

***Excessive Daytime Sleepiness* pada siswa MTsN 02 Makassar: Studi Komparasi Perbedaan Durasi Tidur**

Muhammad Nur Fadli¹, Ismalandari Ismail², Rahmat Permadi³

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: munurfadli112@gmail.com¹, ismalandari@unm.ac.id², rahmat.permadi@unm.ac.id³

Article History:

Received: 20 Maret 2026

Revised: 31 Maret 2026

Accepted: 04 April 2026

Keywords: *Sleep Duration, Excessive Daytime Sleepiness, Students*

Abstract: *Excessive daytime sleepiness has a significant impact on students' health and quality of life. This study aims to examine excessive daytime sleepiness in relation to nighttime sleep duration on school days and non-school days among students of MTSN 02 Makassar. The respondents in this study were 40 students aged 12–15 years, selected using the accidental sampling technique. The research utilized the Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire (CASQ) and was analyzed using the Mann–Whitney test. The results showed that there was no significant difference in excessive daytime sleepiness based on nighttime sleep duration between school days and non-school days among the students of MTSN 02 Makassar.*

PENDAHULUAN

Masa remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah periode transisi yang krusial dalam perkembangan individu, mencakup usia 10 hingga 19 tahun sebagai jembatan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa melibatkan perubahan signifikan dalam aspek fisik, seksual, psikologis dan sosial yang terjadi secara bersamaan. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi pada masa transisi ini sangat beragam dan sangat berdampak terhadap kualitas hidup remaja. Berdasarkan hasil survei Amelia dan Annisa (2022) menemukan bahwa di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada remaja yang berusia 12-15 tahun terjadi sebanyak 62,9%. Penelitian yang dilakukan Ponidjan, Rondonuwu, Ransun, Warouw dan Raule (2022) menemukan bahwa 38,82% remaja SMP di Minahasa memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga berdampak pada konsentrasi belajar saat disekolah. Kualitas tidur yang buruk yang terjadi pada remaja tentunya akan berdampak pada kelelahan dan kantuk di siang hari.

Walker (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa durasi tidur yang normal, pada umumnya berkisar delapan jam setiap malam untuk menjaga fungsi kognitif, emosional, dan fisiologis yang optimal. Sedangkan pada remaja, menurut survei *American Academy Of Sleep Medicine* (2016) menekankan untuk tidur 8-10 jam setiap harinya. Hasil wawancara kepada tiga responden menunjukkan bahwa durasi tidur mereka bervariasi. Dari dua responden menunjukkan kisaran durasi tidur dari pukul sepuluh malam hingga bangun pukul sekitar enam pagi. Namun ada juga responden yang memiliki waktu tidur lebih singkat akibat kebiasaan begadang seperti bermain *game* atau menonton hingga larut malam. Variasi durasi tidur ini mencerminkan perbedaan pola tidur yang dipengaruhi oleh faktor kebiasaan dan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan fenomena tersebut, dilakukan survei kepada 41 responden menggunakan

google form, di empat sekolah menengah pertama di kota Makassar yaitu SMP IT Darrurrahman, SMP Negeri 49 Makassar, SMP IT Ar-Rasyid dan MTSN 02 Makassar. Dari 30 responden yang mengalami tidur yang kurang, pada SMP IT Darurrahman dan SMP IT-Ar-Rasyid, masing-masing sebanyak 8% dan 9.3% responden menunjukkan jumlah tidur yang kurang. Pada SMP Negeri 49 Makassar sebanyak 12% siswa mengalami jumlah tidur yang kurang dan di MTSN 02 Makassar, sebanyak 37.3% responden melaporkan mengalami jumlah tidur yang kurang dan 35%. Berdasarkan hasil survei tersebut, penelitian ini difokuskan pada siswa MTSN 02 Makassar mengingat perbandingan besar yang berbeda dari keempat sekolah. Berdasarkan hasil yang ditemukan dari 41 responden tersebut, terdapat 11 perempuan, dan 19 laki-laki. 73% responden mengalami jumlah tidur yang kurang. Sedangkan selebihnya memiliki jumlah tidur yang cukup.

