



Korelasi Kebiasaan Begadang dengan Perilaku Menjaga Kebersihan Gigi pada Mahasiswa dalam Perspektif Konsep Thaharah

Fatan Fakihardi^{1*}, Funsu Andiarna², Roiela Arfailasufandi³

¹Program Studi Kesehatan Gigi, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Surabaya - Indonesia

²Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya - Indonesia

³Clinical Research Unit Rumah Sakit Umum Pusat Surabaya, Surabaya - Indonesia

*Email: fatan050493@gmail.com

Received: May 11, 2026; Accepted: June 27, 2026

Abstract

Sleep behavior, particularly the habit of staying up late, is increasingly recognized as a lifestyle factor that can influence various aspects of health, including dental hygiene practices. Among college students, staying up late is generally considered normal due to academic demands, social engagements, and personal routines. However, irregular sleep patterns can lead to fatigue and disruptions in daily routines, which may potentially affect adherence to basic hygiene practices such as brushing teeth. Dental hygiene is an important component of holistic health. Therefore, understanding the behavioral factors that influence it is crucial for developing effective health promotion strategies. The objective of this study was to determine the correlation between the habit of staying up late and dental hygiene behavior among college students from the perspective of the concept of thaharah. This was an analytical observational study using a cross-sectional approach. The sample consisted of 365 college students. Data were collected using a questionnaire distributed via Google Forms and analyzed using the Spearman rank test. The results of the analysis yielded a p-value of $0.361 > 0.05$, indicating that there is no significant correlation between the habit of staying up late and dental hygiene practices among college students. The correlation coefficient (r) was 0.048, classified as very weak, meaning there is no meaningful association. These findings suggest that dental hygiene behavior may be influenced by factors other than the habit of staying up late.

Abstrak

Perilaku tidur, terutama kebiasaan begadang semakin diakui sebagai faktor gaya hidup yang dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan, termasuk perilaku menjaga kebersihan gigi. Di kalangan mahasiswa, begadang pada umumnya sering dianggap wajar karena tuntutan akademik, keterlibatan sosial, dan rutinitas pribadi. Namun, pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan kelelahan dan gangguan kebiasaan sehari-hari, yang berpotensi memengaruhi kepatuhan terhadap perilaku kebersihan dasar seperti menyikat gigi. Kebersihan gigi merupakan komponen penting dari kesehatan secara holistik. Sehingga, memahami faktor-faktor perilaku yang mempengaruhinya sangat penting untuk mengembangkan strategi promosi kesehatan yang efektif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui korelasi kebiasaan begadang dengan perilaku menjaga kebersihan gigi pada mahasiswa dalam perspektif konsep thaharah. Jenis penelitian menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden sejumlah 365 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang didistribusikan melalui *Google Forms* dan dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil uji analisis diperoleh nilai p value sebesar $0,361 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kebiasaan begadang dan perilaku menjaga kebersihan mulut pada mahasiswa. Kekuatan korelasi (r) sebesar 0,048 dengan kategori sangat lemah artinya tidak ada asosiasi yang berarti. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menjaga

kebersihan gigi mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain kebiasaan begadang.

Keywords: college students, dental hygiene, staying up late, the concept of thaharah

DOI: <https://doi.org/10.15408/jrph.v8i1.51227>

Pendahuluan

Tidur adalah kebutuhan biologis mendasar yang secara signifikan memengaruhi berbagai dimensi kesehatan manusia, termasuk fungsi kekebalan tubuh, kewaspadaan mental, dan regulasi emosional. Terlepas dari pentingnya, tidur sering terganggu terutama di kalangan remaja dan dewasa awal, karena berbagai faktor gaya hidup seperti tekanan akademik, *screen time*, aktivitas sosial, dan pekerjaan paruh waktu (1). Salah satu manifestasi umum dari kebiasaan tidur yang buruk adalah kecenderungan untuk begadang atau dikenal juga sebagai penundaan sebelum tidur. Perilaku ini, meskipun tampaknya tidak berbahaya, dapat memiliki implikasi yang lebih luas untuk fungsi sehari-hari dan perilaku terkait kesehatan. Begadang telah dikaitkan dengan sejumlah masalah kesehatan, termasuk penurunan kinerja kognitif, gangguan suasana hati, disfungsi metabolisme, dan melemahnya respons kekebalan (2). Selain itu, individu yang terbiasa begadang sering mengalami kelelahan dan gangguan dalam ritme sirkadian yang dapat berdampak negatif pada motivasi untuk mempertahankan rutinitas perawatan diri sehari-hari. Diantara rutinitas ini, pemeliharaan kebersihan mulut seperti menyikat gigi sebelum tidur sering diabaikan. Ketika individu lelah atau kelelahan di malam hari, lebih cenderung melewatkan aktivitas perawatan mulut (3).

Kebersihan mulut adalah aspek penting dari kesehatan pribadi yang tidak hanya memengaruhi hasil pemeriksaan gigi seperti gigi berlubang dan penyakit gusi, tetapi juga kesehatan sistemik. Mulut adalah pintu gerbang ke tubuh dan kebersihan mulut yang buruk telah dikaitkan dengan penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kondisi kronis lainnya. Perawatan gigi yang konsisten dan tepat, termasuk menyikat gigi dua kali sehari dan *flossing*, sangat penting untuk menjaga kesehatan mulut. Namun, kepatuhan terhadap praktik ini sering dikompromikan di antara individu yang memiliki pola tidur yang tidak teratur atau yang terbiasa tetap terjaga hingga larut malam (4). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa orang dewasa awal yang begadang juga lebih rentan untuk terlibat dalam perilaku kesehatan berisiko lainnya, seperti ngemil larut malam, peningkatan konsumsi gula, dan mengurangi perhatian pada rutinitas kebersihan pribadi. Perilaku ini menciptakan efek negatif kumulatif yang tidak hanya merusak kesehatan gigi dan mulut tetapi juga dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang. Waktu tidur dan bangun seseorang, yang dikenal sebagai “kronotipe” telah terbukti memengaruhi berbagai kebiasaan gaya hidup, termasuk seberapa konsisten dalam menjaga kebersihan mulut (5).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang paling rentan terhadap kebiasaan tidur yang buruk karena tuntutan akademik, kegiatan organisasi, interaksi sosial, dan penggunaan media digital yang berlebihan. Pola tidur yang tidak teratur dan kebiasaan begadang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa, termasuk konsentrasi yang berkurang, kekebalan menurun, dan perilaku perawatan diri harian yang buruk. Menurut tinjauan literatur, kualitas tidur di kalangan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, stres, dan kondisi lingkungan, yang akibatnya dapat mempengaruhi perilaku terkait kesehatan, termasuk pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut (6). Mahasiswa yang sering begadang di malam hari cenderung mengalami kelelahan dan berkurangnya motivasi untuk melakukan kegiatan pemeliharaan kesehatan rutin seperti menyikat gigi sebelum tidur. Beberapa penelitian juga melaporkan bahwa kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan hasil

