

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* PADA MAHASISWA PROGRAM KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Bonaventura Agusta Galeh Sanjaya¹, Brune Indah
Yulitasari², Alama Zaki Al Mubarak³ Universitas Alma
Ata Yogyakarta

Jalan Ringroad Barat Daya No. 1 Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting dan harus dipenuhi oleh setiap individu. Kekurangan tidur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serta dapat berdampak terhadap aktivitas di siang hari. Kebutuhan setiap orang akan pola tidur bergantung pada usia mereka. Pola tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Efek fisiologis antara lain berkurangnya aktivitas sehari-hari; rasa lelah, lemah, daya tahan tubuh menurun, dan tanda-tanda vital tidak stabil. Pada saat yang sama, efek psikologis meliputi depresi, kecemasan, dan penurunan konsentrasi. Seseorang yang selalu mengantuk walaupun sudah cukup tidur dapat menjadi tanda mengalami kantuk berlebihan atau (EDS). *Excessive Daytime Sleepiness* yaitu keadaan dimana seseorang memiliki peningkatan untuk tertidur pada saat waktu yang seharusnya dia terjaga seperti pada siang hari.

Tujuan: Untuk Mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan *Excessive Daytime Sleepiness* pada Mahasiswa Program Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

Metode: Jenis Penelitian adalah observasional analitis dengan desain pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner terdiri dari kuesioner untuk menilai kualitas tidur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* serta kuesioner untuk menilai *Excessive Daytime Sleepiness* dengan *Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire (CASQ)*. Analisa bivariat yang digunakan adalah *Spearman Rank*.

Hasil: Karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar 21 tahun, bahwa sebagian besar responden mengalami EDS sebanyak 48 orang (63,2%) dan sisanya responden tidak mengalami EDS sebanyak 28 orang (36,8%).

Kesimpulan: Kualitas tidur memiliki hubungan dengan EDS pada mahasiswa program keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta yang dibuktikan dengan nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$) dan keratan hubungan atau *Correlation Coefficient (r)* sebesar 0,525 dengan arah hubungan kedua variabel positif, yaitu mengindikasikan bahwa semakin buruk kualitas tidur responden maka akan semakin merasakan kantuk yang berlebih pada periode terjaga.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan, *Excessive Daytime Sleepiness*

Keterangan :

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

^{2,3} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

PUBLICATION MANUSCRIPT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS IN NURSING STUDENTS AT ALMA ATA UNIVERSITY YOGYAKARTA

Bonaventura Agusta Galeh Sanjaya¹, Brune Indah Yulitasari², Alama Zaki Al Mubarak³University Alma Ata Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Sleep is an important basic human need that must be fulfilled by every individual. Sleep deprivation can lead to a variety of health problems and can impact daytime activities. Each person's need for sleep patterns depends on their age. Poor sleep patterns can lead to physical and psychological imbalances. Physiological effects include reduced daily activities; feeling tired, weak, decreased endurance, and unstable vital signs. At the same time, psychological effects include depression, anxiety, and decreased concentration. A person who is always sleepy despite getting enough sleep can be a sign of experiencing excessive sleepiness or (EDS). Excessive Daytime Sleepiness is a condition where a person has an increased tendency to fall asleep during times when they should be awake such as during the day.

Objective: To Know the Relationship between Sleep Quality and Excessive Daytime Sleepiness in Nursing Program Students at Alma Ata University Yogyakarta.

Research Method: The type of research is analytic observational with a cross-sectional approach design. Sampling using the total sampling method. The research instrument used a questionnaire consisting of a questionnaire to assess sleep quality with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and a questionnaire to assess Excessive Daytime Sleepiness with the Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire (CASQ). The bivariate analysis used was Spearman Rank.

Research Results: Characteristics of respondents based on age were mostly 21 years old, that most respondents experienced EDS as many as 48 people (63.2%) and the remaining respondents did not experience EDS as many as 28 people (36.8%).

Conclusion: Sleep quality has a relationship with EDS in nursing program students at Alma Ata University Yogyakarta as evidenced by the p value = 0.000 ($p < 0.05$) and the correlation coefficient (r) of 0.525 with the direction of the relationship between the two variables is positive, which indicates that the worse the quality of sleep of the respondents, the more they will feel excessive sleepiness in the waking period.