Kualitas tidur yang kurang dapat memicu munculnya gejala *excessive daytime sleepiness* atau kondisi kelelahan yang berlebihan di siang hari. Pacheco dan Rahman (2014) menjelaskan dalam penelitiannya, bahwa kondisi ini ditandai dengan rasa kantuk yang intens dan kesulitan mempertahankan fokus serta berdampak pada performansi akademik pada remaja sekolah. Babcock dan Weiss (2020) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa, EDS pada remaja seringkali dikaitkan dengan sejumlah faktor seperti durasi tidur yang tidak konsisten, stress manajemen yang kurang baik, gangguan pola tidur, ketidaksesuaian ritme sirkadian, dan kondisi kesehatan fisik tubuh. Studi yang dilakukan Kolomeichuk, Randler, Morozov, Gubin, dan Drake (2021) mengungkapkan bahwa 18% remaja di Rusia merasakan kelelahan dan kantuk di siang hari. Penelitian ini juga menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan antara durasi tidur di malam hari terhadap *excessive daytime sleepiness*.

Fenomena tersebut, tentunya perlu untuk diidentifikasi kembali untuk memastikan terjadinya pada siswa-siswi di MTsN 02 Makassar. berdasarkan hal tersebut, wawancara dilakukan peneliti kepada tiga orang siswa kelas VI, VII dan IX menyatakan bahwasanya mereka sering merasakan kantuk yang intens dan tertidur pada saat pembelajaran berlangsung. Kondisi ini mereka rasakan dalam seminggu terjadi lima kali apalagi pada saat jam pembelajaran di siang hari maupun pada mata pelajaran tertentu. Survei juga dilakukan peneliti kepada 54 siswa dan siswi menggunakan *google form* yang menunjukkan 20 siswa memiliki kecenderungan untuk tidur di kelas pada saat pembelajaran berlangsung dan merasakan kesulitan untuk fokus dalam belajar karena perasaan kantuk yang intens. Hal ini dapat mengkonfirmasi adanya kondisi EDS yang dialami siswa tersebut, bahkan lebih dari 4 kali dalam seminggu.

Kejadian EDS sangat berbeda dengan kelelahan atau tidur siang biasa yang dilakukan oleh siswa karena dapat diukur dengan kecendrungan untuk tidur dan penurunan kewaspadaan. Menurut penelitian Pigeon, Sateia dan Ferguson (2003) EDS juga memiliki keterkaitan dengan gangguan tidur atau masalah tidur kronis seperti hipersomnia, narkolepsi maupun *sleep apnea*. Sedangkan kelelahan merupakan keletihan dari energi yang terkuras dan tidak selalu terkait dengan gangguan tidur (Pigeon dkk, 2003). Menurut Spilisbury, Drotar, Rosen dan Redline (2007) dalam penelitiannya, EDS merupakan kondisi dimana individu sulit untuk terjaga dan fokus atau kewaspadaan yang menyebabkan individu merasakan kantuk di siang hari dan tertidur pada waktu yang tidak tepat selama periode terjaga di siang hari. EDS dapat mempengaruhi fungsi kognitif yang menyebabkan kesulitan untuk fokus dan konsentrasi. Hal ini mengurangi produktivitas serta dapat memberikan perasaan tidak nyaman dalam beraktivitas sehari-hari (Wu, Wu, Xie, Lin, Fu, Zhu, Qi, & Wang, 2023).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Zhao, Liu, Chen, Fei, Ahmad, & Yi (2023), bahwa durasi tidur (khususnya tidur pendek), dapat mempengaruhi peningkatan EDS. Selain itu, penelitian dari Campbell, Figueroa, Bottom, Cruz-

Basilio, Zhang, dan Grimm, (2024) menunjukkan bahwa kecenderungan kantuk siang meningkat bersamaan dengan penurunan durasi tidur malam selama masa remaja mendukung hipotesis bahwa kurang tidur malam memicu EDS pada remaja. Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk mengukur, terkait perbandingan antara siswa yang memiliki durasi tidur yang cukup dan durasi tidur yang kurang terhadap EDS yang dialaminya. Maka dari itu, peneliti melakukan penelitian ini untuk menggambarkan lebih jelas mengenai perbandingan EDS pada siswa MTsN 02 Makassar, berdasarkan durasi tidur.