kesehatan gigi dan mulut yang negatif. Penelitian yang dilakukan di kalangan remaja di Korea Selatan menunjukkan bahwa kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk secara signifikan dikaitkan dengan gejala penyakit mulut, termasuk perdarahan gingiva, nyeri gigi, dan ketidaknyamanan mulut (7). Kurang tidur secara tidak langsung dapat berkontribusi pada kebersihan mulut yang buruk karena individu yang tidur larut malam lebih cenderung mengabaikan kebiasaan menyikat gigi dan mengonsumsi camilan manis pada malam hari. Perilaku ini dapat meningkatkan akumulasi plak gigi, risiko karies gigi dan penyakit periodontal.

Perilaku kebersihan gigi dan mulut di kalangan mahasiswa juga sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan gigi dan mulut. Sebuah studi kohort prospektif di Jepang menemukan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan kebersihan mulut yang lebih baik menunjukkan pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut yang lebih konsisten, termasuk kebiasaan menyikat gigi dan *flossing* secara teratur (8). Namun demikian, pengetahuan saja mungkin tidak selalu menjamin pemeliharaan yang baik ketika mahasiswa dengan gaya hidup yang tidak teratur dan kurang tidur. Kelelahan yang disebabkan oleh begadang dapat mengurangi disiplin diri dan konsistensi dalam menjaga rutinitas kebersihan gigi dan mulut. Hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mulut juga telah dikaji pada mahasiswa di Jepang. Sebuah studi *cross-sectional* melaporkan bahwa meskipun kualitas dan durasi tidur tidak terkait langsung dengan penyakit periodontal, kebersihan gigi dan mulut yang buruk tetap menjadi prediktor masalah periodontal yang signifikan pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menjaga kebersihan gigi dan mulut memainkan peran yang lebih dominan dalam hasil kesehatan mulut, sedangkan kebiasaan tidur dapat bertindak sebagai faktor yang berkontribusi tidak langsung melalui mekanisme perilaku (8). Oleh karena itu, kebiasaan begadang menjadi penting dalam memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kebersihan gigi dan mulut pada orang remaja akhir maupun dewasa awal.

Dalam perspektif Islam, menjaga kebersihan dianggap sebagai aspek penting dalam kehidupan sehari-hari dan erat kaitannya dengan konsep *thaharah*. Islam mendorong individu untuk menjaga kebersihan fisik dan spiritual, termasuk pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut. Menyikat gigi dan menjaga kebersihan mulut adalah perilaku yang selaras dengan ajaran Islam yang menekankan kebersihan pribadi sebagai bagian dari iman dan hidup sehat. Oleh karena itu, menjaga kebersihan mulut meskipun ada kegiatan akademik yang sibuk dan jadwal tidur yang tidak teratur dapat diartikan sebagai bagian dari penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Mengintegrasikan penelitian perilaku kesehatan dengan konsep *thaharah* dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana nilai-nilai agama dapat mendukung gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa (9).

Kebiasaan begadang sering kali dianggap suatu budaya yang wajar di kalangan mahasiswa dan pekerja. Malam hari dianggap sebagai waktu yang paling tenang untuk belajar atau bekerja, karena pada siang hari banyak gangguan seperti kebisingan, aktivitas atau pekerjaan lainnya. Hal ini mengakibatkan penurunan durasi tidur dan energi pada keesokan harinya, dan ini dapat memengaruhi perilaku menjaga kebersihan gigi dan mulut di malam hari atau di pagi hari. Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji tentang hubungan antara kualitas tidur, durasi tidur, dan hasil kesehatan mulut, akan tetapi sebagian besar berfokus pada indikator klinis seperti karies gigi, penyakit periodontal, dan gejala penyakit mulut pada mahasiswa (7,8). Penelitian yang secara khusus menyelidiki hubungan antara kebiasaan begadang dan perilaku kebersihan mulut sebagai praktik pencegahan harian masih terbatas. Selain itu, penelitian yang telah ada sebagian besar mengeksplorasi faktor penentu biologis dan perilaku kesehatan gigi, sementara pengaruh nilai-nilai agama dan faktor spiritual pada perilaku kebersihan gigi dan mulut masih kurang dieksplorasi. Oleh karena itu, masih belum ada bukti yang cukup mengenai apakah kebiasaan begadang dikaitkan dengan perilaku menjaga kebersihan gigi jika dilihat dari perspektif agama yaitu konsep *thaharah*.

Fokus pada mahasiswa menjadi penting karena populasi ini sedang ditahap transisi antara masa remaja dan dewasa, ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik, kegiatan sosial, dan perubahan gaya hidup yang dapat berkontribusi pada pola tidur yang tidak teratur. Disisi lain, mahasiswa muslim diharapkan untuk mematuhi ajaran Islam yang berkaitan dengan kebersihan diri (*personal hygiene*). Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat memengaruhi perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk kebersihan mulut dan kebersihan pribadi (10,11). Namun, sedikit yang diketahui tentang apakah nilai-nilai Islam dapat bertindak sebagai faktor pelindung yang mendorong mahasiswa muslim untuk menjaga kebersihan gigi meskipun memiliki kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat seperti begadang. Kesenjangan ini menyiratkan perlunya mengkaji perilaku kebersihan gigi khususnya pada mahasiswa muslim.