Keywords : Sleep Quality, Nursing Students ,Excessive Daytime Sleepiness

*1) Student of Nursing Science Study Program, Alma Ata University Yogyakarta

2) Lecturer of Nursing Science Study Program, Alma Ata University Yogyakarta



PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya, mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta, menyatakan bahwa SKRIPSI dengan judul (*Judul SKRIPSI diisi oleh Ketua Dewan Penguji*) :

dan diajukan untuk diuji pada hari dan tanggal, Kamis, 15 Februari 2023 adalah hasil karya saya.

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa di dalam SKRIPSI ini : (1) tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin, atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri; (2) tidak terdapat bagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya; (3) tidak terdapat proses rekayasa data dan atau melakukan perubahan data penelitian orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai data hasil penelitian saya sendiri.

Apabila saya melakukan hal tersebut di atas, baik sengaja ataupun tidak, dengan ini saya menyatakan menarik SKRIPSI yang saya ajukan sebagai tulisan saya sendiri. Bila kemudian hari ternyata terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin, meniru tulisan orang lain, melakukan rekayasa data atau melakukan perubahan data penelitian orang lain seolah-olah sebagai hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta dinyatakan **BATAL**.

Yogyakarta, Februari 2024

yang memberi pernyataan :

Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta



(Bonaventura Agusta Galeh Sanjaya)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur sangat penting bagi makhluk hidup untuk membebaskan diri dari kelelahan fisik dan kelelahan mental. Saat tidur, makhluk hidup akan kembali mendapatkan energi dan semangat untuk menyelesaikan masalah (1). Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang dapat dibangunkan dengan memberikan rangsangan sensorik atau rangsangan yang lain (2). Aktivitas tidur sendiri merupakan salah satu kebutuhan primer manusia. Dalam keadaan tidur, tubuh seseorang dapat melakukan proses pemulihan, baik secara fisik maupun mental sehingga tubuh yang kelelahan bisa menjadi segar kembali. Proses pemulihan inilah yang mampu membuat organ-organ bekerja secara maksimal, sehingga seseorang dengan tidur yang cukup, tidak akan mudah lelah dan memiliki konsentrasi yang lebih baik (3).

Kebutuhan setiap orang akan pola tidur bergantung pada usia mereka. Pola tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidak seimbangan fisik dan psikologis. Efek ketidak seimbangan tersebut antara lain berkurangnya aktivitas sehari-hari seperti rasa lelah, lemas, daya tahan tubuh menurun dan tanda-tanda vital tidak stabil. Pada saat yang sama efek psikologis meliputi depresi, kecemasan, dan penurunan konsentrasi (12). Kekurangan tidur dapat menimbulkan berbagai dampak, aspek utama dari berbagai dampak tersebut yang paling terpengaruh adalah aspek memori dan konsentrasi (5). Kuantitas tidur yang kurang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, penurunan kualitas dari tidur seseorang dapat terjadi karena durasi tidur yang kurang sehingga mengakibatkan gangguan neurotransmitter di dalam otak, termasuk gangguan pada *pre frontal cortex* (PFC) yang mengatur sistem memori yang diatur oleh proses kerja neurotransmitter dopamin. Memori yang baru didapatkan akan diperkuat oleh sinaps-

sinaps neuron dan akan diteruskan menuju ke pusat memori jangka panjang untuk digabungkan dengan memori jangka panjang sebelumnya selama tidur berlangsung. Sehingga jika terdapat gangguan pada tidur, maka akan mempengaruhi proses rekonstruksi dan konsolidasi dari memori (6). Dalam tidur terdapat dua faktor penting yang diperhatikan yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur seseorang. Kualitas tidur adalah perasaan lega setelah seseorang tidur, hingga seseorang itu tidak merasa lelah, lesu dan apatis, mudah terangsang dan gelisah. Sedangkan kuantitas tidur adalah lama durasi tidur seseorang yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhannya (54). Penurunan kualitas tidur juga dapat menyebabkan *excessive daytime sleepiness* (EDS) atau kantuk berlebih pada siang hari yang dapat mengganggu konsentrasi seseorang saat beraktivitas pada siang hari (7).