LANDASAN TEORI

Excessive daytime sleepiness atau EDS merupakan sebuah kondisi dimana seseorang mengalami rasa kantuk yang berlebihan di siang hari. EDS dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti gangguan tidur, kondisi medis, gaya hidup dan faktor psikologis serta bisa berasal dari lingkungan dan usia seseorang (Smith dkk, 2018). Kondisi ini sering dialami juga pada remaja sekolah karena banyaknya tuntutan akademis, kegiatan ekstrakurikuler dan penggunaan HP yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan dan rasa kantuk di siang hari (Owens dkk, 2020). Gaya hidup remaja yang tidak teratur dan menghabiskan waktu istirahatnya di depan layar akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, terutama jika siswa yang masih berada pada usia remaja (Pereira dkk, 2010).

Kebutuhan untuk tidur pada remaja sekolah untuk memulai harinya menjadi komponen penting untuk meraih potensi sepenuhnya dalam proses pembelajaran (Brautsch dkk., 2023). Siswa yang mengalami EDS cenderung melaporkan bahwa tidur mereka tidak memadai atau menyegarkan. Hal ini dapat ditimbulkan karena aktivitas fisik yang kurang dan dihabiskan untuk bermain media sosial. Serta durasi tidur yang kurang dari 7 jam per malam memberikan dampak pada EDS dan dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Jain dkk, 2012).

Pada hari sekolah, sebagian besar remaja cenderung mengalami kekurangan tidur akibat waktu tidur malam yang lebih pendek dikarenakan padatnya aktivitas akademik, penggunaan gawai di malam hari serta pergeseran ritme sirkadian yang membuat remaja sulit tidur lebih awal (Moore, 2008). Kondisi ini menyebabkan rasa kantuk berlebih di siang hari yang berdampak pada konsentrasi dan performa belajar serta sebagai kompensasi remaja akan memperpanjang waktu tidur pada hari libur atau akhir pekan (Kim, Lee, Cho, Cho, Lim, & Lim, 2011). Meskipun dapat mengurangi kelelahan sementara, pola ini menimbulkan *social jetlag* yaitu ketidaksesuaian antara jam biologis dan jadwal sosial yang justru dapat memperburuk gejala kantuk di siang hari (Kolomeichuk, Randler, Morozov, Gubin, & Drake, 2021).

Penelitian yang dilakukan Berry, Berger, Laska, Erickson, Lenk, Iber Widome dkk (2021) menunjukkan bahwa perbedaan signifikan antara durasi tidur hari sekolah dan non-sekolah dapat memengaruhi fungsi fisiologis dan psikologis remaja dikarenakan remaja yang memiliki jam tidur lebih sedikit di hari sekolah cenderung melaporkan tingkat EDS yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki jadwal tidur konsisten. Variasi tidur yang ekstrim antara durasi tidur hari sekolah dan hari pekan memiliki hubungan dengan menurunnya motivasi akademik, gangguan mood dan kesulitan kognitif (Sun, Ling, Zhu, Lee, & Li, 2019). Tidur siang biasanya muncul sebagai kompensasi dari tidur malam yang kurang namun, kebiasaan ini dapat mengubah pola tidur berikutnya sehingga memperkuat siklus EDS (Leong, Tian, Yu, Teo, Ong, & Chee, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi perbandingan, adapun variabel penelitian yaitu *excessive daytime sleepiness* dan durasi tidur. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi MTsN 02 Makassar. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas VII, VIII dan IX MTsN 02 Makassar yang berjumlah 40 responden. Penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*, di mana pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertemuan tidak terencana ketika peneliti bertemu dengan individu tanpa perencanaan sebelumnya dan individu tersebut dianggap sesuai sebagai sumber data. Alat ukur yang digunakan merupakan skala *Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire* (CASQ) yang dibuat oleh Spilsbury, Drotar, Rosen dan Redline (2007) yang sudah diadaptasi oleh Rosyidah (2022). Sedangkan untuk durasi tidur peneliti memberikan kuesioner yang menanyakan durasi tidur malam hari pada hari sekolah dan durasi tidur malam hari pada hari non-sekolah.