Selain itu, konsep *thaharah* memberikan perspektif teoritis yang unik untuk memahami perilaku kebersihan gigi dan mulut. *Thaharah* bukan sekedar kewajiban ritual dalam Islam tetapi juga mewakili kerangka holistik yang menekankan kebersihan, disiplin diri, tanggung jawab pribadi, dan pemeliharaan kesehatan (9,12). Kebersihan mulut, termasuk menyikat gigi, sangat dianjurkan dalam ajaran Islam dan terkait erat dengan praktik ibadah sehari-hari. Terlepas dari relevansinya, konsep *thaharah* jarang diintegrasikan ke dalam penelitian perilaku kesehatan mulut, terutama dalam penelitian yang meneliti faktor gaya hidup pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih dalam korelasi kebiasaan begadang mahasiswa dengan perilaku menjaga kebersihan gigi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara kebiasaan begadang dengan perilaku menjaga kebersihan gigi pada mahasiswa dalam perspektif konsep *thaharah*. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang strategi kesehatan masyarakat dan program edukasi yang mendorong kebiasaan tidur yang lebih sehat dan praktik menjaga kebersihan gigi yang lebih baik, terutama bagi kelompok rentan seperti mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* untuk mengkaji korelasi antara kebiasaan begadang dan perilaku menjaga kebersihan gigi. Penelitian dilakukan pada mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya kampus II sejumlah 365 responden pada tahun 2025. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 5% dengan menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana untuk memastikan representasi yang sama dan meminimalkan bias pengambilan sampel. Desain ini memungkinkan para peneliti untuk mengumpulkan data pada satu titik waktu dan menganalisis hubungan antara dua variabel yang diminati.

Terdapat kriteria dalam pemilihan sampel. Kriteria inklusi: (1) mahasiswa aktif UINSA Surabaya Kampus II, (2) berusia 17-23 tahun, (3) bersedia berpartisipasi dalam penelitian, dan (4) mampu mengisi kuesioner *online* secara mandiri melalui *Google Forms*. Kriteria eksklusi: (1) responden yang tidak melengkapi semua item kuesioner, (2) pengisian berulang jawaban kuesioner, dan (3) responden yang menolak sebagai partisipasi dari penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang didistribusikan melalui *Google Forms*. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian, prosedur, kerahasiaan data, dan partisipasi sukarela. Hanya responden yang setuju untuk berpartisipasi dan memberikan persetujuan yang diinformasikan yang diizinkan untuk melanjutkan kuesioner.

Dalam penelitian ini, kebiasaan begadang didefinisikan sebagai pola perilaku yang ditandai dengan menunda waktu tidur hingga setelah pukul 12.00 dini hari (tengah malam) secara rutin, yang mengakibatkan berkurangnya durasi tidur dan potensi gangguan pada aktivitas sehari-hari. Dalam

penelitian ini, begadang mengacu pada kecenderungan untuk tetap terjaga melebihi pukul 12.00 dini hari, baik karena kegiatan akademik, penggunaan gadget, kesulitan tidur, maupun faktor-faktor lainnya. Instrumen pernyataan variabel kebiasaan begadang menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sering, sering, jarang, dan tidak pernah. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan yang lebih besar untuk tetap terjaga perilaku larut malam.

Kategorisasi kebiasaan begadang ditentukan dengan menggunakan skor rata-rata sebagai titik batas. Sedangkan kategorisasi perilaku menjaga kebersihan mulut ditentukan dengan menggunakan pendekatan mean dan standar deviasi (SD).

Tabel 1. Kategorisasi Skor Kebiasaan Begadang dan Perilaku Menjaga Kebersihan Gigi

Variabel	Rumus Kategori	Skor Kategori	Keterangan
Kebiasaan Begadang	$\text{Skor} \leq \text{Mean}$	$\text{Skor} \leq 33$	Begadang
	$\text{Skor} > \text{Mean}$	$\text{Skor} > 33$	Tidak Begadang
Perilaku Menjaga Kebersihan Gigi	$X \geq M + 1(\text{SD})$	$X > 49$	Baik
	$M - 1(\text{SD}) \leq X \leq M + 1(\text{SD})$	$37 \leq X \leq 49$	Cukup
	$X \leq M - 1(\text{SD})$	$X < 37$	Kurang

Pengujian instrumen dilakukan sebelum penelitian untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas kuesioner yang melibatkan 35 responden. Pengujian validitas dilakukan untuk menentukan apakah setiap item secara tepat mengukur variabel yang dimaksud dengan menggunakan metode korelasi *pearson product moment*, sedangkan pengujian reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi instrumen dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*.

Hasil pengujian pada kuesioner kebiasaan begadang menunjukkan bahwa 13 dari 15 item memenuhi kriteria validitas, dengan koefisien korelasi yang dihitung (nilai r) berkisar antara 0,391 hingga 0,803 > 0,3246 (nilai kritis). Terdapat 2 item tidak memenuhi kriteria validitas karena koefisien korelasinya lebih rendah daripada nilai kritis sehingga kedua item yang tidak valid tersebut dikecualikan dari analisis lebih lanjut. Hasil uji reliabilitas variabel kebiasaan begadang dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,803. Nilai tersebut melebihi ambang batas minimal yang dapat diterima yaitu 0,70 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen variabel kebiasaan begadang reliabel/dapat diandalkan. Indikator dalam instrumen kuesioner kebiasaan begadang meliputi: (1) Pola dan frekuensi kebiasaan begadang; (2) Preferensi Aktivitas Malam Hari; (3) Durasi dan Kualitas Tidur; (4) Dampak Begadang terhadap Aktivitas Akademik dan Fungsi Harian; (5) Penyebab Begadang; (6) Dampak Fisik Begadang; dan (7) Kesadaran dan Upaya Pengendalian Perilaku Begadang.