Prevalensi gangguan tidur di dunia terjadi antara 5-15%. Diantara kejadian itu, sekitar 31-75% jatuh kepada insomnia kronis. Di Indonesia jarang penelitian yang membahas mengenai distribusi dari gangguan tidur. Peneliti sebelumnya menyatakan bahwa 38% remaja Indonesia mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur sangat mempengaruhi kualitas tidur sehingga angka kejadian pada gangguan tidur akan berpengaruh pada angka kejadian dari kualitas tidur (4).

Seseorang yang selalu mengantuk walaupun sudah cukup tidur dapat menjadi tanda mengalami kantuk berlebih atau (EDS). (EDS) menurut *American Sleep Association* (ASA) adalah keadaan dimana seseorang memiliki peningkatan untuk tertidur pada saat waktu yang seharusnya dia terjaga seperti pada siang hari (8). Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan EDS adalah seseorang dengan kekurangan tidur, obesitas, dan depresi. Prevalensi menunjukkan EDS dari survei yang dilakukan *American Sleep Foundation* di Amerika terdapat 18% populasi yang mengalami EDS (9). Penelitian mengenai kejadian EDS di Indonesia secara

menyeluruh masih sangat kurang. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya, menyatakan bahwa pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Diponegoro didapatkan 40,4% mahasiswa mengalami EDS (43).

Manusia memiliki kebutuhan waktu tidur yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh kegiatan yang dilakukan hingga dewasa, seperti melakukan pekerjaan, umur, tingkat kesehatan, dan berbagai hal lainnya (10). Banyak kelompok orang yang dapat mengalami gangguan pada tidurnya, seperti para pelajar dan orang yang memiliki keahlian dalam bidangnya dengan aktivitas yang sangat padat. Sebuah survei yang telah dilakukan di Indonesia pada tahun 2013 oleh *American International Assurance (AIA)* bekerja sama dengan perusahaan riset global yaitu *Taylor Nelson Sofrens (TNS)* membuktikan teori ini, dimana hasil dari survei ini adalah orang Indonesia yang menginginkan tidur selama kurang lebih 8 jam akan mendapatkan tidur kurang lebih selama 7 jam saja setiap harinya. Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang berisiko mengalami gangguan tidur. Mahasiswa menganggap bahwa tidur bukanlah menjadi prioritas utama terutama pada minggu sebelum ujian, demi belajar untuk memenuhi persyaratan akademik (11). Hal ini juga didukung dengan kebebasan pengaturan waktu mahasiswa yang memiliki sedikit pengawasan dari orang tua yang harus disesuaikan dengan tuntutan akademis yang meningkat (12).

Kejadian *excessive daytime sleepiness (EDS)* pada remaja berkaitan dengan durasi tidur yang pendek, kontrol stres yang rendah, tidur yang terfragmentasi/terganggu, misal irama sirkadian yang tidak teratur dan gangguan yang meningkatkan kebutuhan tidur. EDS dapat menyebabkan performa sekolah yang buruk, kecelakaan saat mengemudi, permasalahan perilaku atau emosional (14). Mengantuk berlebihan akan berpengaruh buruk terhadap fungsi memori, kemampuan mengontrol emosi serta meningkatkan aktivitas sistem nervus simpatis. Hal inilah yang

mengakibatkan seseorang mengalami gangguan pada mood, kondisi kesehatan yang lebih buruk, penurunan kemampuan belajar, dan kecelakaan kendaraan. Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa Universitas Udayana didapati 77% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 66% mahasiswa memiliki daya konsentrasi yang buruk (15).

Menurut Penelitian Bambangafira & Nuraini 2019 dengan judul “Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan”. menunjukkan prevalensi kejadian EDS dan kualitas tidur yang buruk terjadi pada mahasiswa. Sebanyak 52 orang (48,6%) mengalami EDS dan sebanyak 80 orang (74,8%) mempengaruhi kejadian EDS dan kualitas tidur (47), hasil sebuah penelitian lain juga menunjukkan 40,4% responden mengalami EDS dengan skor ESS ≥ 10 . Kejadian EDS lebih banyak dialami oleh responden berusia 22 tahun (25,7%), perempuan yang sedang tidak menstruasi (32,7%), tidak merokok (38,5%), durasi tidur 6-9 jam/hari (32,1%), tidak mengkonsumsi obat tidur (40,4%), tidak konsumsi kopi (31,2%), menggunakan gadget (38,5%), dan aktivitas fisik < 3 kali seminggu (23,7%) (43).