Hasil analisis validitas skala menggunakan analisis CFA dengan skala *excessive daytime sleepiness* memiliki nilai model *fit* nilai CFI = 0,941 dan TLI = 0,927, kemudian nilai RMSEA = 0,0465 dan SRMR = 0,0505. Adapun tingkat koefisien muatan (*loading factor*) setiap aitem berkisar antara 0,417-0,704. Untuk reliabilitas skala *excessive daytime sleepiness* memiliki nilai *Cronbach's alpha* = 0,759 yaitu cukup bagus. Seluruh instrument telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang memuaskan. Data yang telah diperoleh selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan bantuan *Software IBM SPSS statistics 29* dan *Jamovi 2.6*. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji non-parametrik uji *Mann-Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini memiliki responden sebanyak 40 responden. Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini merupakan siswa dan siswi MTsN 02 Makassar. Berikut ini deskripsi responden yang mengikuti penelitian yaitu:

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	20	50
Perempuan	20	50
Total	40	100

Berdasarkan tabel di atas, data deskriptif menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 20 responden dengan persentase 50%. Sementara itu, responden laki-laki memiliki jumlah sebanyak 20 dengan persentase 50% dari keseluruhan responden.

Tabel 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
12 Tahun	5	12,5
13 Tahun	15	37,5
14 Tahun	9	22,5
15 Tahun	11	27,5

Pada tabel diatas, dapat dilihat deskripsi “usia” pada 40 responden menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 13 tahun. dengan rincian usia 13 tahun sebanyak 15 responden dengan

persentase 37,5%, usia 14 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase 22,5%, usia 12 tahun sebanyak 5 responden dengan persentase 12,5% dan usia 15 tahun sebanyak 11 responden dengan persentase 27,5%.

Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
VII	14	35
VIII	16	40
IX	10	25
Total	40	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat deskripsi subjek berdasarkan “kelas” dengan responden terbanyak dari kelas VIII yang berjumlah 16 responden dengan persentase 40% dan kelas VII yang berjumlah 14 responden dengan persentase 35%. Responden kelas IX berjumlah 10 orang dengan persentase 25%.

Tabel 4. Data Hipotetik Responden

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 35	0	0
Sedang	35 - 49	21	52,5
Tinggi	50<	19	47,5
Total		40	100,00

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa sebanyak 21 responden yang mengisi skala termasuk dalam kategori sedang. Sebanyak 21 responden, yang setara dengan 52,5% berada pada kategori sedang. Sementara itu, 19 responden lainnya atau 47,5% tergolong dalam kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwasanya sebagian besar responden berada pada kategori sedang

Tabel 5. Uji Hipotesis

Variabel						Asymp. Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Excessive Sleepiness</i>	<i>Daytime</i>	Durasi tidur saat hari sekolah				0,177	Tidak Signifikan
		Durasi tidur non-sekolah				0,537	Tidak Signifikan

Hasil analisis pada tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,177 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,537. Dalam penelitian ini, kriteria pengujian hipotesis menetapkan bahwa apabila nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* > dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Berdasarkan temuan tersebut, karena *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,177 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,537 > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini mengindikasikan tidak terdapat perbedaan durasi tidur malam hari selama sekolah dan durasi tidur malam hari selama non-sekolah dengan *excessive daytime sleepiness* pada siswa MTSN 02 Makassar.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan *excessive daytime sleepiness* dengan durasi tidur pada hari sekolah dan non-sekolah pada siswa MTsn 02 Makassar. Hasil uji hipotesis dilaksanakan menggunakan analisis uji *Mann-Whitney* memperlihatkan bahwa tidak ada

perbedaan yang signifikan terhadap *excessive daytime sleepiness* dengan durasi tidur pada hari sekolah dan non sekolah. Hal ini sejalan pada penelitian yang dilakukan Hwangbo, Kim, Chu, Yun, dan Yang (2016) menjelaskan bahwasanya durasi tidur tidak memiliki hubungan langsung pada EDS hal ini dikarenakan kebutuhan tidur tiap individu berbeda ada yang secara alami membutuhkan waktu tidur lebih pendek tanpa menimbulkan kantuk berlebih dan ada juga yang mengalami kekurangan tidur akibat tidak terpenuhi kebutuhan biologisnya. Sehingga dapat di simpulkan bahwa durasi tidur, tidak mempengaruhi EDS secara signifikan.

