

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2024
Putri Anandita Fitriyani
011201054

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR *DENGAN EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA REMAJA DI SMA N 1 BERGAS

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan masa periode perkembangan tertentu yang ditandai dengan perubahan fisiologis yang signifikan mempengaruhi fungsi tidur. Kualitas tidur yang buruk dan siswa sering mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari karena remaja mempunyai tingkat kantuk yang tinggi, termasuk perubahan ritme biologi terkait pubertas, dan penggunaan media elektronik sebelum tidur pada malam hari yang menyebabkan gangguan tidur. Konsekuensi utama dari perubahan fisiologis akibat pubertas kemungkinan perkembangan insomnia dan fase tidur yang tertunda yang mendukung terjadinya EDS pada remaja.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Responden pada penelitian ini ada 303 siswa di SMA N 1 Bergas. Teknik sampling pada penelitian ini adalah simpel random sampling dan analisis data penelitian yang digunakan adalah uji *chi square*.

Hasil: Dari hasil uji *chi square* diperoleh *p-value* $0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara hubungan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Kesimpulan: Siswa remaja di SMA N 1 Bergas sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 229 siswa (76,5%) dan mengalami *excessive daytime sleepiness* (EDS) sebanyak 206 (68,0%), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* (EDS) pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Saran : Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel lain yang dapat menjadi faktor penyebab kejadian *excessive daytime sleepiness* pada remaja.

Kata Kunci: Kualitas tidur, *Excessive Daytime Sleepiness*, Remaja

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Nursing Faculty
Final Assignment, Januari 2024
Putri Anandita Fitriyani
011201054

***THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH EXCESSIVE DAYTIME
SLEEPINESS (EDS) IN ADOLESCENTS AT SMA N 1 BERGAS***

ABSTRACT

Background : Adolescence is a specific developmental period characterized by physiological changes that significantly influence sleep function. Sleep quality is poor and students often experience sleep disorders, such as frequently waking up at night because teenagers have high levels of sleepiness, including changes in biological rhythms related to puberty, and the use of electronic media before bed at night which causes sleep disturbances. The main consequence of physiological changes resulting from puberty is likely the development of insomnia and delayed sleep phases that favor the occurrence of EDS in adolescents.

Purpose: The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and Excessive Daytime Sleepiness (EDS) in adolescents at SMA N 1 Bergas.

Methods: This research method uses a cross sectional approach. The respondents in this study were 303 students at SMA N 1 Bergas. The sampling technique in this research was simple random sampling and the research data analysis used was the chi square test.

Results: From the results of the chi square test it was obtained $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, it can be concluded that there is a relationship between sleep quality and excessive daytime sleepiness in teenagers at SMA N 1 Bergas.

Conclusion: Most of the adolescents students at SMA N 1 Bergas experienced poor sleep quality 229 students (76,5%) and 206 students (68,0%) experienced excessive daytime sleepiness (EDS) in adolescents at SMA N 1 Bergas.

Suggestion: For future researchers, it is hoped will be able to develop other variables that could be factors causing excessive daytime sleepiness in adolescents.

Keywords : Sleep quality, Excessive daytime sleepiness, Adolescents