

## INTISARI

**Latar Belakang:** Metode pembelajaran PSIK FK-KMK UGM menggunakan metode pembelajaran bauran, yaitu kombinasi dari pembelajaran luring dan daring. Kelelahan fisik yang dialami mahasiswa selama aktivitas pembelajaran tatap muka dan tuntutan penggunaan gadget saat pembelajaran daring dapat menyebabkan dampak buruk pada kesehatan mahasiswa termasuk timbulnya gangguan tidur. *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) atau kantuk berlebih di siang hari adalah gangguan tidur dimana seseorang kesulitan untuk tetap terjaga di siang hari. Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan perilaku yang memfasilitasi tidur dan menghindari perilaku yang dapat mengganggu tidur.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa PSIK FK-KMK UGM saat pembelajaran bauran.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelatif dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 207 mahasiswa S1 keperawatan tahap akademik yang diambil dengan teknik *proportionate sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen *Sleep Hygiene Index* (SHI) untuk mengukur *sleep hygiene* dan *Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire* (CASQ) untuk mengukur EDS. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil:** Sebanyak 179 mahasiswa (86,5%) memiliki perilaku *sleep hygiene* sedang, 15 mahasiswa (7,2%) memiliki *sleep hygiene* buruk, dan 13 mahasiswa (6,3%) memiliki *sleep hygiene* buruk. Adapun sebanyak 113 mahasiswa (54,6%) mengalami EDS dan 94 mahasiswa (45,4%) tidak mengalami EDS. Hasil analisis bivariat *sleep hygiene* dengan EDS diperoleh nilai *p-value* 0,000 (*p-value* < 0.05).

**Kesimpulan:** Mayoritas mahasiswa memiliki perilaku *sleep hygiene* sedang dan lebih dari setengah dari total mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami EDS saat pembelajaran bauran. Terdapat hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan EDS pada mahasiswa PSIK FK-KMK UGM saat pembelajaran bauran.

**Kata Kunci:** *excessive daytime sleepiness*, mahasiswa keperawatan, pembelajaran bauran, *sleep hygiene*

## ABSTRACT

**Background:** The PSIK FK-KMK UGM learning method uses a blended learning method, which is a combination of offline and online learning. The physical fatigue experienced by students during face-to-face learning activities and the demands of using gadgets during online learning can have a negative impact on students' health, including sleep disorders. Excessive Daytime Sleepiness (EDS) is a sleep disorder when a person has difficulty staying awake during the day. Sleep disorders can be influenced by sleep hygiene. Sleep hygiene means applying behaviors that facilitate sleep and avoiding behaviors that disturb sleep.

**Objective:** This research aims to determine the correlation between sleep hygiene and Excessive Daytime Sleepiness (EDS) in PSIK FK-KMK UGM students during blended learning.

**Method:** This research is quantitative research with a correlative type and a cross-sectional approach. The number of respondents was 207 undergraduate nursing student at UGM, determined using a proportionate sampling technique. This study used the Sleep Hygiene Index (SHI) to measure sleep hygiene and Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire (CASQ) to measure EDS. Bivariate analysis in this study used the chi-square test.

**Result:** A total of 179 students (86.5%) had moderate sleep hygiene behavior, 15 students (7.2%) had poor sleep hygiene, and 13 students (6.3%) had poor sleep hygiene. As many as 113 students (54.6%) experienced EDS and 94 students (45.4%) did not experience EDS. The results of the bivariate analysis between sleep hygiene and EDS obtained a p-value of 0.000 (p-value < 0.05).

**Conclusion:** The majority of students have moderate sleep hygiene behavior and more than half of the total students who were respondents in this study experienced EDS during blended learning. There is a significant correlation between sleep hygiene and EDS in undergraduate nursing student at UGM during blended learning.

**Keywords:** blended learning, excessive daytime sleepiness, nursing student, sleep hygiene