Menurut Hein dkk (2020) Kejadian *excessive daytime sleepiness* (EDS) menjadi hal yang sering ditemui dan di alami oleh para remaja maupun siswa sekolah dengan prevalensi yang cukup tinggi hal ini bisa menyebabkan penurunan prestasi belajar, kesulitan konsentrasi, minat sekolah serta gangguan kesehatan mental dan fisik siswa remaja. EDS yang terjadi pada responden dapat ditimbulkan berdasarkan gejala -gejala tertentu, seperti kualitas tidur yang buruk, serta durasi tidur yang kurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Pertiwa & Chris, 2024) menjelaskan EDS dapat dikaitkan dengan kondisi kualitas tidur yang kurang baik, dimana kebutuhan tidur bagi siswa yang memiliki jam tidur kurang dari 8 -10 jam dapat berpotensi mengalami EDS. Sejalan dengan Pertiwa dan Chris, penelitian dari Kaur dan Singh (2017) menyatakan bahwasanya EDS menjadi indikator dari berbagai gangguan tidur seperti kurang tidur, kualitas tidur buruk, susah tidur, gangguan pernapasan saat tidur, gangguan irama sirkadian, dan gangguan hipersomnolen sentral.

Perlu diketahui bahwa EDS merupakan sebuah *symptom* atau gejala yang dirasakan oleh remaja yang ditandai oleh faktor-faktor tertentu. Gejala utama dari EDS merupakan kelelahan kronis di siang hari yang ditandai dengan perasaan grogi dan kurang nyaman dan dapat berlangsung sepanjang hari ketika bangun di pagi hari (Smith dkk, 2018). Borbély (2022) menjelaskan skor EDS yang rendah berarti siswa remaja memiliki durasi tidur yang cukup dan konsisten serta ritme sirkadian tidak terganggu sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh sehingga fungsi kognitif dan akademik tidak terganggu oleh rasa kantuk berlebihan di siang hari. selain daripada itu, EDS dengan skor sedang menunjukkan bahwasanya terjadi keterlambatan tidur atau jadwal tidur yang tidak teratur sehingga siswa remaja mengalami kantuk di siang hari atau di kelas pagi maupun istirahat dan sesekali sulit mempertahankan fokus. Sedangkan, siswa remaja yang mengalami EDS tinggi menunjukkan bahwa kemungkinan terjadi gangguan tidur kronis atau masalah tidur yang berdampak pada kantuk berat di siang hari, konsentrasi yang terganggu, penurunan performa akademik dan masalah regulasi emosi maupun perilaku.

Dalam memprediksi EDS faktor kualitas tidur dan durasi tidur menjadi faktor utama yang dapat meningkatkan resiko terjadinya EDS. Sebagai contoh kurang tidur selama dua minggu mungkin menimbulkan masalah tetapi belum tentu menyebabkan EDS sebaliknya, kekurangan tidur kronis dan kualitas tidur yang buruk secara bersamaan menjadi penyebab utama terjadinya EDS (Jahrami dkk., 2019). EDS yang tinggi juga dapat dipengaruhi oleh perubahan hormon pada tubuh, durasi tidur yang pendek, stress emosional dan kebiasaan sebelum tidur yang dilakukan oleh remaja (Liu dkk, 2023). Penelitian yang dilakukan Fredrick dkk (2023) menyatakan bahwa perubahan perilaku tidur di malam hari akibat perubahan fisiologis pada tubuh dan menandai peningkatan resiko EDS. Selain itu, perbedaan gaya hidup siswa remaja perkotaan dan pedesaan serta kebiasaan membawa perangkat ke tempat tidur saat waktu tidur meningkatkan faktor kualitas tidur yang buruk jika tidak dapat dikendalikan dengan baik (Meldrum & Restivo, 2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya tingkat *excessive daytime sleepiness* (EDS) subjek yang ditinjau dari aspek *sleepiness* dan *alertness*, berada pada tingkat sedang. Berdasarkan data tersebut, Siswa MTSN 02 Makassar sudah menunjukkan gejala EDS yang dapat mempengaruhi secara signifikan. Salah satu gejala yang timbul, yaitu siswa akan sulit mempertahankan fokus selama

