



Hubungan Excessive Daytime Sleepiness Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan

Virginia Syafrinanda¹, Yunani¹

¹ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
virginia@poltekkes-tjk.ac.id

Keywords:

Excessive Daytime Sleepiness,
Concentration level, Nursing
Students, Sleep Disorders,
Academic Achievement

ABSTRACT

Objective: This study aims to determine the relationship between EDS and the concentration level of college students.

Methods: This study used a cross-sectional design with a sample of 89 people. The EDS instrument was measured using the Epworth Sleepiness Scale and the concentration level instrument was the Stroop Test. Data analysis used the Chi-Square test.

Results: The results showed that more than half of the college students experienced EDS (55.1%) compared to students who did not experience EDS (44.9%). Meanwhile, the concentration level of college students was in the poor category (40.4%), the less category (38.2%), and the moderate category (21.3%). The results of the statistical test showed a p-value of 0.021 (<0.05), meaning there is a significant relationship between EDS and concentration level.

Conclusion: Based on the results of the research conducted, it appears that the analysis of the relationship between excessive daytime sleepiness and concentration levels in students indicates that students who experience excessive daytime sleepiness are more likely to experience it. Therefore, further research is needed to understand the factors that influence the occurrence of excessive daytime sleepiness and decreased concentration in students.

PENDAHULUAN

Gangguan tidur merupakan kondisi yang cukup umum dialami oleh mahasiswa. Aktivitas kegiatan akademik membuat mahasiswa cenderung tidur lebih malam dan mendapatkan waktu istirahat yang lebih sedikit. Sebuah penelitian melaporkan bahwa 70% mahasiswa tidak memperoleh tidur yang cukup, sementara 50% lainnya mengalami rasa kantuk yang berlebihan (Bambangsaifira & Nuraini, 2017). Seseorang yang merasakan kantuk walaupun sudah tidur cukup dapat dikategorikan mengalami *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS), yaitu kondisi mengantuk berlebihan pada siang hari yang ditandai dengan rasa kantuk yang sulit dikendalikan sehingga mengganggu kewaspadaan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (El et al., 2018).

Kondisi EDS pada mahasiswa berkaitan dengan durasi tidur yang kurang, kemampuan mengelola stres yang rendah, kualitas tidur yang terfragmentasi, serta berbagai gangguan yang meningkatkan kebutuhan tidur. Ketika seseorang tidak memenuhi kebutuhan tidur idealnya, mereka akan mengalami defisit tidur pada hari berikutnya (Meyer et al., 2019; Owens et al., 2020). Studi di Inggris menunjukkan bahwa 24% mahasiswa mengalami kesulitan tidur dan tidur kurang dari 7 jam setiap malam, sedangkan 45% mengaku kesulitan untuk bangun (El et al., 2018). Temuan lain juga menunjukkan bahwa 33% mahasiswa tahun pertama mengalami kantuk berlebihan di siang hari (Isac & Abraham, 2020).

Rasa kantuk yang berlebihan berdampak negatif terhadap berbagai fungsi kognitif, seperti memori, regulasi emosi, dan aktivitas sistem saraf simpatis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan suasana hati, kesehatan yang menurun, kesulitan belajar, hingga peningkatan risiko kecelakaan lalu lintas (Bambangsaifira & Nuraini, 2017). Konsentrasi merupakan aspek penting dalam proses belajar, ketika tingkat perhatian rendah, hasil belajar tidak dapat dicapai secara optimal. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami EDS memiliki risiko akademik yang lebih tinggi, di mana 21% mengalami penurunan nilai, 16% pernah tertidur saat mengendarai kendaraan, dan 2% terlibat dalam kecelakaan bermotor (Maharani & Nurrahima, 2020).

Gangguan tidur pada mahasiswa tidak hanya menurunkan kemampuan belajar, tetapi juga dapat memengaruhi prestasi akademik dan meningkatkan risiko penyakit kronis (Batten et al., 2020). Salah satu kebiasaan buruk yang banyak ditemukan pada mahasiswa adalah penggunaan perangkat elektronik pada

malam hari. Penggunaan smartphone setelah pukul 21.00 dikaitkan dengan kualitas tidur yang menurun, waktu bangun yang lebih lambat, serta durasi yang lebih panjang untuk bisa tertidur. Cahaya buatan yang dipancarkan perangkat tersebut menghambat munculnya rasa mengantuk, menekan produksi melatonin, menunda waktu tidur, dan menyebabkan rasa kantuk yang lebih tinggi di pagi hari (Amra et al., 2017).