Mahasiswa jurusan keperawatan merupakan seorang yang dipersiapkan untuk menjadi perawat handal di masa mendatang, dimana mahasiswa mempunyai tanggung jawab serta berkewajiban untuk menuntaskan studinya dengan baik dalam perihal akademis maupun organisasi serta klinik (16). Realitasnya, sepanjang menempuh perkuliahan mahasiswa mengalami banyak stressor serta tekanan seperti tuntutan akademik, sulit menyesuaikan diri dengan area klinik, percaya diri rendah, merasa tidak kompeten, serta khawatir melaksanakan kesalahan saat melaksanakan tindakan keperawatan. Banyaknya metode serta beratnya tuntutan akademik yang dialami mahasiswa menyebabkan mahasiswa jurusan keperawatan mengalami kelelahan baik

raga, mental, serta emosi yang merujuk kepada gangguan tidur. EDS sering dikeluhkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang memiliki beban kuliah berat seperti mahasiswa bidang kesehatan. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir berisiko mengalami EDS karena praktik kerja lapangan dengan sistem *shift*, menyelesaikan laporan, menyusun tugas akhir, ujian, dan masih harus mengikuti mata kuliah (13).

Mahasiswa program studi keperawatan memiliki peningkatan beban akademik secara teori dan praktek akibat tuntutan dari perguruan tinggi dibandingkan program studi lainnya. Hal tersebut menjadikan mahasiswa semester akhir sering mengalami kurang durasi tidur yang merupakan salah satu penyebab primer EDS. Data penelitian menunjukkan bahwa 15,4% dari mahasiswa yang mengalami EDS berat memiliki waktu tidur kurang dari empat jam per hari (16). Dari beberapa data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, pada remaja yang berada pada tahapan penting pertumbuhan dan perkembangan serta dikaitkan dengan masa puber yang membutuhkan tidak hanya dalam kuantitas namun juga kualitas tidur yang baik. Tidak terpenuhi dan buruknya kualitas tidur pada remaja usia 21-23 tahun dapat menyebabkan mengantuk, serta tidak optimal dalam menjalankan kegiatan pada siang hari.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner PSQI pada mahasiswa semester akhir program studi Keperawatan Reguler Universitas Alma Ata Yogyakarta pada tanggal 7 November 2023 dari 10 responden terdapat 7 mahasiswa (70%) mengalami kualitas tidur yang kurang baik, 2 mahasiswa (20%) mengalami kualitas tidur yang cukup baik, dan 1 mahasiswa (10%) tidak mengalami gangguan pada kualitas tidurnya. Sedangkan dengan menggunakan kuesioner EDS pada mahasiswa semester akhir program Studi Keperawatan Reguler Universitas Alma Ata Yogyakarta dari 10 mahasiswa didapatkan bahwa 6 (60%) orang mahasiswa memiliki rasa kantuk yang tinggi di siang hari dengan skor total CASQ >38

dan 4 (40%) orang lainnya memiliki rasa kantuk yang rendah di siang hari dengan skor total CASQ <38. Berdasarkan dari data tersebut dan mengingat pentingnya kualitas tidur pada remaja dan kaitan hubungannya dengan EDS serta belum banyaknya penelitian tentang kualitas tidur remaja dan EDS maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kualitas tidur dan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada remaja dengan judul “ Hubungan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti merumuskan masalah “ Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa program keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa program keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan.
- c. Untuk mengetahui gambaran EDS pada mahasiswa keperawatan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi dalam pengembangan keilmuan keperawatan dasar tentang kualitas tidur bagi mahasiswa. Diharapkan dapat memperkaya kebutuhan dasar manusia tentang istirahat tidur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait data kualitas tidur serta kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman berharga serta menambah wawasan. Penelitian ini juga memberikan kesempatan untuk peneliti menerapkan materi yang diperoleh selama kuliah.

c. Bagi Penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data yang berguna dan memberikan masukan bagi penelitian selanjutnya dalam ruang lingkup penelitian yang serupa.

d. Bagi Responden

Responden di harapkan setelah mengetahui hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk memperbaiki kualitas tidur.