Selanjutnya, pada hasil uji validitas instrumen kuesioner perilaku menjaga kebersihan gigi menunjukkan bahwa 15 dari 18 item pertanyaan memenuhi kriteria validitas, dengan koefisien korelasi yang dihitung berkisar antara 0,333 hingga 0,636, melebihi nilai kritis 0,3246. Terdapat 3 item dinyatakan tidak valid karena koefisien korelasinya lebih rendah dari nilai kritis sehingga total item yang digunakan dalam penelitian sebanyak 15 item pernyataan. Pada hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,769. Nilai tersebut melebihi nilai ambang batas minimum yang dapat diterima yaitu 0,70 sehingga instrumen pada variabel perilaku menjaga kebersihan gigi disimpulkan reliabel/dapat diandalkan. Indikator dalam instrumen kuesioner variabel perilaku menjaga kebersihan gigi meliputi: (1) Perilaku Menyikat Gigi; (2) Penggunaan Sarana Pendukung Kebersihan Mulut; (3) Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Gigi; dan (4) Kesadaran dan Komitmen terhadap Kebersihan Gigi dan Mulut.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Skala data untuk variabel begadang yaitu nominal dengan kategori begadang dan tidak begadang. Sedangkan untuk skala data variabel perilaku menjaga kebersihan gigi yaitu ordinal dengan kategori kurang, cukup, dan baik.

Dengan demikian, korelasi *Spearman Rank* dipilih karena merupakan metode *non-parametric* yang dapat digunakan untuk menilai hubungan antara variabel yang dikategorikan tanpa memerlukan asumsi distribusi normal. Serta dapat mengevaluasi arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut.

Penelitian ini mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Yayasan Rumah Sakit Dr. Soetomo Surabaya, dengan No:KEPK/YRSDS/70.1/X/2025. Semua responden menerima informasi mengenai tujuan dan prosedur penelitian, dan partisipasi sepenuhnya bersifat sukarela. Responden diyakinkan bahwa informasi pribadi akan tetap rahasia dan dapat menarik diri dari penelitian pada tahap apa pun tanpa konsekuensi apa pun. Persetujuan informasi elektronik diperoleh dari semua responden sebelum pengumpulan data.

Hasil

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden			
Karakteristik Responden		Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	299	81,92
	Laki-laki	66	18,08
	Total	365	100
Usia	17	2	0,55
	18	40	10,96
	19	196	53,70
	20	90	24,66
	21	26	7,12
	22	8	2,19
	23	3	0,82
	Total	356	100
Tempat Tinggal	Kos	149	40,82
	Asrama Kampus	10	2,74
	Pondok Pesantren	29	7,95
	Bersama Keluarga	165	45,21
	Lainnya	12	3,29
	Total	356	100

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat ketidakseimbangan responden berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan sebesar 81,92% sedangkan laki-laki sebesar 18,08%. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kemauan lebih tinggi untuk mengikuti kegiatan penelitian.

Pada karakteristik responden berdasarkan usia, menunjukkan bahwa rentang usia responden antara 17-23 tahun dan paling banyak di usia 19 tahun (53,70%). Rentang usia tersebut mencerminkan usia khas mahasiswa yang berada di tahap akhir remaja hingga dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa umumnya mengalami peningkatan tanggung jawab akademik, interaksi sosial, dan perubahan gaya hidup yang dapat berkontribusi pada pola tidur yang tidak teratur dan kebiasaan begadang larut malam. Namun, individu dalam kelompok usia ini umumnya juga lebih sadar akan penampilan pribadi, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, serta kebiasaan menjaga kebersihan gigi dan mulut.

Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal menjelaskan bahwa berdasarkan tempat tinggal diperoleh sebesar 45,21% responden tinggal bersama keluarga, sebesar 40,82% responden tinggal di kos, responden tinggal di pondok pesantren sebesar 7,95% dan sebesar 2,74% responden tinggal di

asrama kampus. Hal ini menunjukkan bahwa responden berasal dari lingkungan hidup beragam yang dapat memengaruhi kebiasaan sehari-hari, termasuk pola tidur dan perilaku menjaga kebersihan gigi. Mahasiswa yang tinggal bersama keluarga mereka mungkin memiliki rutinitas yang lebih terstruktur dan pengawasan yang lebih kuat terkait dengan kebersihan pribadi, sedangkan mahasiswa yang tinggal di kos cenderung memiliki kemandirian yang lebih besar dalam mengelola aktivitas sehari-hari, termasuk kebiasaan tidur dan rutinitas perawatan gigi. Selain itu, responden yang tinggal di pondok pesantren mungkin lebih terpengaruh oleh ajaran agama terkait kebersihan dan penerapan konsep *thaharah*, yang mendorong menjaga kebersihan gigi sebagai bagian dari ibadah sehari-hari dan hidup sehat. Oleh karena itu, perbedaan lingkungan hidup memberikan kemungkinan berkontribusi dalam membentuk perilaku mahasiswa dalam menjaga kebersihan gigi meskipun terbiasa begadang larut malam.

Tabel 3. Tabulasi Silang Berdasarkan Pengkategorian Variabel

Variabel	Perilaku Menjaga Kebersihan Gigi		
	Kurang	Cukup	Baik
Begadang	57 (26,6%)	102 (47,7%)	55 (25,7 %)
Tidak Begadang	51 (33,8%)	56 (37,1%)	44 (29,1%)

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kebiasaan begadang memiliki perilaku menjaga kebersihan gigi dalam kategori cukup (47,7%), begitu pula mahasiswa dengan kebiasaan tidak begadang juga memiliki perilaku menjaga kebersihan gigi dalam kategori cukup (37,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa distribusi perilaku menjaga kebersihan gigi relatif mirip antara mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang dan mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan begadang.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Kebiasaan Begadang dengan Perilaku Menjaga Kebersihan Gigi

<i>Spearman's Rho</i>	Kebiasaan Begadang	Perilaku Menjaga Kesehatan Gigi	
		Correlation Coefficient	0,048
		Sig. (2-tailed)	0,361
		N	365

Hasil uji analisis korelasi *spearman rank* disajikan dalam tabel 4. Secara statistik diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,361 > 0,05$ yang artinya bahwa kebiasaan begadang tidak berkorelasi terhadap perilaku menjaga kebersihan gigi. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,048 menunjukkan bahwa korelasi positif yang sangat lemah antara kedua variabel. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan begadang tidak berhubungan signifikan dengan perilaku menjaga kebersihan gigi pada mahasiswa.

