 2022)

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Sleep paralysis atau tertindih bukanlah akibat adanya makhluk ghaib, melainkan kondisi terjadinya kelumpuhan otot, khususnya otot gerak sensorik, yang terjadi ketika tidur dan merupakan hal yang normal. *Sleep paralysis* disebabkan oleh stress, kelelahan, dan kecemasan yang berlebih yang berdampak pada kualitas tidur seseorang.

Rekomendasi

Perlu edukasi kepada mahasiswa tentang *sleep paralysis* dan upaya untuk mencegah terjadi *sleep paralysis* yang dapat berdampak pada masa studinya.

PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian saat ini terbatas pada pengetahuan mahasiswa tentang *sleep paralysis*, sehingga perlu dilakukan penelitian selanjutnya tentang hubungan relaksasi dengan kejadian *sleep paralysis*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini memberi Anda kesempatan untuk menyampaikan terima kasih kepada rekan-rekan Anda yang memberikan saran untuk makalah Anda. Anda juga dapat menyampaikan penghargaan Anda atas bantuan keuangan yang Anda terima, dalam menyelesaikan penelitian ini.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Keperawatan dan Ketua Prodi D III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melaksanakan riset mandiri, semoga dapat bermanfaat bagi keberhasilan studi mahasiswa, khususnya D III Keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, M. S., & Feng, T. (2022). Detection of Sleep Paralysis by using IoT Based Device and Its Relationship Between Sleep Paralysis And Sleep Quality. *EAI Endorsed Transactions on Internet of Things*, 8(30), e4. <https://doi.org/10.4108/eetiot.v8i30.2688>
- Arista, M., & Tjang, Y. S. (2017). Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3, 41–45. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- Asih Ay Eliza, N., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Studen Research*, 3(2), 2022.
- Baland Jalal, V. S. R. (2014). Sleep paralysis and “the bedroom intruder”: The role of the right superior parietal, phantom pain and body image projection. *Medical Hypotheses Journal*, 83(6), 755–757.
- de Sá, J. F. R., & Mota-Rolim, S. A. (2016). Sleep paralysis in Brazilian folklore and other cultures: A Brief Review. *Frontiers in Psychology*, 7(SEP). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01294>
- Denis, D. (2018). Relationships between sleep paralysis and sleep quality: Current insights. In *Nature and Science of Sleep* (Vol. 10, pp. 355–367). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/NSS.S158600>
- Dewangga Yuda, B., Putri, G. G., Ramadhan, N., Amin, N., & Asfari, B. (2023). Sleep Paralysis Ditinjau dari Perspektif Neuropsikologi: Kajian Literatur. *Jurnal Flourishing*, 3(6), 223–226. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i62023p223-226>
- Hanifah, G. R., Ardiningrum, K. C., Ayu, R., & Sartika, D. (2023). Gambaran gangguan tidur insomnia pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19: studi literatur. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1), 108–115. <https://doi.org/10.24815/jks.v23i1.24104>

- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Intrument Penelitian dan Uji Validitas Reliabilitas* (N. A. Aziz, Ed.). Health Book Publishing.
- Kadek, N., Tias, D. H., Ketut, D., Utami, I., & Gelgel, A. M. (2019). PREVALENSI DAN KARAKTERISTIK KEJADIAN SLEEP PARALYSIS PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI DI DENPASAR. In *MEDIKA UDAYANA* (Vol. 8, Issue 10). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- M. Taufiq Rahman, Rifki Rosyad, & Diki Suherman. (2020). *Filsafat Ilmu Pengetahuan* (Vol. 1). UIN Sunan Gunung Djati.
- Mustayah, Kastiaty, & Retnowati, L. (2022). *Bahan Ajar Psikologi Untuk Keperawatan*. Nasya Expanding Management.
- Permata, K. A., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 6, Issue 1).
- Petronela R. Mawo, S. D. T. R. I. N. S. (2019). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR HEMOGLOBIN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNDANA. *Cendana Medical Journal*, 17(2), 158-173.
- Rahayu, S. M., Muslim, D. N. A., & Jamiyanti, A. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah II* (Martini Made, Ed.; 1st ed.). Media Sains Indonesia.
- Rizki, F., Aini, Z., & Ismy, J. (2022). Hubungan tingkat stres dan sleep hygiene dengan kejadian sleep paralysis pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(2). <https://doi.org/10.24815/jks.v22i2.25966>
- Rosina Wiwin So'o, K. R. C. L. H. F. A. L. S. A. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGETAHUAN MASYARAKAT DI KOTA KUPANG MENGENAI COVID-19. *Cendana Medical Journal*, 23(1).
- Sahidu, M. G., & Afif, Z. (2020). NARKOLEPSI: PATOFISIOLOGI, DIAGNOSIS DAN MANAJEMEN. *Jurnal Kedokteran*, 9(1), 1-12.
- Sudais, M. (2023). Effects Of Sleep Paralysis On Human Psychology. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1217997/v2>
- Tabroni Irman *, Nauli Annis, & Arneliwati. (2021). GAMBARAN TINGKAT STRES DAN STRESOR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS NEGERI. *Jurnal Keperawatan STIKes Kendal*, 13(1), 149-164.

Tarigan, F. L., Nababan, D., & Ginting, D. (2022). *Media Didong dalam Bahasa Gayo dengan Bahasa Indonesia dalam Peningkatan Pengetahuan masyarakat Tentang Covid-19*. Ahli Media Press.

Wróbel-Knybel, P., Flis, M., Rog, J., Jalal, B., & Karakuła-Juchnowicz, H. (2022). Risk factors of sleep paralysis in a population of Polish students. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04003-0>