E. Keaslian Penelitian

No	Hasil Penelitian Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Bambangsafira & Nuraini (2019) (47)	Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) Dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan	Menggunakan desain cross-sectional yang dilakukan pada mahasiswa baru program sarjana reguler Rumpun Ilmu Kesehatan (RIK)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kejadian EDS dan kualitas tidur yang buruk cukup tinggi terjadi pada mahasiswa. Sebanyak 52 orang (48,6%) mengalami EDS dan sebanyak 80 orang (74,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk	1. Jenis dan rancangan penelitian 2. Metode Penelitian 3. Populasi dan sampel penelitian	1. Waktu dan lokasi Penelitian 2. Penelitian ini memiliki kesamaan variabel terkait kualitas tidur
2	Maharani & Nurrahima (2020) (43)	Gambaran <i>Excessive Daytime Sleepness</i> Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir	Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Sampel yang digunakan berjumlah 109 responden dengan teknik <i>total sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40,4% responden mengalami EDS dengan skor ESS ≥ 10 . Kejadian EDS lebih banyak dialami oleh responden berusia 22 tahun (25,7%), perempuan yang sedang tidak menstruasi (32,7%), tidak merokok (38,5%), durasi tidur 6-9 jam/hari (32,1%), tidak mengkonsumsi obat tidur (40,4%), tidak konsumsi kopi (31,2%), menggunakan gadget (38,5%)	1. Jenis dan rancangan penelitian 2. Metode Penelitian 3. Populasi dan sampel penelitian	1. Waktu dan lokasi Penelitian 2. Penelitian ini memiliki kesamaan variabel terkait kualitas tidur.

No	Hasil Penelitian Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3	Regina & Utami (2022) (17)	Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Pada Malam Hari Terhadap Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau	Desain penelitian pada penelitian ini ialah analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program reguler Fakultas Keperawatan Universitas Riau.	Hasil uji statistik bivariat menunjukkan ada hubungan antara durasi penggunaan gadget pada malam hari dengan kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan p value (0,007) $< \alpha$ (0,05).	1. Populasi dan sampel penelitian	1. Waktu dan lokasi Penelitian 2. Penelitian ini memiliki kesamaan variabel terkait kualitas tidur, perbedaan variabel pada faktor penyebab.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sherwood,L. (2018). *Fisiologi manusia: dari sel ke sistem (Edisi 6)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
2. Nur'aini,N. (2020). *Comparing sleep disorders in urban and suburban adolescents. Paediatrica Indonesiana*, 54(5), 299.
3. Fenny & Supriatmo. (2018). *Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140–147.
4. Bloeman, K. G. (2020). *Perbandingan Kualitas Tidur Dan Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa Peminum Kopi Dan Bukan Peminum Kopi Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. Jurnal Kesehatan Tadulako*, 6(1), 32–40.
5. Haleem, A., Javaid, M. and Vaishya, R. (2020). *Effects of COVID-19 pandemic in daily life Keywords. Current Medicine Research and Practice*, 10(1), 78–79.
6. Slater and Steid. (2020). *Entertainment Education and the Persuasive Impact of Narratives. In M.C. Green J.J. Strange & T.C. Brock (EDS)*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
7. Wicaksono, D.W., Yusuf, Ah., & Widyawati, I. Y. (2020). *Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
8. Fenny & Supriatmo. (2018). *Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140–147.
9. Alimah, S. (2018). *Gambaran Burnout pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fikes Universitas Jendral Soedirman*. Keperawatan Universitas Soedirman
10. Satya. (2019). *Challenging Sleep in Aging : The Effect of 200 mg of Caffeine during the evening in young and middle aged moderate caffeine consumers. J Sleep Res*, 60(2), 1–12.
11. Made & Putu. (2019). *Pola Konsumsi dan Efek Samping Minuman Mengandung Kafein pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Universitas Udayana.
12. Isac, C., & Abraham, J. (2020). *Daytime sleepiness among Omani nursing students: Estimate of its determinants and impact on perceived stress.Clinical*

