

Hubungan Kualitas Tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* pada Mahasiswa

Devara Aneila Miransya¹ Ari Rahmat Aziz² Wasisto Utomo³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: devara.aneila0400@student.unri.ac.id¹ aricandoit@gmail.com²
wasisto.utomo@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Excessive Daytime Sleepiness (EDS) pada mahasiswa sering terjadi. EDS dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya IMT berlebih, kualitas tidur buruk, gaya hidup, kesehatan mental dan gangguan neurologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian 237 responden yang termasuk kriteria inklusi menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *stratified random sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* dan *Kolmogorov-smirnov*. Hasil penelitian menunjukkan responden mayoritas perempuan (90,7%), usia rentang 19-21 tahun (63,3%), memiliki kualitas tidur buruk (87,8%), kategori IMT normal (62%), dan mayoritas responden mengalami *Excessive Daytime Sleepiness* EDS (71,3%). Hasil *chi-square* hubungan kualitas tidur dengan EDS diperoleh $p\text{-value} = 0,937 > \alpha (0,05)$ dan hasil *Kolmogorov-smirnov* hubungan IMT dengan EDS diperoleh $p\text{-value} = 0,274 > \alpha (0,05)$. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa dan tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran agar mahasiswa memperbaiki kualitas tidur.

Kata Kunci: *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS), Indeks Massa Tubuh (IMT), Kualitas Tidur



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang dapat mengenyam pendidikan di perguruan tinggi, berusia sekitar 18-27 tahun. Mahasiswa sudah melewati masa puber, akan tetapi belum mencapai status kedewasaan penuh (Duryat, 2021). Mahasiswa masuk tahap perkembangan dewasa awal dan perlu tidur total 7 hingga 8 jam sehari untuk mencapai fungsi tidur yang memuaskan. Namun, kebutuhan tidur ini banyak yang tidak terpenuhi secara optimal. Hal ini disebabkan faktor gaya hidup, dan aktivitas sosial serta tuntutan akademik (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Kebutuhan tidur normal setiap individu berbeda-beda (Haryati et al., 2022). Selain jumlah tidur, setiap individu juga harus memperhatikan kualitas tidur malam yang baik (Norhafizah & Hidayat, 2022). Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai dengan kebutuhannya dan jika dijalani menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Setyawati, 2022). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah suku, agama, lokasi rumah, minum alkohol, kepuasan terhadap performa akademik, merokok, hubungan dengan teman, penggunaan internet sebelum tidur (Singh et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian Syafitri, Kurniawan, Agrina (2022) yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau ditemukan 89 mahasiswa tingkat akhir (84,8%) mengalami kualitas tidur buruk. Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) atau kantuk berlebih pada siang hari yang

dapat mengganggu konsentrasi seseorang saat beraktivitas pada siang hari (Abraham et al., 2021). Akibat dari kualitas tidur buruk, seseorang dapat merasa tidak segar di pagi hari, rasa lelah, suasana hati buruk, merasa sakit kepala di pagi hari, disfungsi kegiatan di siang hari, rasa mengantuk, konsentrasi yang buruk, serta rasa sakit dan nyeri di siang hari (Libman, et al., 2016). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kenaikan berat badan dikarenakan adanya regulasi hormon di hipotalamus sehingga menyebabkan meningkatnya jumlah jaringan lemak dalam tubuh yang mengarah pada kejadian obesitas (Pitoy, et al, 2022). Salah satu cara untuk menentukan berat badan seseorang dalam kategori kurus, normal atau obesitas menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT didapat dengan membagi berat badan seseorang dalam satuan kilogram dengan tinggi mereka dengan meter kuadrat.