Pembahasan

Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin secara jumlah terjadi ketidakseimbangan. Jumlah responden perempuan mendominasi sebesar 81,92%. Studi sebelumnya menjelaskan bahwa mahasiswa perempuan umumnya menunjukkan kesadaran kesehatan mulut yang lebih baik dan kepatuhan yang lebih besar terhadap praktik kebersihan mulut daripada mahasiswa laki-laki (13). Oleh karena itu, meskipun banyak responden dalam penelitian ini yang memiliki kebiasaan begadang, mahasiswa masih cenderung mempertahankan perilaku menjaga kebersihan gigi yang cukup baik sebagai bagian dari rutinitas perawatan diri harian. Hal ini mencerminkan tren umum dalam studi terkait kesehatan, di mana mahasiswa putri lebih cenderung berpartisipasi dan seringkali lebih sadar

akan kebersihan pribadi, termasuk kesehatan gigi dan mulut (14). Perempuan umumnya lebih konsisten terlibat dalam perilaku kesehatan preventif seperti menyikat gigi secara teratur dan lebih responsif terhadap pendidikan kesehatan (15). Sebaliknya, laki-laki mungkin cenderung kurang peduli tentang kebersihan gigi dan mulut, terutama jika ditambah dengan kebiasaan begadang. Perbedaan berbasis jenis kelamin ini memungkinkan dalam memengaruhi interpretasi hubungan antara kebiasaan begadang dan perilaku menjaga kebersihan gigi pada mahasiswa.

Karakteristik responden berdasarkan usia diduga memiliki kaitan dalam membentuk pola tidur dan perilaku menjaga kebersihan gigi. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berusia 17 hingga 23 tahun. Usia ini merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan peningkatan kemandirian dan tanggung jawab atas perilaku kesehatan pribadi. Mahasiswa pada usia ini sering terpapar informasi kesehatan melalui pendidikan, media sosial, dan interaksi teman sebaya yang dapat memperkuat kesadaran mengenai pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut. Akibatnya, perilaku menjaga kebersihan mulut seperti menyikat gigi mungkin sudah menjadi kebiasaan rutin yang dipertahankan terlepas dari pola tidur atau aktivitas akademis. Selain itu, usia pada tahap ini umumnya dikaitkan dengan stres akademik, keterlibatan sosial, dan peningkatan otonomi. Faktor-faktor tersebut sering berkontribusi pada jadwal tidur yang tidak teratur dan kecenderungan untuk begadang. Sebuah studi menyatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa secara signifikan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk (16). Sejalan dengan hal tersebut, kelompok usia ini berada dalam fase transisi antara remaja dan dewasa, di mana perilaku kesehatan masih dibentuk. Meskipun beberapa individu pada usia ini telah menginternalisasi kebiasaan menjaga kebersihan yang baik sejak kecil, yang lain mungkin masih dipengaruhi oleh perilaku teman sebaya atau faktor lingkungan. Penelitian sebelumnya memaparkan bahwa siswa pada kelompok usia ini sering memprioritaskan kegiatan akademik dan sosial daripada rutinitas kesehatan dasar, termasuk perilaku menjaga kebersihan gigi, terutama dengan memiliki gangguan tidur (17).

Distribusi responden berdasarkan tempat tinggal menunjukkan bahwa mayoritas siswa tinggal bersama keluarga. Perbedaan dalam tempat tinggal dapat memberikan informasi secara kontekstual. Namun, dalam penelitian ini tidak mengevaluasi pengawasan keluarga dan pengaruh lingkungan keluarga. Dengan demikian, kontribusi spesifik dari faktor tempat tinggal tidak dapat ditentukan. Literatur sebelumnya telah melaporkan bahwa lingkungan keluarga dan tempat tinggal dapat memengaruhi perilaku yang berkaitan dengan kesehatan, termasuk pemeliharaan kebersihan gigi. Mahasiswa yang tinggal bersama keluarga sering mengalami rutinitas yang lebih terstruktur dan adanya pengawasan orang tua yang dapat berdampak positif pada perilaku menjaga kebersihan (18). Pola asuh orang tua secara signifikan memberikan dampak dalam menumbuhkan kebiasaan menjaga kebersihan gigi (24). Sebaliknya, mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama kampus mungkin mengalami kemandirian yang lebih besar tetapi juga menghadapi tantangan seperti kurangnya rutinitas dan pengaruh teman sebaya, hal ini dapat menyebabkan pola tidur yang tidak teratur dan kebersihan gigi yang diabaikan (19). Sementara itu, mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki kewajiban mengikuti jadwal harian yang ketat, sehingga kemungkinan dapat memperkuat perilaku kebersihan yang konsisten tetapi juga membuat mahasiswa dihadapkan pada keterbatasan ruang pribadi dan privasi yang dapat memengaruhi kebiasaan.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan begadang sebagian besar dikategorikan memiliki perilaku menjaga kebersihan gigi yang cukup (47,7%), sedangkan proporsi yang lebih kecil diklasifikasikan memiliki perilaku menjaga kebersihan gigi yang kurang (26,6%) dan baik (25,7%). Demikian pula mahasiswa yang tidak begadang juga menunjukkan proporsi tertinggi dalam kategori cukup (37,1%), diikuti oleh perilaku kurang (33,8%) dan baik (29,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang maupun yang tidak, umumnya

mempertahankan praktik perilaku menjaga kebersihan gigi dengan kategori sedang terlepas dari kebiasaan tidur mahasiswa. Penelitian sebelumnya telah menjelaskan bahwa perilaku kebersihan gigi pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh kesadaran perilaku, pengawasan orang tua, dan paparan pendidikan, sehingga tidak hanya faktor gaya hidup tunggal saja (20).

