

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS
SUMEDANG**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

Rizka Salsabila

NIM. 2101969

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

KAMPUS SUMEDANG

2024

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP KEJADIAN EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS
(EDS) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN
INDONESIA KAMPUS SUMEDANG**

Oleh
Rizka Salsabila

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

© Rizka Salsabila
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS
SUMEDANG**

Disusun Oleh:

Rizka Salsabila

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 30 Desember 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Popi Sopiah, S.Kp., M.Biomed.
NIP : 19780072006042011

Penguji



Ahmad Purnama, S.Kp., M.Kes.
NIP : 197703022006041013

Pembimbing Pendamping



Ns. Rafika Rosyda, M.Kep.
NIP : 199208272019032023

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana**



Sri Wulan Lindasari, M.Kep., Ners
NIP : 920200119800831201
Ketua Program Studi S1 Keperawatan

ABSTRAK

Salah satu gangguan tidur yang biasanya dialami oleh mahasiswa adalah *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) yang ditandai dengan rasa kantuk berlebihan pada siang hari. Kualitas tidur pada mahasiswa dapat dikatakan buruk. Hal ini dapat disebabkan oleh kegiatan bergadang maupun aktivitas fisik yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *mix method* yang dilakukan pada sebanyak 359 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Hasil penelitian menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan aktivitas fisik dengan tingkat sedang. Selain itu terdapat juga kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) akan tetapi tidak ada aktivitas fisik terhadap kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS), maka dari itu mahasiswa diharapkan menerapkan gaya hidup sehat untuk menjaga kualitas tidur agar tetap baik dan aktivitas fisik yang teratur.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, *Excessive Daytime Sleepiness*, Kualitas Tidur

ABSTRACT

One of the sleep disorders usually experienced by students is Excessive Daytime Sleepiness (EDS) which is characterized by excessive daytime sleepiness. Sleep quality in college students can be said to be poor. This can be caused by staying up late or lack of physical activity. This study aims to identify the relationship between sleep quality and physical activity on the incidence of Excessive Daytime Sleepiness (EDS). The method used in this study was a mix method conducted on 359 students of the University of Indonesia Education Sumedang Campus. The results stated that the majority of students had poor sleep quality and moderate physical activity. In addition, there is also an incidence of Excessive Daytime Sleepiness (EDS). The conclusion of this study is that there is a relationship between sleep quality and Excessive Daytime Sleepiness (EDS) but there is no physical activity on the incidence of Excessive Daytime Sleepiness (EDS), therefore students are expected to adopt a healthy lifestyle to maintain good sleep quality and regular physical activity.

Keywords : *Excessive Daytime Sleepiness, Physical Activity, Sleep Quality*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5. Struktur Organisasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1. Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Pengertian Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Tahapan tidur	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. Manfaat Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2. Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1. Pengertian Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.2. Kebutuhan Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.3. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.

2.3.1. Definisi Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2. Manfaat Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3.3. Jenis Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.4. <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS)	Error! Bookmark not defined.
2.5. Kerangka Teori Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.6. Kerangka Konsep Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.7. Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.8. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2. Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3. Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4. Teknik Sampling dan Besar Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5. Metode Kuantitatif.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1. Instrumen Penelitian Kuantitatif.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.5.3. Teknik Analisa Data Kuantitatif	Error! Bookmark not defined.
3.6. Metode Kualitatif.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1. Kehadiran Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2. Lokasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.3. Sumber Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.4. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.5. Analisa Data Kualitatif	Error! Bookmark not defined.
3.6.6. Tahapan Penelitian Kualitatif	Error! Bookmark not defined.

3.7. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3. <i>Ethical Clearance</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
TEMUAN HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1. Temuan Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1. Distribusi Frekuensi Demografis Mahasiswa.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3. Distribusi Frekuensi Kategori Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4. <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) ...	Error! Bookmark not defined.
4.1.5. Kualitas Tidur dengan Data Demografis.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.6. Aktivitas Fisik dengan Data Demografis.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.7. <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> dengan Data Demografis.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.8. Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan EDS.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.9. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan EDS.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.10. Data Kualitatif.....	Error! Bookmark not defined.
4.2. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1. Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
4.2.2. Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3. <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) ..	Error! Bookmark not defined.

4.2.4. Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS).....	Error! Bookmark not defined.
4.2.5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS).....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2. Saran	Error! Bookmark not defined.
5.2.1. Untuk Mahasiswa	Error! Bookmark not defined.
5.2.2. Untuk Instansi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
5.2.4. Untuk Peneliti Selanjutnya	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Lama Tidur dan presentasi REM	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2 Kebutuhan tidur berdasarkan usia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.3 Jenis aktivitas fisik.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.4 Skala ESS	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang angkatan 2021-2023	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Distribusi Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Kategori penilaian PSQI	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4 Definisi Operasional Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Demografis Mahasiswa	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Tabel Distribusi Excessive Daytime Sleepiness (EDS).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur dengan Data Demografis	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Data Demografis	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Excessive Daytime Sleepiness dengan Data Demografis.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan EDS..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan EDS .	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Paradigma untuk dua variabel independen	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.2 Rumus Slovin	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.3 Prosedur penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lampiran Lembar Informed Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian Data Demografis	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Kuesioner PSQI	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Kuesioner GPAQ	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Kuesioner ESS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Komponen Penilaian PSQI	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Hasil Kuantitatif dan Analisa Data SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Instrumen Wawancara	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Transkrip Wawancara	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Bukti Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Surat Izin Uji Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Halaman Bimbingan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Hasil Turnitin	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