Kenaikan berat badan juga dikaitkan dengan EDS dikarenakan pada seseorang yang mengalami berat badan berlebih akan terjadi akumulasi lemak di daerah leher, lidah ataupun di struktur saluran nafas atas sehingga menyebabkan penyempitan saluran nafas atas. Hal ini menyebabkan blok parsial atau komplis dari aliran udara hidung dan/atau mulut, gangguan pertukaran gas, dan tidur yang terganggu yang kemudian menyebabkan gangguan tidur salah satunya EDS (Firdaus & Mantu, 2020). *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) merupakan kecenderungan individu mengalami rasa kantuk berlebih di siang hari yang membuat seseorang kesulitan untuk tetap terjaga (Siddalingaiah, et al., 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Regina (2022) menunjukkan bahwa 194 mahasiswa (80,2%) di Program studi sarjana keperawatan Universitas Riau mengalami EDS. EDS dapat mengganggu fungsi memori dan kemampuan mengendalikan emosi, serta meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik. Hal ini menyebabkan gangguan *mood*, kesehatan yang buruk, gangguan kemampuan belajar dan kecelakaan mobil (Bambangsafira & Nuraini, 2017). Pada Kamis, 2 November 2023, hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Riau dengan menggunakan metode wawancara menunjukkan bahwa 8 dari 10 mahasiswa mengalami EDS dengan nilai lebih dari 10 menggunakan kuisisioner *Epworth Sleepiness Scale* (ESS). Dari 8 mahasiswa terdapat 6 mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk dengan nilai lebih dari 5 menggunakan kuisisioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan alasan stress mengerjakan laporan dan tugas yang banyak, jadwal kuliah dan praktikum yang padat. Ditemukan bahwa 2 mahasiswa kategori obesitas dengan nilai IMT 28,3 dan 39,5. Kemudian terdapat 2 mahasiswa kategori gemuk dengan nilai IMT 25,7 dan 25,8. Selanjutnya, 1 mahasiswa kategori normal dengan nilai IMT 23,5. Kemudian 1 mahasiswa kategori kurus dengan nilai IMT 18,4. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kualitas tidur dan IMT dengan kejadian EDS pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi dan menggunakan metode *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau Program A Angkatan 2021, 2022 dan 2023 yang berjumlah 237 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kuesioner *Epworth Sleepiness Scale* (ESS), timbangan berat badan dan stature meter untuk mengukur Indeks Massa Tubuh responden. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Keperawatan dan Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau. 708/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2023.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 237 responden di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada tanggal 23-27 November 2023 diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	9,3
Perempuan	215	90,7
Usia		
< 19 tahun	83	35
19-21 tahun	150	63,3
>21 tahun	4	1,7
Kualitas Tidur		
Baik	29	12,2
Buruk	208	87,8
Indeks Massa Tubuh		
Sangat kurus	16	6,8
Kurus	33	13,9
Normal	147	62,0
Gemuk	22	9,3
Obesitas	19	8,0
Kejadian EDS		
Tidak mengalami	68	28,7
Mengalami	169	71,3
Total	237	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 215 responden (90,7%), memiliki usia rentang 19-21 tahun sebanyak 150 orang (63,3%), memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 208 orang (87,8%), memiliki indeks massa tubuh kategori normal yaitu sebanyak 147 orang (62,0%) dan mengalami EDS yaitu sebanyak 169 orang (71,3%).

Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian EDS Pada Mahasiswa

Kualitas Tidur	Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Mengalami		Mengalami				
	n	%	n	%	N	%	
Baik	9	31	20	69	37	100	0,937
Buruk	59	28,4	149	71,6	200	100	
Total	68	28,7	169	71,3	237	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil analisa hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian EDS pada Mahasiswa diperoleh bahwa mayoritas responden kualitas tidur buruk yang mengalami EDS sebanyak 149 orang (71,6%), kualitas tidur buruk yang tidak mengalami EDS sebanyak 59 orang (28,4%), kualitas tidur baik yang mengalami EDS sebanyak 20 orang (69%), dan kualitas tidur baik yang tidak mengalami EDS sebanyak 9 orang (31%). Hasil uji statistic diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,937 > \alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian EDS pada mahasiswa.

Tabel 3. Hubungan IMT dengan Kejadian EDS Pada Mahasiswa

Indeks Massa Tubuh	Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Mengalami		Mengalami				
	n	%	n	%	N	%	
Sangat kurus	4	25	12	75	16	100	0,274
Kurus	11	33,3	22	66,7	33	100	
Normal	43	29,3	104	70,7	147	100	
Gemuk	3	13,6	19	86,4	22	100	
Obesitas	7	36,8	12	63,2	19	100	
Total	68	28,7	169	71,3	237	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil analisa hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian EDS pada mahasiswa diperoleh bahwa kategori IMT sangat kurus dengan EDS sebanyak 12 orang (75%), kategori IMT kurus dengan EDS sebanyak 22 orang (66,7%), kategori IMT normal dengan EDS sebanyak 104 orang (70,7%), kategori IMT gemuk dengan EDS sebanyak 19 orang (86,4%), dan kategori IMT obesitas dengan EDS sebanyak 12 orang (63,2%). Hasil uji *kolmogorov-smirnov* diperoleh nilai *p-value* = 0,274 > α = 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kejadian EDS pada mahasiswa.