Aktivitas kegiatan akademik mendorong mahasiswa untuk mengutamakan waktu belajar dibandingkan memenuhi kebutuhan tidur. Kebiasaan ini memicu munculnya EDS, yang secara tidak langsung berdampak pada kemampuan konsentrasi selama kegiatan perkuliahan (Maulana, 2021). Di tengah lingkungan pendidikan yang semakin kompetitif, kemampuan mahasiswa berkonsentrasi dalam belajar menjadi faktor kunci keberhasilan akademik. Namun, kualitas tidur yang buruk dapat menghambat kemampuan tersebut (Chang et al., 2015). Untuk memperoleh konsentrasi yang optimal, mahasiswa perlu memprioritaskan pada kualitas tidur yang baik untuk menjaga kesehatan fisik dan kinerja tubuh yang lebih baik (Pujiana, D., & Lestari, 2017).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *excessive daytime sleepiness* dengan kemampuan konsentrasi mahasiswa keperawatan. Urgensi Penelitian: *Excessive daytime sleepiness* (EDS) merupakan kondisi yang sering terjadi pada mahasiswa yang berdampak pada *life style* yang kurang sehat, penggunaan gadget pada malam hari, beban kuliah yang tinggi, dan stres akademik. Dampak EDS tidak hanya memengaruhi kesehatan, tetapi juga menurunkan fungsi kognitif, terutama konsentrasi. Ketidakmampuan berkonsentrasi akibat EDS dapat mengganggu proses pengolahan informasi, daya ingat, serta performa akademik mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara hubungan *excessive daytime sleepiness* terhadap tingkat konsentrasi pada mahasiswa jurusan keperawatan di Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Jurusan Keperawatan. Waktu penelitian dilakukan mulai bulan Agustus sampai Desember 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang sebanyak 764 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan

mempertimbangkan kriteria inklusi: bersedia menjadi responden, mahasiswa jurusan keperawatan dan kriteria eksklusi: mahasiswa yang sedang sakit dan menjalakan cuti. Untuk menghitung jumlah sampel digunakan dengan rumus dengan menggunakan rumus *Slovin* sebanyak 89 mahasiswa ditentukan berdasarkan ketersediaan responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen. Instrumen *excessive daytime sleepiness* menggunakan *Epworth Sleepiness Scale (ESS)* dan Instrumen tingkat konsentrasi menggunakan pengujian *Stroop Test*. Kuisiioner ESS ini diadopsi dari penelitian Maulana (2021), ESS terdiri dari 8 keadaan yang memungkinkan subjek untuk mengantuk hingga tertidur. Subjek akan menilai seberapa mungkin ia akan tertidur dengan skor 0 (tidak pernah mengantuk), skor 1 (sedikit mengantuk), skor 2 (cukup mengantuk), skor 3 sangat mengantuk dan tertidur) dengan nilai interpretasi dari ESS dengan nilai Nilai ESS ≥ 10 = mengalami EDS dan Nilai EES < 10 = tidak mengalami EDS.

Pengujian *Stroop Test*, responden akan diminta untuk menyebutkan kata yang tertulis dalam kartu, selanjutnya responden diminta untuk menyebutkan warna tulisan yang tertera dalam kartu. Kemudian waktu dari keduanya diukur dan dikurangkan untuk mendapatkan *interference score* dengan nilai < 5 detik = baik, 5-10 detik = sedang, 11-15 detik = kurang, > 15 detik = buruk (Sinulingga, 2018).

Proses pelaksanaan penelitian, setiap responden diberikan penjelasan, tujuan dan manfaat yang akan dilakukan, setelah dilakukan penjelasan, peneliti memberikan *inform concent* kepada responden untuk kesediaan menjadi responden peneliti. Kemudian peneliti memberikan kuesioner *Epworth Sleepiness Scale* menggunakan *google form* dan melakukan uji tingkat konsentrasi kepada responden.