kegiatan belajar, apalagi pada jam pelajaran siang hari ataupun pagi hari dan akan menunjukkan gejala seperti kurang fokus, respon lambat maupun mudah lelah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini maka ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan *excessive daytime sleepiness* durasi tidur malam hari pada hari sekolah dan hari non-sekolah pada siswa MTSN 02 Makassar. Hal ini menunjukkan *excessive daytime sleepiness* dapat terjadi pada yang memiliki durasi tidur yang cukup, maupun yang kurang. Berdasarkan kategori yang ditemukan, responden yang memiliki durasi tidur cukup dan tidak cukup, masing-masing memiliki faktor tertentu yang mempengaruhi adanya gejala EDS, seperti kualitas tidur yang buruk, *social jetlag*, *choronotipe* malam, maupun gaya hidup tak sehat.

Bagi sekolah diharapkan penelitian ini dapat memberikan edukasi serta pembelajaran bagi siswa dan orangtua siswa agar mengawasi serta memberikan batasan bagi anak dalam menjaga kesehatan tubuh dan kebutuhan tidur bagi remaja untuk mencegah *excessive daytime sleepiness*.

Diharapkan bagi siswa, dapat memahami bahwa pentingnya menjaga pola tidur yang teratur dan menerapkan gaya hidup sehat. Sehingga dapat menjaga kualitas tidur yang baik dan durasi tidur yang cukup yaitu 8 jam sehari. Siswa juga dapat mengatur jadwal pemakaian *gadget* agar dapat terhindar dari kantuk berlebihan di siang hari (EDS) yang dapat mengganggu fokus dan performansi akademik.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar dapat memperluas sampel penelitian agar memiliki hasil yang lebih bervariasi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk lebih komprehensif lagi, dalam mengukur kualitas tidur pada subjek yang mengalami EDS.

DAFTAR REFERENSI

- Academy Of Sleep Medicine, (2016). *Health Advisory : Teen Sleep Duration*.
- Amelia, B., & Annisa, F. (2022). Sleep Hygiene Pada Usia Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(02), 51-59.
- Berry, K. M., Berger, A. T., Laska, M. N., Erickson, D. J., Lenk, K. M., Iber, C., Full, K. M., Wahlstrom, K., Redline, S., & Widome, R. (2021). Weekend night vs. school night sleep patterns, weight status, and weight-related behaviors among adolescents. *Sleep Health*, 7(5), 572–580. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.07.008>
- Borbély, A. (2022). The two-process model of sleep regulation: Beginnings and outlook†. *Journal of Sleep Research*, 31(4), 1–8. <https://doi.org/10.1111/jsr.13598>
- Brautsch, L. A., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101742>
- Campbell, I. G., Figueroa, J. G., Bottom, V. B., Cruz-Basilio, A., Zhang, Z. Y., & Grimm, K. J. (2024). Maturation trend of daytime sleep propensity in adolescents. *Sleep*, 47(1), zsad263.
- Chen, S., Li, H., & Wen, D. (2023). Social Support and Daytime Sleepiness Among Chinese Medical Students: Mediating Roles of Loneliness and Problematic Smartphone Use. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4083–4093. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S432400>
- Fredrick, J. W., Cook, T. E., Langberg, J. M., & Becker, S. P. (2023). Prospective association between evening circadian preference and academic functioning in adolescents: the role of daytime sleepiness. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*,