Pembahasan Karakteristik Responden

Pada penelitian ini responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 215 orang (90,7%). Keadaan ini secara umum menggambarkan bahwa peminat pendidikan kesehatan didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian bahwa proporsi mahasiswa keperawatan yang didominasi oleh perempuan dalam pendidikan keperawatan memang jauh lebih besar daripada laki-laki. Profesi keperawatan yang didominasi perempuan disebabkan karena sikap dasar Perempuan yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah, lembut, berbelas kasih, dan gemar bersosialisasi (Sari, Wijaya & Purwandi, 2018). Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 237 responden di Fakultas Keperawatan Universitas Riau didapatkan mayoritas responden berusia 19-21 tahun. Hal ini dikarenakan mayoritas responden terbanyak yaitu mahasiswa tahun pertama pada jenjang S1 keperawatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 208 orang (87,8%) dari 237 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini sesuai dengan Firstika, Karim dan Woferst (2020) diperoleh 91 mahasiswa (85%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya status kesehatan kurang baik, lingkungan kotor, panas, suasana ramai, cahaya sangat terang, penggunaan obat, dan gaya hidup (Potter & Perry, 2015). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respons menuru, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberi pertimbangan atau keputusan menurun. Hal ini didukung oleh sebuah penelitian yang membuktikan bahwa tidur kurang dari 6 jam dapat menyebabkan deficit kognitif, juga dilaporkan remaja dengan gangguan tidur mengalami gangguan emosi, defisit akademik, defisit penampilan dan defisit penampilan social (Martfandika & Rahayu, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 147 orang (62%) dari 237 mahasiswa memiliki indeks massa tubuh kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa kecukupan gizi para mahasiswa cukup memadai. Selain itu, presentase nilai IMT kurus cukup besar dan didominasi oleh mahasiswa perempuan. Pada perempuan biasanya menginginkan tubuh yang ideal dan kurangnya makan makanan yang bergizi (Octavia *et al*, 2017). Mahasiswa tersebut merasa bahwa bentuk tubuhnya secara keseluruhan memuaskan dan juga didukung pola hidup yang lebih sehat. Hal ini didukung dengan pernyataan yang dikemukakan Wulandari (2021) (dalam Octavia *et al*, 2017) bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh, diantaranya dapat dipengaruhi aktivitas fisik dan pola makan. Aktivitas fisik berbanding terbalik dengan IMT, jika aktivitas fisik meningkat maka hasil IMT akan ideal. Pola makan adalah pengulangan komposisi makanan pada waktu makan. Diet berkaitan jenis, proporsi dan kombinasi makanan yang dimakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa IMT yang dimiliki mahasiswa dapat terbentuk karena pola makan, aktivitas fisik, dan lingkungan sekitar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 169 orang (71,3%) dari 237 mahasiswa sebagai responden mengalami *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan kejadian kantuk di siang hari yang berlebihan paling tinggi prevalensinya terjadi pada dewasa muda, orang tua, dan pekerja shift (Bambangsafira & Nuraini, 2017). Ini dikaitkan dengan karena perubahan ke pembelajaran *hybrid* yang juga berkontribusi pada peningkatan kebutuhan adaptasi dan masa transisi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya EDS atau kantuk di siang hari seperti konsumsi minuman berkafein dan minuman energi, teknologi, dan penggunaan media sosial serta karakteristik lingkungan tidur, misalnya kebisingan, cahaya dan suhu.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian EDS Pada Mahasiswa