Setelah data dikumpulkan, kemudian data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat mendeskripsikan karakteristik demografi responden meliputi jenis kelamin dan usia. Analisis bivariat menggunakan Uji *Chi-Square* dengan melihat hubungan *excessive daytime sleepiness* terhadap tingkat konsentrasi dengan tingkat signifikan $\alpha < 0.05$. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang dengan nomor 090/Perst.E/KEPK-TJK/XI/2025 yang dikeluarkan pada tanggal 03 November 2025 dan dinyatakan layak etik.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik Demografi

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	19	21.3
Perempuan	70	78.7
Total	89	100
Usia		
18 tahun	24	27.0
19 tahun	46	51.7
20 tahun	16	18.0
21 tahun	3	3.4
Total	89	100

Berdasarkan pada tabel 1, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa yang mengikuti penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 orang (78.7%) dibandingkan laki-laki sebanyak 19 orang (21.3%). Berdasarkan gambaran karakteristik usia responden terdapat paling banyak berusia 19 tahun sebanyak 46 orang (51.7%), usia 18 tahun sebanyak 24 orang (27.0%), usia 20 tahun sebanyak 16 orang (28%), dan usia 21 tahun sebanyak 3 orang (3.4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan *Excessive Daytime Sleepiness*

Variabel	n	%
Tidak Mengalami EDS	40	44.9
Mengalami EDS	49	55.1
Total	89	100

Berdasarkan tabel 2, menjelaskan bahwa lebih dari setengah mahasiswa mengalami *excessive daytime sleepiness* atau rasa kantuk berlebihan pada siang hari dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami *excessive daytime sleepiness*. Sebanyak 49 mahasiswa (55.1%) mengalami EDS, sedangkan 40 mahasiswa (44.9%) didapatkan tidak mengalami EDS.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Konsentrasi

Variabel	n	%
Baik	0	0.00
Sedang	19	21.3
Kurang	34	38.2
Buruk	36	40.4
Total	89	100

Berdasarkan tabel 3, menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa dengan tingkat konsentrasi kategori buruk

sebanyak 36 orang (40.4%). Sedangkan tingkat konsentrasi kategori kurang sebanyak 34 orang (38.2%), dan kategori sedang sebanyak 19 orang (21.3%).

Analisa Bivariat

Tabel 4. Analisis Hubungan *Excessive Daytime Sleepiness* Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa

Variabel	Tingkat Konsentrasi					P value
	Baik	Sedang	Kurang	Buruk	Total	
EDS						
Tidak Mengalami EDS	0	12	18	10	40	0.021
Mengalami EDS	0	7	16	26	49	
Total	0	19	34	36	89	

Berdasarkan pada tabel 4, menjelaskan hasil analisis hubungan antara *excessive daytime sleepiness* dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *excessive daytime sleepiness* dengan tingkat konsentrasi kategori sedang sebanyak 7 orang (7.9%), kategori kurang sebanyak 16 orang (18%), dan kategori buruk sebanyak 26 orang (29.2%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai p sebesar 0.021 ($p\text{ value} < 0,05$) sehingga menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *excessive daytime sleepiness* dengan tingkat konsentrasi ($p\text{ value} < 0,05$).

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

Berdasarkan analisis karakteristik responden menurut jenis kelamin, sebagian besar peserta penelitian merupakan mahasiswa perempuan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan menunjukkan prevalensi EDS lebih tinggi (64,3%) dibandingkan dengan laki-laki, menunjukkan angka prevalensi sebesar 35,7% ($p < 0,001$) (Meyer et al., 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat kecenderungan terhadap kelelahan dan tekanan psikologis, yang keduanya merupakan faktor pemicu *excessive daytime sleepiness* (Bambangsaifira & Nuraini, 2017). Kelelahan fisik dan tekanan psikologi yang dialami mahasiswa dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan, terutama dalam menghadapi stres dan konflik. Pada perempuan, keadaan tersebut dapat memicu reaksi hormonal yang dapat meningkatnya tingkat stres, kecemasan, serta rasa takut (Pratiwi, S.Y., Karim, D., & Sari, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian terkait karakteristik usia responden, diperoleh bahwa 89 mahasiswa berada

pada rentang usia 18–21 tahun, dengan kelompok terbesar berusia 19 tahun sebanyak 46 orang (51,7%). Berdasarkan laporan *National Sleep Foundation* di Amerika menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga (36%) orang dewasa muda berusia 18–29 tahun mengalami kesulitan untuk bangun di pagi hari. Sekitar 22% dari kelompok usia tersebut kerap terlambat masuk kuliah atau bekerja akibat sulit bangun. Selain itu, 40% dewasa muda mengaku merasakan kantuk saat bekerja setidaknya dua hari atau lebih dalam satu minggu (*National Sleep Foundation, 2011* dalam Naryati., Ramdhaniyah, 2021). Hasil penelitian mengenai kebiasaan tidur menunjukkan bahwa individu pada tahap dewasa muda umumnya memiliki waktu tidur yang lebih singkat (Magistarina, E., Adri, Z., Yuca, V., & Fitriani, 2021).