Berdasarkan hasil uji analisis *Spearman Rank* menghasilkan nilai signifikansi 0,361 yang melebihi ambang batas 0,05 dan koefisien korelasi (r) 0,048. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan begadang dan perilaku menjaga kebersihan gigi pada mahasiswa. Korelasinya juga sangat lemah, menunjukkan tidak ada asosiasi yang berarti. Dengan demikian, dalam responden mahasiswa ini, begadang tidak berdampak signifikan pada perilaku menjaga kebersihan gigi. Karakteristik responden memberikan informasi kontekstual yang dapat membantu dalam menjelaskan temuan penelitian seperti mayoritas responden adalah siswa perempuan (81,92%), berusia 19 tahun (53,70%), dan tinggal bersama keluarga (45,21%). Namun, penelitian ini tidak secara khusus mengkaji pengaruh karakteristik demografis tersebut terhadap perilaku kebersihan gigi. Mahasiswa perempuan umumnya cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik dan perilaku kesehatan preventif, termasuk menjaga kebersihan mulut secara konsisten meskipun pola tidur tidak teratur (13). Responden pada usia remaja akhir atau dewasa awal sering lebih terpapar oleh pendidikan dan informasi kesehatan, yang dapat mendukung pengembangan kebiasaan kebersihan gigi secara teratur (21). Selain itu, tinggal bersama keluarga dapat berkontribusi pada rutinitas harian yang terstruktur dan penguatan perilaku kebersihan sejak kecil (22). Karakteristik demografis responden sebagai informasi kontekstual, bukan sebagai faktor penjelas untuk hubungan yang diamati, karena pengaruhnya tidak diteliti secara khusus dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini bertentangan dengan temuan sejumlah penelitian terdahulu yang mengindikasikan bahwa begadang berkaitan dengan penurunan kualitas kebersihan pribadi. Sebuah studi di Nigeria melaporkan bahwa kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa kedokteran menyebabkan penurunan rutinitas perawatan diri secara teratur, termasuk kebersihan mulut (3). Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aida Mehdipour dkk yang juga tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dan perilaku menjaga kesehatan mulut (frekuensi dan durasi menggosok gigi, penggunaan obat kumur, serta penggunaan *dental floss*). Hal ini menunjukkan bahwa faktor budaya atau perilaku yang unik bagi remaja/mahasiswa mengurangi pengaruh kebiasaan tidur pada rutinitas perawatan gigi (23). Sebuah penelitian terdahulu juga menemukan hasil yang serupa, dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas dan durasi tidur dengan penyakit periodontal pada mahasiswa di Universitas Okayama Jepang. Periodontal sering disebut dengan penyakit gigi, yaitu infeksi bakteri yang merusak jaringan penyangga gigi, termasuk gusi dan tulang di sekitarnya, seperti gusi berdarah, gusi bengkak, gigi goyang, dan bahkan kehilangan gigi (lepas) (8).

Faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah adanya kemungkinan ketahanan perilaku kesehatan, yaitu kemampuan individu untuk mempertahankan kebiasaan hidup sehat meskipun mengalami gangguan dalam pola gaya hidupnya. Begadang tidak selalu mencerminkan kekacauan atau kurangnya disiplin pada semua individu. Beberapa mahasiswa mungkin telah membentuk rutinitas yang terstruktur, termasuk kebiasaan menyikat gigi, meskipun tidur larut malam. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Mona Agel yang memaparkan bahwa faktor psikososial yaitu efikasi diri, niat, pengaruh sosial, perencanaan koping, dan perencanaan tindakan, secara signifikan berkorelasi dengan perilaku menjaga kesehatan gigi, termasuk frekuensi menyikat gigi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikososial tersebut memainkan peran yang berarti dalam mempengaruhi pemeliharaan kebersihan mulut remaja (25).

Penting dalam mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpengaruh, sehingga mungkin dalam

memainkan peran yang lebih dominan dalam perilaku menjaga kebersihan gigi dan mulut, seperti akses ke perawatan gigi, status sosial ekonomi, konsumsi makanan dan minuman manis, atau tingkat stress. Status sosial ekonomi dapat direpresentasikan melalui tingkat pendidikan orang tua yang secara signifikan memiliki peran dalam membentuk perilaku anak dalam menjaga kebersihan gigi. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa remaja yang memiliki orang tua dengan pendidikan lebih rendah cenderung memiliki kebiasaan menyikat gigi sehari kurang dari 2 kali. Tingkat pendidikan orang tua yang rendah berpengaruh terhadap akses informasi kesehatan dan kemampuan dalam membentuk rutinitas menjaga kesehatan di lingkungan keluarga. Rendahnya akses edukasi akan pentingnya kesehatan gigi, keterbatasan akses terhadap alat kesehatan gigi, serta adanya tekanan psikologis yang lebih tinggi sehingga menyebabkan abai dalam perilaku menjaga kebersihan gigi (21). Aspek sosial ekonomi ini menjadi pertimbangan dalam promosi kesehatan gigi, khususnya di sekolah-sekolah yang berada di wilayah dengan tingkat kesejahteraan rendah atau kurang terlayani.

Konsep *thaharah* dalam Islam menekankan pentingnya kebersihan sebagai bagian dari iman dan ibadah sehari-hari. Menjaga kebersihan mulut, termasuk menyikat gigi secara teratur, terkait erat dengan ajaran Islam tentang kesucian jasmaniah. Dari sudut pandang teoritis, konsep *thaharah* menekankan pentingnya menjaga kebersihan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, *thaharah* dapat menjadi kerangka acuan yang relevan untuk menerapkan perilaku menjaga kebersihan gigi pada mahasiswa. Namun, penelitian ini tidak secara langsung menilai pemahaman atau penerapan *thaharah* pada responden. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kebersihan tidak hanya untuk tujuan kesehatan tetapi juga sebagai persiapan kegiatan ibadah seperti shalat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hussaini Muhammad, ajaran Islam secara signifikan memengaruhi perilaku menjaga kebersihan pribadi pada remaja muslim, termasuk pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut serta perilaku perawatan diri yang rutin (10).