Hasil analisis bivariat ditemukan bahwa $p\text{ value} = 0,937$ yang artinya $p\text{ value} > \alpha (0,05)$ yang menunjukkan H_0 gagal ditolak atau tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bambangafira dan Nuraini (2017) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian EDS. *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) merupakan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan membuat sulit untuk tetap terjaga (Pacheco, Danielle & Rehman, 2022). Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur sesuai kebutuhannya (Dewi, 2021). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian EDS. Pengaruh fisiologis pada kejadian EDS tidak selalu berhubungan langsung dengan kualitas tidur. Beberapa faktor fisiologis yang dapat mempengaruhi EDS tanpa keterkaitan langsung dengan kualitas tidur melibatkan berbagai sistem tubuh, diantaranya gangguan sistem saraf pusat (CNS), gangguan metabolisme, ketidakseimbangan hormon, penyakit autoimun, sleep apnea, penggunaan obat, dan kondisi neurologis. Terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi kejadian EDS, yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik membuat tubuh dan otak meningkatkan durasi tidur nyenyak untuk mempertahankan keseimbangan. Kemudian ini memiliki efek menguntungkan pada total waktu tidur dan efisiensi tidur, latensi onset tidur, dan efek menguntungkan pada kualitas tidur (Hamdi, Arneliwati, & Nauli, 2022). Perbedaan penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian sebelumnya dapat dipengaruhi berbagai faktor. Pada dua penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan kuisioner yang digunakan. Selain itu, data demografi berupa konsumsi kafein juga merupakan dua komponen yang dapat menyebabkan perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya. Komposisi kafein dapat mempengaruhi kualitas tidur, konsentrasi kafein di dalam tubuh bertahan hingga 6 jam dan efek kafein terjadi selama 15-45 menit setelah

mengonsumsi kafein. Saat seseorang mengonsumsi kafein pada malam hari akan berpengaruh besar terhadap kualitas tidurnya (Kadita & Wijayanti, 2017).

Hubungan IMT dengan Kejadian EDS Pada Mahasiswa

Hasil analisis bivariat ditemukan bahwa $p\text{ value} = 0,274$ yang artinya $p\text{ value} > \alpha (0,05)$ yang menunjukkan H_0 gagal ditolak atau tidak ada hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tubagus (2013) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian EDS. Kemungkinan pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara IMT dengan kejadian EDS dikarenakan variasi yang banyak dari kategori IMT dan mayoritas responden memiliki IMT normal. Pada penelitian ini ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara IMT dan EDS secara statistik, namun dapat dilihat bahwa dari 22 orang dengan kategori gemuk terdapat 19 orang yang mengalami EDS, kemudian dari 19 orang dengan kategori obesitas terdapat 12 orang yang mengalami EDS. Sehingga ini menunjukkan secara klinis adanya pengaruh peningkatan nilai IMT terhadap keadaan EDS. Hal ini terjadi dikarenakan populasi gemuk dan obesitas pada responden tidak banyak sehingga diperlukan populasi lebih luas dalam menghubungkan antara EDS dengan IMT. Selain itu, perlu dipertimbangkan kondisi lingkaran leher dan faktor lain yang dapat mempengaruhi EDS seperti keadaan mental dan penyakit metabolik. Pada individu yang memiliki lingkaran leher yang besar dapat mempengaruhi proses bernapas sehingga saluran napas menjadi lebih sempit dan udara sulit untuk dialirkan (Tubagus, 2013). Selain itu, studi yang dilakukan oleh Bixler dkk, melaporkan bahwa keadaan mental seperti depresi dan penyakit metabolik seperti diabetes dapat mempengaruhi keadaan EDS dengan nilai OR (95% CI) yang berarti sekitar 60% keadaan tersebut dapat menyebabkan EDS.

Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Demirbas dan Kutlu (2020) yang menyatakan terdapat hubungan antara IMT dengan kejadian EDS. Analisis menunjukkan bahwa responden yang mengalami EDS dan IMT kurang sebanyak 2%, yang mengalami EDS dan IMT normal sebanyak 15%, dan yang mengalami EDS dengan IMT berlebih sebanyak 83%. Hal ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aurellia, Tanjung, dan Pramono, (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara IMT dengan kejadian EDS. Perbedaan penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan peneliti sebelumnya dapat dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya perbedaan kategori IMT yang digunakan. Peneliti sebelumnya menggunakan 5 kategori yaitu kurus, normal, kegemukan, obesitas 1 dan obesitas 2. Sedangkan peneliti menggunakan 5 kategori yaitu, sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Perbedaan selanjutnya yaitu variasi responden, pada penelitian sebelumnya mayoritas responden mengalami kegemukan sebanyak 33 orang (30,6%), kemudian obesitas 1 sebanyak 29 orang (26,9%), obesitas 2 sebanyak 8 orang (7,4%). Sehingga dapat disimpulkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya diantaranya kategori IMT yang digunakan dan variasi responden.

