

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN  
*EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURABAYA**



**HAPSARI FITRI MUNADIYA HAQ**

**NIM : 20211880010**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
SURABAYA**

**2025**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN  
*EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURABAYA**



**HAPSARI FITRI MUNADIYA HAQ**

**NIM : 20211880010**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**SURABAYA**

**2025**

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN  
*EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah  
Surabaya untuk Memenuhi Kewajiban Persyaratan Kelulusan Guna memperoleh  
Gelar Sarjana Kedokteran

OLEH :

**HAPSARI FITRI MUNADIYA HAQ**

**NIM 20211880010**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
SURABAYA**

**2025**

## PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HAPSARI FITRI MUNADIYA HAQ  
NIM : 20211880010  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**" yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 18 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



**HAPSARI FITRI MUNADIYA HAQ**

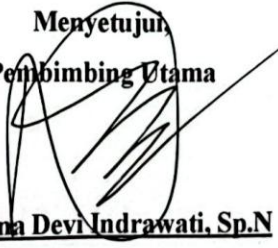
NIM. 20211880010

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**” yang diajukan oleh mahasiswa atas nama **HAPSARI FITRI MUNADIYA HAQ (NIM 20211880010)**, telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga diajukan dalam ujian sidang tugas akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 17 Juli 2025

Menyetujui,  
Pembimbing Utama

  
dr. Nina Devi Indrawati, Sp.N

NIP. 012.09.1.1989.22.327

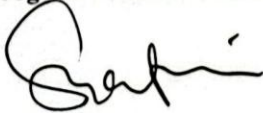
Pembimbing Kedua

  
dr. Detti Nur Irawati, Sp.PD, FINASIM

NIP. 012.09.1.1976.16.202

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter

  
dr. Syafarinah Nur Hidayah Akil, M.Si

NIP. 012.09.1.1986.20.267



## **PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**” telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 08 Juli 2025 oleh mahasiswa atas nama **HAPSARI FITRI MUNADIYA HAQ (NIM 20211880010)**, Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

### **TIM PENGUJI:**

#### **Ketua Penguji:**

**dr. M. Reza Utama, MHPE**

#### **Anggota:**

1. **dr. Nina Devi Indrawati, Sp.N**
2. **dr. Detti Nur Irawati, Sp.PD, FINASIM**

**Mengesahkan,**

**Dekan Fakultas Kedokteran**

**Universitas Muhammadiyah Surabaya**



**dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp.P(K), FCCP, FIRS**

**NIP. 012.09.3.016.3042**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat-Nya atas segala karunia dan Ridho-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Proses penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan begitu banyak dukungan, motivasi, ilmu, fasilitas, serta bimbingan dari berbagai pihak sehingga penulis tetap termotivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang sudah turut membantu dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala Rahman, Rahim dan Izin-Nya sehingga penulis dapat menuntaskan tugas akhir dan berkembang selama berada di lingkup Fakultas Kedokteran.
2. Rasulullah SAW, panutan seluruh umat yang mendorong penulis agar tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kampus.
4. dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp.P (K), FCCP, FIRS selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya dan jajaran dekanat sekalian yang telah memberikan kesempatan dan mendukung mahasiswa dalam pembuatan skripsi.
5. dr. Syafarinah Nur Hidayah Akil, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan motivasi dan untuk menyelesaikan skripsi.
6. dr. Nina Devi Indrawati, Sp.N selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu beliau ditengah kesibukan untuk membimbing, mendukung, serta memberikan masukan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
7. dr. Detti Nur Irawati, Sp.PD, FINASIM selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu beliau ditengah kesibukan untuk membimbing, mendukung, serta memberikan masukan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
8. dr. M. Reza Utama, MHPE selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu beliau ditengah kesibukan untuk memberikan dukungan dan masukan dalam melakukan penelitian sampai selesai.
9. dr. Nurma Yuliyanasari, M.Si selaku dosen wali yang telah membimbing dan mengingatkan supaya segera menyelesaikan skripsi.
10. Seluruh Dosen dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah membantu penulis dalam urusan administrasi dan alur penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Ibu Dewi Hapsari dan Bapak Mulyono selaku orang tua penulis, Kakak Luthfia Nurma Hapsari dan Kakak Azizah Hapsari Putri selaku Kakak penulis, yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, perhatian, serta fasilitas kepada penulis demi kelancaran dalam menyelesaikan skripsi dan pendidikan.