Dalam tradisi Islam, kebersihan gigi dan mulut sangat dianjurkan melalui penggunaan *siwak* atau metode pembersihan mulut lainnya. Nabi Muhammad saw. mendorong umat Islam untuk membersihkan gigi secara teratur, terutama sebelum shalat. Penelitian-penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa ajaran Islam terkait kebersihan gigi dapat mendorong praktik kebersihan mulut yang baik bagi umat Islam. Namun demikian, penelitian ini tidak mengevaluasi sejauh mana para responden menerapkan ajaran-ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian terdahulu menemukan bahwa motivasi agama berdampak positif pada perilaku kebersihan mulut dan meningkatkan kesadaran akan pemeliharaan kesehatan gigi pada mahasiswa muslim (26).

Salah satu penjelasan teoretis yang dibahas dalam literatur adalah bahwa nilai-nilai keagamaan mungkin mendukung pemeliharaan perilaku sehat. Namun, karena konsep *thaharah* tidak diukur sebagai variabel penelitian, kontribusi spesifiknya terhadap perilaku kebersihan gigi tidak dapat ditentukan berdasarkan temuan dalam penelitian ini. Mahasiswa yang memahami pentingnya menjaga kebersihan, kemungkinan bahwa perilaku menjaga kebersihan gigi menjadi bagian dari tanggung jawab agama, sehingga rutin menyikat gigi sebelum tidur karena telah menjadi kebiasaan kesehatan dan praktik spiritual. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa nilai-nilai kesehatan Islam dapat memperkuat komitmen remaja untuk menjaga pola hidup sehat, termasuk perilaku kebersihan diri dan mulut, melalui pengembangan disiplin diri dan tanggung jawab (12). Selain itu, *thaharah* tidak hanya berfokus pada kebersihan fisik tetapi juga menekankan disiplin, ketertiban, dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Pada studi sebelumnya melaporkan bahwa religiusitas mungkin berkaitan dengan rutinitas harian yang lebih sehat dan perilaku perawatan diri. Namun demikian, religiusitas dan praktik keagamaan tidak dievaluasi dalam penelitian ini, sehingga hubungan tersebut tidak dapat dikonfirmasi pada responden. Meskipun begadang dapat mengganggu kualitas tidur, penerapan nilai-nilai agama berpeluang dalam membantu individu

mempertahankan perilaku kesehatan yang positif meskipun ada tantangan gaya hidup. Sebuah studi terdahulu menjelaskan bahwa religiusitas dan kesadaran spiritual dikaitkan dengan kebiasaan sehari-hari yang lebih sehat dan perilaku perawatan diri yang lebih baik di kalangan mahasiswa (11).

Secara keseluruhan, mengintegrasikan konsep *thaharah* ke dalam penelitian kesehatan gigi dan mulut memberikan perspektif yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kebersihan gigi dan mulut di kalangan mahasiswa. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara begadang dan perilaku menjaga kebersihan gigi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor selain kebiasaan tidur yang mungkin turut memengaruhi pemeliharaan kebersihan gigi pada mahasiswa. Nilai-nilai agama dan budaya yang berkaitan dengan kebersihan telah dibahas dalam penelitian-penelitian sebelumnya sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi perilaku kesehatan, namun faktor-faktor tersebut tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini. Oleh karena itu, program promosi kesehatan di kalangan mahasiswa dapat memperoleh manfaat dari memasukkan nilai-nilai dan ajaran Islam tentang kebersihan untuk memperkuat kesadaran dan motivasi untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Pendidikan kesehatan berbasis agama dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan perilaku kesehatan preventif di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian *cross sectional* tidak memungkinkan untuk menjelaskan hubungan kausal antara begadang dan perilaku kebersihan gigi. Kedua, data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden sendiri memungkinkan terjadi bias ingatan dan bias keinginan sosial. Ketiga, penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara begadang dan perilaku menjaga kebersihan gigi, tidak mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi berpengaruh seperti literasi kesehatan gigi dan mulut, kebiasaan makan, pengaruh orang tua, status sosial ekonomi, tingkat stres, religiusitas, atau implementasi *thaharah* yang sebenarnya. Selanjutnya, dominasi responden perempuan pun dapat membatasi generalisasi temuan ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk memasukkan variabel perilaku, psikososial, dan agama yang lebih luas serta menggunakan desain longitudinal untuk lebih memahami penentu perilaku kebersihan gigi pada mahasiswa.

Simpulan

Penelitian ini tidak menemukan korelasi yang signifikan secara statistik antara kebiasaan begadang dan perilaku menjaga kebersihan gigi pada mahasiswa dalam perspektif konsep *thaharah*. Hasil uji analisis *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikansi 0,361 dengan koefisien korelasi yang sangat lemah ($r = 0,048$). Hal ini menunjukkan bahwa begadang tidak secara langsung memengaruhi bagaimana mahasiswa menjaga kebersihan gigi. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor lain seperti kesadaran individu, pendidikan kesehatan, atau rutinitas pribadi mungkin memiliki dampak yang lebih kuat pada praktik perawatan gigi mahasiswa.