KESIMPULAN

Penelitian tentang hubungan kualitas tidur dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa mendapatkan karakteristik responden mayoritas perempuan (90,7%), mayoritas berusia 18 tahun, memiliki kualitas tidur buruk (87,8%), kategori IMT normal (62%), dan mayoritas responden mengalami *Excessive Daytime Sleepiness* EDS (71,3%). Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa dimana $p\text{ value} = 0,937 > \alpha (0,05)$ dan tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh

dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) dimana $p \text{ value} = 0,274 > \alpha (0,05)$. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran agar mahasiswa memperbaiki kualitas tidur dan mencegah terjadinya EDS.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, A., Chaabna, K., Doraiswamy, S., Bhagat, S., Sheikh, J., Mamtani, R., & Cheema, S. (2021). Depression Among Healthcare Workers In The Eastern Mediterranean Region: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Human Resources for Health* (Vol. 19, Issue 1). <https://doi.org/10.1186/s12960-021-00628-6>
- Aurellia, D., Tanjung, J. R., Pramono, L. A. (2023). Hubungan Kelebihan Indeks Massa Tubuh dengan Rasa Kantuk Berlebihan di Siang Hari pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Pasca Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan Perkotaan*, 1(2), 38-46.
- Bambangsafira D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan. *Keperawatan Indonesia*, 20(2).
- Demirbaş, N., & Kutlu, R. (2020). The effect of obesity on depression and excessive daytime sleepiness. *Cumhuriyet Medical Journal*, 42 (2).
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Sleman: Deepublish.
- Duryat, M. (2021). *"Mengasah Jiwa Kepemimpinan"*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Firdaus, A., & Mantu, M. R. (2020). Hubungan Obesitas dengan Gangguan Tidur Pada Siswa SD Islam Al-Abrar Jakarta Pusat. *Tarumanagara Medical Journey*, 3(1), 7-15
- Hamdi, M. M., Arneliwati, & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(1): 156-164.
- Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76-93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Kadita, F & Wijayanti, H. S. (2017). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. *Journal of Nutrition College*, 6(4): 301.
- Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D.-L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. 2016. Refreshing sleep and sleep continuity determine perceived sleep quality. *Sleep Disorders*, 2016, 1-10
- Martandika, D. A., 7 Rahayu, P. P. (2018). Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta'. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4 (1): 5-13
- Norhafizah, N., & Hidayat, T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 111-116. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.85>
- Octavia, G. dan Iryawan, A. (2017). Hubungan Berat Badan Kurang dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMA di Surakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 6(1), hal. 12-23.
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). Kualitas Tidur dan Indeks Massa Tubuh pada Remaja. *Nutrix Journal* 6(2): 6-13.
- Potter, P & Perry, A. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC

- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Regina, C. E., Bayhakki., & Utami, G. T. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Pada Malam Hari Terhadap Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 10(1), 83-96.
- Sari, D. A. D. C. Y., Wijaya, D., & Purwandari, R. (2017). Hubungan Persepsi Mahasiswa tentang Profesi Keperawatan dengan Motivasi Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners di PSIK Universitas Jember [The Correlation of Student Perceptions About Nursing Profession with Motivation to Continuing Professional Education at School of Nursing University of Jember]. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3),
- Setyawati, D. A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kota Depok Tahun 2021. *Skripsi*.
- Siddalingaiah S, Mastin D, Moore B, Bryson W, Chandrakala D, Singh A. (2018). Prevalence and determinants of excessive daytime sleepiness among resident doctors at a tertiary care institution in India. *Int J Community Med Public Heal* 23;5:1407
- Singh, M., Sharda, S., Gautam, M., & Hawa, R. (2020). Optimal sleep health among frontline healthcare workers during the COVID-19 pandemic. In *Canadian Journal of Anesthesia* (Vol. 67, Issue 10, pp. 1471–1474). <https://doi.org/10.1007/s12630-020-01716-2>
- Tubagus, N. E. N. (2013) Prevalensi Excessive Daytime Sleepness (EDS) pada Mahasiswa FKIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan menggunakan Kuisisioner Epworth Sleepness Scale (EDS) serta faktor risiko yang mempengaruhinya pada tahun 2013. *Skripsi*.