12. Bude Dwi, Bude Warsi, Pakde Wardi, Bulik Nur, Om Atmo selaku saudara penulis yang memberi dukungan, semangat, perhatian serta mendoakan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi dan pendidikan.
13. Reza Rajwa Sabita selaku teman penulis di segala hal, yang telah berjuang bersama, selalu mendukung, memberi semangat, serta membantu proses sedari awal mengerjakan proposal hingga menyelesaikan skripsi.
14. Teman – teman *New Training* Khairunnisa Nur Ramadhani, Ghiffari Maulani, Nur Rizqi Hasanah, Rifka Nur Azizah yang telah memberi semangat, saling mendukung dan membantu dalam menyelesaikan skripsi dan menjalani tahun akhir perkuliahan.
15. Teman – teman *Chill-Leaders* Isnaini Nur Hidayati, Maulida Rahmah, Nanda Nurahmanita Putri, Afifah Dwi Salsabila, Regita Rivandra Suhari yang berjuang bersama sedari sekolah menengah pertama, saling memberi semangat, saling mendukung dan menguatkan.
16. Siti Haniatul Dita Kusniyah, Ayu Anitalia Sahela, Ayu Kurnia Ramadhani, Izzuddin Al Qassam, Muhammad Noval Adji Panuntun, Farah Amelia Damayanti, Arsis Qolbi Mulya Lestari, Kenhayu Laksita Laksmi, Hasna Salsabilla, Puput Mardiani, Tsabita Aaqila Nur Hasyim, Ramsya Devanaqia Vansa Aseka, dan teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberi semangat, mendukung dan membantu dalam menyelesaikan skripsi dengan banyak bantuan dari sekitar.
17. Ardita Da'imah Cahyani dan Gusti Ayu Azzahra selaku kakak tingkat yang selalu memberi dukungan dan semangat kepada penulis, serta Muhammad Ariq Rahman dan Darin Rehadatul Aishy selaku kakak tingkat yang telah menginspirasi penulis dalam pemilihan topik serta variabel dalam skripsi.
18. Hirotada Radifan, Podcast Keluarga Artis, Ria SW, Raditya Dika, Korea Reomit, *thirty days of lunch*, Imba Coffe yang telah menemani penulis dalam mengerjakan skripsi.
19. Seluruh pihak yang terlibat dan berpengaruh dalam proses penyusunan tugas akhir ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.



## DAFTAR ISI

### Halaman

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Sampul Depan .....                                                   | i         |
| Sampul Dalam.....                                                    | ii        |
| Halaman Prasyarat .....                                              | iii       |
| Pernyataan Tidak Melakukan Plagiasi .....                            | iv        |
| Persetujuan Pembimbing.....                                          | v         |
| Pengesahan Penguji.....                                              | vi        |
| Ucapan Terima Kasih .....                                            | vii       |
| Daftar Isi .....                                                     | ix        |
| Daftar Tabel.....                                                    | xi        |
| Daftar Gambar.....                                                   | xii       |
| Daftar Lampiran .....                                                | xiii      |
| Daftar Singkatan Dan Istilah.....                                    | xiv       |
| Abstrak .....                                                        | xv        |
| <i>Abstract</i> .....                                                | xvi       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                        | <b>2</b>  |
| 1.1 Latar Belakang .....                                             | 2         |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                            | 4         |
| 1.3 Tujuan.....                                                      | 5         |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                              | 5         |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                                            | 5         |
| 1.4 Manfaat.....                                                     | 5         |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                                         | 5         |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                                          | 5         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                 | <b>8</b>  |
| 2.1 <i>Sedentary Lifestyle</i> .....                                 | 8         |
| 2.1.1 Definisi <i>Sedentary Lifestyle</i> .....                      | 8         |
| 2.1.2 Epidemiologi <i>Sedentary Lifestyle</i> .....                  | 9         |
| 2.1.3 Patofisiologi <i>Sedentary Lifestyle</i> .....                 | 9         |
| 2.2 <i>Excessive Daytime Sleepiness (EDS)</i> .....                  | 17        |
| 2.2.1 Definisi EDS .....                                             | 17        |
| 2.2.2 Faktor Penyebab EDS.....                                       | 17        |
| 2.2.3 Patofisiologi EDS .....                                        | 25        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ...</b>      | <b>28</b> |
| 3.1 Kerangka Konseptual .....                                        | 28        |
| 3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual .....                             | 29        |
| 3.3 Hipotesis Penelitian.....                                        | 34        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>                                 | <b>36</b> |
| 4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....                             | 36        |
| 4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .. | 36        |
| 4.2.1 Populasi.....                                                  | 36        |
| 4.2.2 Sampel .....                                                   | 36        |