- Epidemiology and Global Health*, 8(3), 739-43. doi: 10.1016/j.cegh.2020.01.012
13. Elsa Regina,C., & Tri Utami,G. (2022). *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Pada Malam Hari Terhadap Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau*. Jurnal Ilmu Keperawatan
 14. Asmadi. (2020). *Konsep Dasar Keperawatan*. EGC.
 15. Rohayati, E. (2019). *Keperawatan Dasar I*. LovRinz Publishing.
 16. A.Azis Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah. (2022). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Salemba Medika.
 17. Crisp, J., Douglas, C., Rebeiro, G., & Waters, D. (2021). *Potter & Perry's Fundamentals of Nursing Anz. Elsevier Health Sciences*, 1(2), 15–28.
 18. Samara, A. W., & Smith, A. S. (2020). *Kesehatan Mental Pekerja Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*. PROSIDING KS: RISET & PKM, 2(2), 252–258.
 19. Fahrizal, Y. (2022). *Beban Kerja terhadap Kualitas Tidur pada Buruh Pabrik di PT Yang Ming International Kota Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
 20. Harkreader, H, Hogan, M.A., & Tlobaben, M. (2022). *Fundamental of Nursing: Caring and Clivical Judgment (Edition 3)*. Missouri: Saunders Elseiver.
 21. Samra, H. A., & Smith, B. A. (2020). *The effect of staff nurses' shift length and fatigue on patient safety and nurses' health: from the national association of neonatal nurses*. *Advances in Neonatal Care*, 15(5), 311.
 22. Adriani, S. (2020). *Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
 23. Serko, A. (2021). *Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Unimus Residence I Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
 24. Silvana. (2021). *Analisis Penawaran dan Permintaan Temakau (Nicotiana sp.)*. SEPA, 7(1), 39–50.
 25. Danielle, Pacheco & Anis, R. (2022). *How Sleep Latency Impacts the Quality of Your Sleep*. Sleep Foundation.
 26. Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2020). *Causes and consequences of sleepiness among college students*. *Nature and Science of Sleep*, 6(1), 73–84.
 27. Owen, J.A., Punt J., Stanford S.A., Jones P.P. (2020). *Kuby Immunology (Seventh*

- ed). W.H. Freeman.
28. Swajarna. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. ECG:Jakarta
 29. Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif*. Alfabeta, CV.
 30. Sari, E., Dewi, A. P., & Karim, D. (2021). *Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kualitas Tidur Remaja Dengan Insomnia: Literature Review*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 1–14.
 31. Hein, S. E. (2020). *On the Uniqueness of Community Banks*. *Economic Review, Federal Reserve Bank of Atlanta*, 90(1), 15–36.
 32. Spilsbury, J. C. (2020). *Remission and Incidence of Obstructive Sleep Apnea from Middle Childhood to Late Adolescence*. *Sleep*, 38(1), 23–29.
 33. National Sleep Foundation. (2020). *How Blue Light Affects Kids Sleep*. SleepFoundation.Org.
 34. Maharani, F.A. & Nurrahima, A. (2020). *Gambaran Excessive Daytime Sleepiness Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir*. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 30–37.
 35. Praharaaj, S. K., Gupta, R., & Gaur, N. (2018). *Clinical Practice Guideline on Management of Sleep Disorders in the Elderly*. *Indian J Psychiatry*, 60(3), 1–18.
 36. Oharella, N. (2011). *Pengaruh Kajian Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan di Stikes Surya Global*. *Skripsi strata satu*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
 37. Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung
 38. Bambangafira, D & Nuraini, T 2017, 'Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(2) pp. 94–101. doi: 10.7454/jki.v20i2.365.
 39. Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
 40. Reza, R. R. et al. (2019) "Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan," *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), hal. 247–253A.
 - Azis Alimul Hidayat & Masrifatul Uliyah. (2014). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Edisi 2. Jakarta: Salemba medika
 41. Pujianti. (2018) "Gambaran kualitas tidur pada remaja dengan obesitas di yayasan manaratul islam jakarta selatan", *Jurnal Keperawatan Indonesia*
 42. Sekaran, Uma dan Roger Bougie, (2017), *Metode Penelitian untuk Bisnis: Pendekatan Pengembangan-Keahlian*, Edisi 6, Buku 1, Cetakan Kedua, Salemba Empat, Jakarta Selatan 12610.