Gambaran *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS)

Berdasarkan temuan penelitian yang tercantum pada tabel 2, diketahui bahwa lebih dari separuh mahasiswa (55.1%) mengalami *excessive daytime sleepiness* atau rasa kantuk berlebih pada siang hari, jumlah ini lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami *excessive daytime sleepiness*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 140 responden, sebanyak 77 orang (55%) mengalami *excessive daytime sleepiness*. Tingginya angka kejadian EDS pada mahasiswa tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kelelahan fisik akibat kegiatan perkuliahan dan durasi tidur yang tidak mencukupi (Bambangsaifira & Nuraini, 2017).

Excessive daytime sleepiness pada mahasiswa merupakan masalah yang cukup umum dan terus meningkat di berbagai negara. Salah satu penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa 47,8% responden mahasiswa mengalami tingkat kantuk siang hari yang tergolong sedang, yang diukur menggunakan *Epworth Sleepiness Scale* (Subhaprada SC, Vijayakumari S, Rajasekhar T, 2017). Salah satu penelitian terkait pola tidur pada mahasiswa juga menunjukkan tingginya kasus *excessive daytime sleepiness*. Sebuah studi di salah satu universitas swasta besar di wilayah Midwest melaporkan bahwa sekitar 25% mahasiswanya mengalami tingkat *excessive daytime sleepiness* yang cukup tinggi (Maithani, T., Prabhu, S., Pant, 2024).

Gambaran Tingkat Konsentrasi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 36 orang (40,4%). Bagi mahasiswa, terutama yang sedang menempuh pendidikan tinggi, kualitas tidur yang optimal sangat penting karena berpengaruh langsung pada

kemampuan berkonsentrasi dan mendukung keberhasilan proses belajar. Banyak mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi saat belajar sebagai akibat dari kelelahan, yang umumnya muncul karena kualitas tidur mereka kurang baik (Arifin, NM., Al-atsariyah, N., Pradani, A.P., Latif, N.N., 2024).

Dalam kegiatan belajar, tingkat konsentrasi seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti kualitas tidur, strategi atau metode belajar yang diterapkan, keadaan psikologis, serta kondisi lingkungan belajar (Retnaningsih & Kustriyani, 2018). Kualitas tidur yang baik sangat berperan dalam mempertahankan kemampuan berkonsentrasi, karena tidur yang cukup membantu mendukung perubahan perilaku serta gaya hidup yang lebih sehat, khususnya pada mahasiswa (Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, 2020).

Hubungan *Excessive daytime sleepiness* dengan tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4, ditunjukkan bahwa sebagian mahasiswa yang mengalami *excessive daytime sleepiness* memiliki tingkat konsentrasi yang buruk yaitu sebanyak 26 orang (29,2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,021, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *excessive daytime sleepiness* dan tingkat konsentrasi pada mahasiswa.

Excessive daytime sleepiness terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat konsentrasi mahasiswa. Gangguan konsentrasi tersebut muncul karena kualitas dan pola tidur yang kurang optimal, sehingga mahasiswa lebih mudah merasa mengantuk pada siang hari. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa tidur yang tidak berkualitas dan pola tidur yang tidak teratur umumnya dipicu oleh berbagai tuntutan aktivitas harian, termasuk kegiatan belajar. Kondisi tersebut menyebabkan waktu tidur tidak terpenuhi, memicu kantuk berlebihan pada siang hari, dan pada akhirnya berdampak pada kemampuan konsentrasi saat belajar (Putri, R.A., Sari, 2024).

Durasi tidur yang tidak mencukupi dan adanya gangguan tidur seperti insomnia menjadi faktor utama yang memicu terjadinya *excessive daytime sleepiness*. Keadaan ini dapat mengurangi produktivitas, meningkatkan risiko munculnya gejala depresi, serta melemahkan kemampuan berkonsentrasi, sehingga berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa (Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, 2021). Karena itu, menjaga kualitas tidur merupakan langkah yang sangat penting agar kemampuan konsentrasi tetap terjaga, sehingga hasil belajar

dan prestasi akademik dapat meningkat (Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terlihat bahwa hasil analisis hubungan antara *excessive daytime sleepiness* dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *excessive daytime sleepiness* dengan tingkat konsentrasi kategori sedang sebanyak 7 orang (7.9%), kategori kurang sebanyak 16 orang (18%), dan kategori buruk sebanyak 26 orang (29.2%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *excessive daytime sleepiness* dan tingkat konsentrasi ($0,021 < 0,05$).