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.2.3 Besar Sampel .....                                                    | 37        |
| 4.2.4 Teknik Pengambilan Sampel .....                                       | 38        |
| 4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....             | 38        |
| 4.3.1 Klasifikasi Variabel.....                                             | 38        |
| 4.3.2 Definisi Operasional Variabel.....                                    | 39        |
| 4.4 Instrumen Penelitian.....                                               | 39        |
| 4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                                       | 41        |
| 4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data .....                         | 41        |
| 4.6.1 Bagan Alur Penelitian .....                                           | 42        |
| 4.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data .....                                 | 42        |
| 4.7.1 Pengolahan Data .....                                                 | 42        |
| 4.7.2 Analisis Data.....                                                    | 43        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>                                          | <b>46</b> |
| 5.1 Gambaran Karakteristik Sampel Penelitian .....                          | 46        |
| 5.2 <i>Sedentary Lifestyle</i> .....                                        | 47        |
| 5.3 <i>Excessive Daytime Sleepiness (EDS)</i> .....                         | 48        |
| 5.4 Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kejadian EDS .....    | 50        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>                                               | <b>52</b> |
| 6.1 Hasil Hubungan Antara <i>Sedentary Lifestyle</i> Dengan Kejadian EDS .. | 52        |
| 6.2 Analisis Karakteristik Responden terhadap EDS.....                      | 54        |
| 6.3 Komparasi dengan Hasil Penelitian Sebelumnya.....                       | 56        |
| 6.4 Keterbatasan Penelitian .....                                           | 58        |
| <b>BAB VII PENUTUP.....</b>                                                 | <b>62</b> |
| 7.1 Kesimpulan.....                                                         | 62        |
| 7.2 Saran.....                                                              | 63        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                  | <b>66</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                        | <b>72</b> |

## DAFTAR TABEL

### Halaman

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 2.1</b> Faktor Penyebab <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) .....         | 18 |
| <b>Tabel 4.1</b> Definisi Operasional Variabel.....                                      | 39 |
| <b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Responden.....                                            | 46 |
| <b>Tabel 5.2</b> Frekuensi <i>Sedentary Lifestyle</i> .....                              | 47 |
| <b>Tabel 5.3</b> <i>Crosstab</i> Karakteristik terhadap <i>Sedentary Lifestyle</i> ..... | 47 |
| <b>Tabel 5.4</b> Frekuensi <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS).....                | 48 |
| <b>Tabel 5.5</b> <i>Crosstab</i> Karakteristik terhadap EDS .....                        | 49 |
| <b>Tabel 5.6</b> Hubungan Antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kejadian EDS .....    | 50 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                      | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Gambar 2.1</b> HPA Axis pada Gangguan Ritme Irama Sikardian ..... | 12      |
| <b>Gambar 2.2</b> HPA Axis pada Peningkatan Kortisol .....           | 14      |
| <b>Gambar 2.3</b> HPA Axis pada Gangguan Metabolisme.....            | 16      |
| <b>Gambar 3.1</b> Kerangka Konseptual.....                           | 28      |
| <b>Gambar 4.1</b> Bagan Alur Penelitian .....                        | 42      |

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Lampiran 1.1</b> Sertifikat Etik.....                                          | 72 |
| <b>Lampiran 1.2</b> Persetujuan Tugas Akhir Untuk Kepentingan Publikasi.....      | 73 |
| <b>Lampiran 1.3</b> Surat Permohonan Izin Pengambilan Data .....                  | 74 |
| <b>Lampiran 1.4</b> Surat Telah Melakukan Penelitian .....                        | 75 |
| <b>Lampiran 1.5</b> Lembar Informed Consent .....                                 | 76 |
| <b>Lampiran 1.6</b> Instrumen <i>Sedentary Behavior Questionnaire</i> (SBQ) ..... | 78 |
| <b>Lampiran 1.7</b> Instrumen <i>Epworth Sleepiness Scale</i> (ESS).....          | 81 |
| <b>Lampiran 1.8</b> Hasil Uji Validitas dan Uji Reabilitas Instrumen.....         | 82 |
| <b>Lampiran 1.9</b> Dokumentasi Penelitian .....                                  | 83 |
| <b>Lampiran 1.10</b> Hasil Analisis Statistik .....                               | 85 |
| <b>Lampiran 1.11</b> Kartu Bimbingan Skripsi .....                                | 91 |

## DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

|       |                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------|
| EDS   | : <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>                    |
| OSA   | : <i>Obstructive Sleep Apnea</i>                         |
| RLS   | : <i>Restless Legs Syndrome</i>                          |
| AD    | : <i>Alzheimer Disease</i>                               |
| PD    | : <i>Parkinson's Disease</i>                             |
| HPA   | : <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>                  |
| SCN   | : <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>                         |
| VLPO  | : <i>Ventrolateral Preoptic Area</i>                     |
| ACTH  | : <i>Adrenocorticotropin Hormone</i>                     |
| CRH   | : <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>                 |
| PVN   | : <i>Paraventricular Nucleus</i>                         |
| RAS   | : <i>Reticular Activating System</i>                     |
| LC/NE | : <i>Locus Coeruleus/Norepinephrine</i>                  |
| IML   | : <i>Intermediolateral Nucleus</i>                       |
| ROS   | : <i>Reactive Oxygen Species</i>                         |
| NSF   | : <i>National Sleep Foundation</i>                       |
| ICSD  | : <i>International Classification of Sleep Disorders</i> |
| AASM  | : <i>American Academy of Sleep Medicine</i>              |
| SRS   | : <i>Sleep Research Society</i>                          |
| ESS   | : <i>Epworth Sleepiness Scale</i>                        |
| SBQ   | : <i>Sedentary Behavior Questionnaire</i>                |
| IMT   | : Indeks Massa Tubuh                                     |
| KEPK  | : Komite Etik Penelitian Kesehatan                       |
| SPSS  | : <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>     |



## ABSTRAK

**Latar belakang:** Gaya hidup sedentari merupakan pola perilaku menetap yang ditandai dengan aktivitas fisik minimal dalam jangka waktu lama. Kondisi ini diketahui berdampak negatif terhadap fungsi metabolik dan neurofisiologis, termasuk peningkatan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS). Mahasiswa kedokteran menjadi kelompok berisiko tinggi mengingat aktivitas belajar yang padat dan dominasi aktivitas duduk. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup sedentari dengan kejadian EDS pada mahasiswa kedokteran. **Metode:** Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Sampel terdiri dari 81 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ) dan *Epworth Sleepiness Scale* (ESS), kemudian dianalisis dengan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki gaya hidup sedentari tinggi (49.4%) dan mengalami EDS (21%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara sedentary lifestyle dan EDS dengan nilai  $p = 0,022$  dan  $r = 0,845$ . **Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara gaya hidup sedentari dengan kejadian EDS pada mahasiswa kedokteran. Temuan ini menegaskan bahwa durasi aktivitas duduk yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan kantuk berlebihan di siang hari. Diperlukan intervensi berbasis bukti untuk mengurangi paparan *sedentary lifestyle* dan mencegah dampak neurofisiologis jangka panjang.

**Kata kunci:** *Sedentary Lifestyle*, *Excessive Daytime Sleepiness*, Mahasiswa Kedokteran, SBQ, ESS

## **ABSTRACT**

**Background:** Sedentary lifestyle refers to a pattern of prolonged physical inactivity, commonly associated with adverse metabolic and neurophysiological effects, including the increased incidence of Excessive Daytime Sleepiness (EDS). Medical students are considered a high-risk group due to long hours of academic work and sedentary study routines. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between sedentary lifestyle and the incidence of EDS among medical students. **Methods:** This research applied an analytic observational design with a cross-sectional approach. A total of 81 students from the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Surabaya, were selected using simple random sampling. Data were collected using the Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ) and Epworth Sleepiness Scale (ESS), then analyzed using Spearman's correlation test. **Results:** The majority of respondents exhibited a high level of sedentary behavior (49.4%), and 21% experienced EDS. The statistical analysis revealed a very strong and significant positive correlation between sedentary lifestyle and EDS ( $p = 0.022$ ;  $r = 0.845$ ). **Conclusion:** There is a very strong and statistically significant positive relationship between sedentary lifestyle and the incidence of EDS among medical students. The findings highlight the need for evidence-based interventions to reduce sedentary behavior and prevent its neurophysiological consequences.

**Keywords:** Sedentary Lifestyle, Excessive Daytime Sleepiness, Medical Student, SBQ, ESS