43. De Souza Vilela, T., Bittencourt, L. R. A., Tufik, S., & Moreira, G. A. (2016). *Factors influencing excessive daytime sleepiness in adolescents. Jornal de Pediatria*, 92(2), 149–155.
44. Fenny Supriatmo (2018) “Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran,” *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), hal. 140–147. doi: 10.22146/jpki.25373.
45. Hidayat AA. (2018), *Kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
46. Panangian et al. 2013. *Gambaran Lama Tidur terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*. *Jurnal EBiomedik*. Vol. 1. No. 1
47. Alim, I. Z. 2015. *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburg Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia*. Universitas Indonesia Library.
48. Mulyo WTR. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir*. *Prof Heal J*. 2022;4(1):10-17.
49. Potter A, Perry AG. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. 4th ed. Jakarta: ECC; 2015.
50. Andriani A. *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016*. *SciJ*. 2017;4(4):383–90.
51. Sathivel D, Setyawati L. *Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana*. *Intisan Sains Medis*. 2017;8(2):87–92.
52. Bambangafira D, Nuraini T. *Kejadian excessive daytime sleepiness (EDS) dan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan*. *J Keperawatan Indones*. 2017;20(2):94–101.
53. Regina CE, Bayhakki B, Utami GT. *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Pada Malam Hari Terhadap Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau*. *J Ilmu Keperawatan*. 2022;10(1):84–96.
54. Maharani FA, Nurrahima A. *Gambaran Excessive Daytime Sleepiness Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir*. *Holist Nurs Heal Sci*. 2020;3(2):30–7.
55. Miglis M, Kushida C. *Daytime sleepiness*. *Clin Sleep Med*. 2014;9(4).
56. Blank Y. *The effects of changes in sleep schedule variability on first-year college student*. 2015.
57. Fadlilah M, Aristoteles A, Pebyana B. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan*

- Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV Stikes Muhammadiyah Palembang. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2020;11(1):86–94.*
58. Wahyuni LT. *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang Tahun 2016.* Menara Ilmu. 2018;12(3):26–35.
 59. Lestari SMP, Marhayuni E, Setiawati OR, Kamil MNN. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Cbl Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Tahun 2019.* J Ilmu Kedokt dan Kesehat. 2020;7(3):506–13.
 60. Martfandika DA. *Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta.* Skripsi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2019.
 61. Nashori F. *Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia.* Psikol Tidur. 2017;2(3):19–27.
 62. Pacheco, Danielle, Rehman A. *Excessive Sleepiness : What it is, its causes and consequences, and how it's diagnosed and treated.* [Internet]. 2022 [cited 2023 Dec 12]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness>
 63. Meyer C, Ferrari Junior GJ, Andrade RD, Barbosa DG, Da Silva RC, Pelegrini A, et al. *Factors associated with excessive daytime sleepiness among Brazilian adolescents.* Chronobiol Int. 2019;36(9):1240–1248.
 64. Malheiros LEA, Da Costa BGG, Lopes MV V, Chaput J-P, Silva KS. *Association between physical activity, screen time activities, diet patterns and daytime sleepiness in a sample of Brazilian adolescents.* Sleep Med.
 65. Silva Junior JF, Eckeli AL, Ribeiro CCC, Batista RFL, Da Silva AAM, Alves CMC. *Influence of excessive daily sleeping and sleep quality on BDNF and NGF serum levels in adolescents.* Sleep Med. 2021;84:415–423.
 66. Sigit N. *Hubungan antara distres menghadapi skripsi dan burnout menghadapi skripsi pada mahasiswa.* Skripsi. Universitas Sanata Dharma.; 2019.
 67. Maulana MRI. *Hubungan kualitas tidur dan Excessive Daytime Sleepiness (EDS) dengan prestasi akademik mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim; 2021.
 68. Slater G, Steier J. *Excessive daytime sleepiness in sleep disorders.* J Thorac Dis. 2015;5(6):608–616.