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan mahasiswa agar lebih memperhatikan pola dan kualitas tidurnya serta menerapkan perilaku hidup sehat sehingga dapat menurunkan kejadian *excessive daytime sleepiness* dan meningkatkan konsentrasi belajar dan performa akademik dapat meningkat secara optimal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali penelitian lanjutan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya *excessive daytime sleepiness* serta penurunan konsentrasi pada mahasiswa. Selain itu, upaya promotif dan preventif perlu diterapkan guna mencegah berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan kondisi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, B., Shahsavari, A., Shayan-moghadam, R., & Mirheli, O. (2017). The association of sleep and late-night cell phone use among adolescents. *Jurnal de Pediatria*, 93(6), 560–567. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.12.004>
- Arifin, NM., Al-atsariyah, N., Pradani, A.P., Latif, N.N., S. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2024 Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8 (3), 49725–49731.
- Bambangsaifira, D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 94–101. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.365>
- Batten, R., Liddiard, K., Raynor, A. J., Brown, C. A., & Stanley, M. (2020). Cross-Sectional Survey of Sleep Practices of Australian University Students. *Nature and Science of Sleep*, 12, 39–48. <https://doi.org/10.2147/NSS.S221472>
- Chang, A., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eRead-

- ers negatively affects sleep , circadian timing , and next-morning alertness. *PNAS*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- El, A. J., Errguig, L., Rkain, H., Cherti, M., & Daka, T. (2018). Relationship between poor quality sleep , excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in Medical Education and Practice*, 6, 631–638. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S162350>
- Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.573>
- 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), 739–743. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.01.012>
- Magistarina, E., Adri, Z., Yuca, V., & Fitriani, M. (2021). An Intervention : Gadget-Free to Improve Sleep Quality. *Jurnal Neo Konseling*, 3(4), 20–25. <https://doi.org/10.24036/00620kons2021>
- Maharani, F. A., & Nurrahima, A. (2020). Gambaran Excessive Daytime Sleepiness Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 30–37. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs%0AGambaran>
- Maithani, T., Prabhu, S., Pant, S. (2024). Daytime-sleepiness , factors affecting sleep and sleep-quality among professional college students of South India - A correlative study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 26(December 2023), 101534. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101534>
- Maulana. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Excessive Daytime Sleepiness (EDS) Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/38133/1/18910014.pdf>
- Meyer, C., Jose, G., Junior, F., Andrade, R. D., Barbosa, G., Carvalho, R., Pelegrini, A., Pereira, É., Meyer, C., Jose, G., Junior, F., Andrade, R. D., Meyer, C., Jose, G., Junior, F., Andrade, R. D., & Barbosa, D. G. (2019). Factors associated with excessive daytime sleepiness among Brazilian adolescents adolescents. *Chronobiology International*, 0(0), 1–9. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1633661>
- Naryati., R. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 04(01), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Owens, J. A., Babcock, D., & Weiss, M. (2020). Evaluation and Treatment of Children and Adolescents With Excessive Daytime Sleepiness. *Clinical Pediatrics*, 59(4–5), 340–351. <https://doi.org/10.1177/0009922820903434>
- Pratiwi, S.Y., Karim, D., & Sari, T. . (2023). The Relationship Between Stress Levels and Excessive Daytime Sleepiness in Final Year Students of the Faculty of Nursing , University of Riau. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 2(2), 1767–1776. <https://doi.org/10.57235/jetish.v2i2.884%09>
- Pujiana, D., & Lestari, M. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Semester VI Stikes Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 5, 315–325. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/169>
- Putri, R.A., Sari, S. . (2024). Combination of Lexical Resources and Support Vector Machine for Film Sentiment Analysis. *Sinkron : Jurnal Dan Penelitian Teknik Informatika*, 8(3), 1526–1538. <https://doi.org/10.33395/sinkron.v8i3.13733>
- Sinulingga. (2018). *Hubungan Kuantitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa Stambuk 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Pada Tahun 2017. Skripsi*. <http://repository.umsu.ac.id/bitstream/123456789/429/1/.pdf>
- Subhaprada SC, Vijayakumari S, Rajasekhar T, V. U. (2017). An interventional study on sleep hygiene among medical students. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 4(2), 352–356. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20170254>
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Didaktika Biologi: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2 (2)(2018), 113–120. <http://jurnal.um-palembang.ac.id/index.php/dikbio>
- Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damani, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid 19. *Cendana Medical Journal*, 9 (2), 190–197. <https://ejournal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/5965>