EDS	: <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>
BDNF	: <i>Brain-derived Neurotrophic Factor</i>
GH	: <i>growth/ hormon pertumbuhan</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
DIPS	: <i>Delta Inducing Peptide Sleep</i>
ESA	: <i>Excessive Sleepiness Alertness</i>
IPAQ-SF	: <i>The International Physical Activity Questionnaire – short form</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
PPT	: <i>Tegmentum Pedunculo pontine</i>
LDT	: <i>Tegmentum Laterodorsal</i>
PeF	: <i>Perifornical</i>
TMN	: <i>Nukleus Tuberomammillary</i>
vPAG	: <i>Ventral Periaqueductal Grey Matter</i>
LC	: <i>Locus Coeruleus</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
EEG	: <i>Elektroensefalografi</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
ESS	: <i>Epworth Sleepiness Scale</i>
PGSD	: <i>Pendidikan Guru Sekolah Dasar</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, J., & Scaria, J. (2015). Influence of Sleep in Academic Performance – An Integrated Review of Literature. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 4(4), 2320–1940. <https://doi.org/10.9790/1959-04477881>
- American Academy of Sleep Medicine. (2014). In: Darien IL (ed) The International classification of Sleep Disorder – Third Edition (ICSD-3), 3rd edn. American Academy of Sleep Medicine
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Arpiani, S., Widhawati, R., Purwanti, H., & Satya, U. I. (2023). Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa di universitas ichsan satya tangerang selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, VI(6 (2)), 160–165. <https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/202>
- Bambangsfira, 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>
- Bayu, W. I., Yusfi, H., Solahuddin, S., Olahraga, P., Sriwijaya, U., Jasmani, P., & Sriwijaya, U. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Calon Guru Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 130–143.
- Bealer, B. K. (2010). The Miracle of caffeine: manfaat tak terduga kafein berdasarkan penelitian paling mutakhir. *Pt Mizan Publika*.
- Bisson, A. N. S., Robinson, S. A., & Lachman, M. E. (2020). Walk to a Better Night of Sleep: Testing the Relationship Between Physical Activity and Sleep. *Sleep Health*, 5(5), 487–494. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.06.003>
- Brewster, M. E., Velez, B. L., Breslow, A. S., & Geiger, E. F. (2019). Unpacking body image concerns and disordered eating for transgender women: The roles of sexual objectification and minority stress. *Journal of counseling psychology*, 66(2), 131.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804
- Buman, M. P., & King, A. C. (2010). Exercise as a Treatment to Enhance Sleep. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(6), 500–514. <https://doi.org/10.1177/1559827610375532>
- Creswell, C., Nauta, M. H., Hudson, J. L., March, S., Reardon, T., Arendt, K., ... & Kendall, P. C. (2021). Research Review: Recommendations for reporting on treatment trials for child and adolescent anxiety disorders—an international consensus statement. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(3), 255–269.

- Dewi, K. W. P. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.133>
- Dewi, R. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara. *Deepublish*.
- Doneh, B. (2015). Epworth sleepiness scale. *Occupational Medicine*, 65(6), 508. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv042>
- Driver, H. S., & Taylor, S. R. (2000). *Exercise and sleep*. *Sleep Medicine Reviews*, 4(4), 387–402. doi:10.1053/smr.2000.0110
- Ferdinand, C., & Olivia, S. (2018). Hubungan kafein terhadap daya ingat jangka pendek pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 41-47.
- Frenkel, A. I. (2012). Applications of extended X-ray absorption fine-structure spectroscopy to studies of bimetallic nanoparticle catalysts. *Chemical Society Reviews*, 41(24), 8163–8178. <https://doi.org/10.1039/c2cs35174a>
- Gandhi, K. D., Mansukhani, M. P., Silber, M. H., & Kolla, B. P. (2021a). Excessive Daytime Sleepiness: A Clinical Review. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(5), 1288–1301. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.08.033>
- Gandhi, K. D., Mansukhani, M. P., Silber, M. H., & Kolla, B. P. (2021b). Excessive Daytime Sleepiness: A Clinical Review. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(5), 1288–1301. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.08.033>
- Guilleminault, C., & Brooks, S. N. (2001). Excessive daytime sleepiness: a challenge for the practising neurologist. *Brain*, 124(8), 1482-1491.
- Guilleminault, C., & Brooks, S. N. (2001). Excessive daytime sleepiness a challenge for the practising neurologist. *Brain*, 124(8), 1482–1491. <https://doi.org/10.1093/brain/124.8.1482>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Hamdi, M. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 156. <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.785>
- Hamdi, M. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 156. <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.785>
- Herlinawati, Milwati, S., & Sulasmini. (2012). Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik dengan Tanpa Mendengarkan Musik di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Journal Nursing News*, XI(1), 31–37.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report.

- Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Huang, M. C., Yen, H. R., Lin, C. L., Lee, Y. C., Sun, M. F., & Wu, M. Y. (2020). Acupuncture decreased the risk of stroke among patients with fibromyalgia in Taiwan: A nationwide matched cohort study. *PLoS ONE*, 15(10 October), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239703>
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
- Kaur, G., & Singh, A. 2017. Excessive daytime sleepiness and its pattern among Indian college students. *Sleep Medicine*, 29, 23– 28. doi: 10.1016/j.sleep.2016.08.020
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Synder, S. J. (2016). *Fundamental of nursing: concepts, process, and practice*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester iv fakultas kesehatan masyarakat unsrat saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 118–128.
- Maestri, M., Romigi, A., Schirru, A., Fabbrini, M., Gori, S., Bonuccelli, U., & onanni, E. (2020). Excessive daytime sleepiness and fatigue in neurological disorders. *Sleep and Breathing*, 24(2), 413–424. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01921-4>
- Maharani, F. A., & Nurrahima, A. (2020). Gambaran Excessive Daytime Sleepiness Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 30–37. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.30-37>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Maulana, I., Utami, T. N., & Nanda, M. (2021). Differences in Fatigue Levels Based on Work Shifts in Concrete Production Workers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(2), 993-1000.
- Morehen, S., Smeuninx, B., Perkins, M., Morgan, P., & Breen, L. (2019). Pre-sleep casein protein ingestion does not impact next-day appetite, energy intake and metabolism in older individuals. *Nutrients*, 12(1), 90.
- Nashori, F. (2017). Psikologi tidur: dari kualitas tidur hingga insomnia.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Ke Bsehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Notoatmodjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. In Rineka Cipta.
- Pagel, J. F. (2009). Excessive daytime sleepiness. *American Family Physician*, 79(5), 391–396.

- Paryono, Hutabarat, N. I., Risal, M., Munir, M., Mulyanti, S., Lestari, F. V. A., Diyono, Setiani, D. Y., Warsini, Aminingsih, S., & Hotimah, N. H. (2022). Keperawatan Dasar : Teori Dan Praktek. *Tahta Media Group*.
- Pratiwi, I., Sinaga, A., & Asura, M. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR: ANALISIS MELALUI REGRESI LOGISTIK BINER Factors that Influence Sleep Quality: Analysis Via Binary Logistic Regression. *Jurnal Matemarika, Statistika, Dan Terapannya*, 03(02), 115–126.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Pascal Books*.
- Purnawinadi, I. G. (2020). Kategori Perokok Berdasarkan Indeks Brinkman dan Insomnia The Degree of Smoking Based on The Brinkman Index and Insomnia. 6(2), 85–93.
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 32. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3713>
- Rosyidah, R. A., Hartini, W. M., & Dewi, N. P. M. Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 Tbd Semester Vi Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.419>
- Sheilla, D., Amanah, F., Oktavia, S., Erwin, T., & Kunci, K. (2023). Multidisciplinary Science Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Anggrek Desa Kalirejo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. 1(2).
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>
- Slater, G., & Steier, J. (2012). Excessive daytime sleepiness in sleep disorders. *Journal of Thoracic Disease*, 4(6), 608–616. <https://doi.org/10.3978/j.issn.2072-1439.2012.10.07>
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Syahrum, & Salim. (2012). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Bandung: *Cipta pusaka Media*.
- Tenripada, D. A., Syaiffuddin, & Kadrianti, E. (2023). Hubungan Lingkungan Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*.
- Triwijayanti, R., Romiko, R., & Dewi, S. S. (2020). Hubungan masalah tidur dengan kinerja perawat di rumah sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 95-99.

- Tubagus, N. E. N. (2013). Prevalensi *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Uchida, S., Shioda, K., Morita, Y., Kubota, C., Ganeko, M., & Takeda, N. (2012). Exercise effects on sleep physiology. *Frontiers in Neurology*, APR(April), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fneur.2012.00048>
- Utami, R. J., Indrawati, R., & Pradanie, R. (2021). Analysis of Factors Influencing The Sleep Quality of Elderly People in Nursing Homes. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Van Praag, H., Fleshner, M., Schwartz, M. W., & Mattson, M. P. (2014). Exercise, energy intake, glucose homeostasis, and the brain. *Journal of Neuroscience*, 34(46), 15139–15149. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2814-14.2014>
- Ward, H. O., Kibble, S., Mehta, G., Franklin, M., Kovoov, J., Jones, A., Panesar, S., & Carson-Stevens, A. (2013). How asking patients a simple question enhances care at the bedside: medical students as agents of quality improvement. *The Permanente Journal*, 17(4), 27–31. <https://doi.org/10.7812/TPP/13-028>
- WHO. (2020). Physical activity. Diambil 30 Juni 2024, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. Geneva: World Health Organization, 1–22S
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of sleep research*, 15(3), 309-316.