- 64(1), 175–184. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13683>
- Hein, M., Mungo, A., Hubain, P., & Loas, G. (2020). Excessive daytime sleepiness in adolescents: Current treatment strategies. *Sleep Science*, 13(2), 157–171. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190143>
- Hwangbo, Y., Kim, W. J., Chu, M. K., Yun, C. H., & Yang, K. I. (2016). Habitual sleep duration, unmet sleep need, and excessive daytime sleepiness in Korean adults. *Journal of Clinical Neurology*, 12(2), 194–200.
- Jahrami, H., Alshomili, H., Almannai, N., Althani, N., Aloffi, A., Algahtani, H., & Brown, C. A. (2019). Predictors of Excessive Daytime Sleepiness in Medical Students: A Meta-Regression. *Clocks and Sleep*, 1(2), 209–219. <https://doi.org/10.3390/clockssleep1020018>
- Jain, P., Hadique, S., Devabhaktuni, P., & Parker, J. (2012). High Incidence of Excessive Daytime Sleepiness in High-School Students. *Chest*, 142(4), 1074A. <https://doi.org/10.1378/chest.1386036>
- Kaur, G., & Singh, A. (2017). Excessive daytime sleepiness and its pattern among Indian college students. *Sleep Medicine*, 29, 23–28. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.020>
- Kim, S. J., Lee, Y. J., Cho, S. J., Cho, I. H., Lim, W., & Lim, W. (2011). Relationship between weekend catch-up sleep and poor performance on attention tasks in Korean adolescents. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 165(9), 806–812.
- Kolomeichuk, S. N., Randler, C., Morozov, A. V., Gubin, D. G., & Drake, C. L. (2021). Social jetlag and excessive daytime sleepiness from a sample of Russian children and adolescents. *Nature and Science of Sleep*, 13, 729–737. <https://doi.org/10.2147/NSS.S290895>
- Leong, R. L., Tian, L., Yu, N., Teo, T. B., Ong, J. L., & Chee, M. W. (2024). Bidirectional associations between the duration and timing of nocturnal sleep and daytime naps in adolescents differ from weekdays to weekends. *Sleep*, 47(9), zsae147. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsae147>
- Meldrum, R. C., & Restivo, E. (2014). The behavioral and health consequences of sleep deprivation among U.S. high school students: Relative deprivation matters. *Preventive Medicine*, 63, 24–28. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.03.006>
- Moore, M., & Meltzer, L. J. (2008). The sleepy adolescent: causes and consequences of sleepiness in teens. *Paediatric respiratory reviews*, 9(2), 114–121.
- 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>
- Pertiwa, A. S., & Chris, A. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Dan Excessive Daytime Sleepiness Pada Siswa Sman 40 Jakarta. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*. 30(2), 17–22.
- Pereira, É. F., Teixeira, C. S., & Louzada, F. M. (2010). Sonolência diurna excessiva em adolescentes: Prevalência e fatores associados. *Revista Paulista de Pediatria*, 28(1), 98–103. <https://doi.org/10.1590/S0103-05822010000100015>
- Pigeon, W. R., Sateia, M. J., & Ferguson, R. J. (2003). Distinguishing between excessive daytime sleepiness and fatigue: Toward improved detection and treatment. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(1), 61–69. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00542-1](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00542-1)
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur sebagai Faktor yang Berimplikasi pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja. In *E-PROSIDING Seminar Nasional 2022* ISBN: 978.623. 93457.1. 6 (Vol. 1, No. 02, pp. 49–58).
- Rosyidah, S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Excessive Daytime Sleepiness Pada

-
- Remaja Di Wilayah Jabodetabek. *In Repository UIN Jakarta*.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64439>
- Sun, W., Ling, J., Zhu, X., Lee, T. M. C., & Li, S. X. (2019). Associations of weekday-to-weekend sleep differences with academic performance and health-related outcomes in school-age children and youths. *Sleep medicine reviews*, 46, 27-53
- Smith, S., Rosedale, J., Serry, Y., Sekaran, A., Drakatos, P., & Steier, J. (2018). Multiple dimensions of excessive daytime sleepiness. *Journal of Thoracic Disease*, 10(5), S170–S176. <https://doi.org/10.21037/jtd.2017.11.32>
- Spilsbury, J. C., Drotar, D., Rosen, C. L., & Redline, S. (2007). The Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire: A new measure to assess excessive daytime sleepiness in adolescents. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 3(6), 603–612. <https://doi.org/10.5664/jcsm.26971>
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Simon and Schuster.
- Wu, J., Wu, Z., Xie, C., Lin, Y., Fu, Z., Zhu, L., Qi, W., & Wang, H. (2023). A high propensity for excessive daytime sleepiness independent of lifestyle is associated with cognitive performance in community-dwelling older adults. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190353>
- World Health Organization. (2025, 1 September). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zhang, Y., Zhao, W., Liu, K., Chen, Z., Fei, Q., Ahmad, N., & Yi, M. (2023). The causal associations of altered inflammatory proteins with sleep duration, insomnia and daytime sleepiness. *Sleep*, 46(10).