Berdasarkan sudut pandang teoretis, konsep *thaharah* menekankan pentingnya menjaga kebersihan, termasuk kebersihan mulut sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari dalam Islam. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan begadang dan perilaku menjaga kebersihan mulut dalam penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor selain kebiasaan tidur mungkin berkontribusi terhadap pemeliharaan kebersihan mulut pada mahasiswa. Meskipun penelitian ini tidak secara langsung menilai penerapan *thaharah* atau praktik keagamaan, konsep tersebut tetap menjadi kerangka acuan yang relevan untuk memahami perilaku terkait kebersihan pada mahasiswa muslim.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan untuk penelitian selanjutnya menggunakan desain longitudinal dan mencakup berbagai faktor perilaku serta psikososial yang lebih luas guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan perilaku menjaga kebersihan

gigi dan mulut. Faktor-faktor tersebut seperti pola makan, kebiasaan orang tua, stres psikologis, mengkaji peran nilai-nilai keagamaan, dan kesadaran Kesehatan lainnya dalam membentuk perilaku menjaga kebersihan gigi dan mulut sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti memanfaatkan Consensus AI sebagai alat pencarian literatur guna mengoptimalkan secara efisien proses pencarian artikel ilmiah dan pemetaan *gap research*. Penggunaan teknologi AI ini dibatasi pada tahap pengumpulan referensi sekunder yang relevan dengan topik penelitian. Seluruh hasil sintesis, analisis kritis, interpretasi data, dan penarikan simpulan dilakukan secara mandiri oleh penulis untuk memastikan orisinalitas dan kepatuhan penuh terhadap standar integritas akademik.

Daftar Referensi

1. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Heal*. 2015;1(1):40–3.
2. Mingos KE, Redeker NS. Delayed School Start Times and Adolescent Sleep: A Systematic Review of the Experimental Evidence. *Sleep Med Rev*. 2015;28:86.
3. Seun-Fadipe CT, Mosaku K. Sleep quality and academic performance among Nigerian undergraduate students. *J Syst Integr Neurosci*. 2017;3(5).
4. Quadri MFA, Shubayr MA, Hattan AH, Wafi SA, Jafer AH. Oral Hygiene Practices among Saudi Arabian Children and Its Relation to Their Dental Caries Status. *Int J Dent*. 2018;1.
5. Knutson KL, Van Cauter E. Associations between sleep loss and increased risk of obesity and diabetes. *Ann N Y Acad Sci*. 2008;1129:287–304.
6. Wang F, Biró É. Determinants Of Sleep Quality in College Students: A Literature Review. *EXPLORE*. 2021;17(2):170–7.
7. Choi ES, Jeon HS, Mun SJ. Association Between Sleep Habits and Symptoms of Oral Disease in Adolescents: The 2017 Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey. *BMC Oral Health*. 2021;21(1).
8. Islam MM, Ekuni D, Toyama N, Taniguchi-Tabata A, Kataoka K, Uchida-Fukuhara Y, et al. Association between Sleep Quality and Duration and Periodontal Disease among University Students: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(9):3034.
9. Habibah CB, Aditya TD, Azzahra A, Srisantyorini T, Sekarputri AL, Andriyani. Thaharah dalam Perspektif Al-Qur'an: Fondasi Kebersihan Jasmani dan Rohani Muslim serta Membangun Budaya Bersih. *Karakter J Ris Ilmu Pendidik Islam*. 2026;3(1):23–37.
10. Muhammad H. Influence Of Islamic Values on Personal Hygiene Awareness and Practices Among Muslim Single Girls in Minna Metropolis. *Impact Int Journals Publ*. 2026;2(1):826–37.
11. Samsualam S, Hidayat R, Lestari K. Studi Eksplorasi Religiusitas dan Implementasi Asuhan Keperawatan Spiritual Muslim PSIK FKM UMI 2018. *Wind Heal J Kesehat*. 2018;1(4):346–54.
12. Nuralifya A, Taftazani D, Putri S, Rahman FO, Auliani F. Pentingnya Kebersihan dalam Perspektif Islam : Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Fisik dan Spiritual. *Karakter J Ris Ilmu Pendidik Islam*. 2025;2(2):47–54.
13. Rajeh MT. Gender Differences in Oral Health Knowledge and Practices Among Adults in Jeddah, Saudi Arabia. *Clin Cosmet Investig Dent*. 2022;14:235.
14. Wowor SG, Wowor VNS, Mintjelungan CN. Perbandingan Perilaku Kesehatan Gigi dan Mulut antara Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Unsrat Semester I dan Semester V. *J e-GiGi*. 2019;7(1).
15. Rahmayani L, Herwanda, Idawani M. Perilaku pemakai gigi tiruan terhadap pemeliharaan kebersihan gigi tiruan lepasan (Denture wearer's behavior towards removable denture cleansing care). *J PDGI*. 2013;63(3).

16. Rahmi A, Hasibuan NS, Purba NG, Manurung SR, Thohiri R, Studi P, et al. Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Penelitian. *J Pengabd Masy dan Ris Pendidik*. 2025;3(4):2017–24.
17. Nastiti HT. Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Kariogenik dan Aktivitas Menyikat Gigi selama Pandemi COVID-19 (Kajian pada Mahasiswa Diploma dan Sarjana Universitas Jenderal Soedirman). Universitas Jenderal Soedirman; 2022.
18. Wowor VNS, Mariati NW, Kalalo MJ. Hubungan Dukungan Orang Tua pada Kesehatan Gigi Mulut Anak dan Status Kebersihan Mulut. *e-GiGi*. 2024;12(1):117–24.
19. Yulia Hadinata I, Hastuti P, Azhri MZ. Determinan Lingkungan Tempat Tinggal terhadap Personal Hygiene Mahasiswa di Kelurahan Jagir dan Kelurahan Bendul Merisi Kota Surabaya. *Medica Majapahit*. 2019;11(2).
20. Suryanti N, Bahar A, Seniati ANL, Rahardjo A. Development Of an Oral Hygiene Behavior Questionnaire for Adolescents Based on The Theory of Planned Behavior. *J Stomatol*. 2020;73(3):129–35.
21. Santoso CMA, Bramantoro T, Nguyen MC, Nagy A. Lifestyle and psychosocial correlates of oral hygiene practice among Indonesian adolescents. *Eur J Oral Sci*. 2021;129(1).
22. Rexmawati S, Santi AUP. Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sekolah Dasar Usia 10 Sampai 12 Tahun Di Kampung Baru Pondok Cabe Udik. *Pros Semin Nas Penelit LPPM UMJ*. 2021;
23. Mehdipour A, Abbasi R, Keykha E, Nattaj MH, Aghaali M, Saleh A. The Association between Dental Caries, Periodontal Status, and Sleep Patterns in Children. *Int J Clin Pediatr Dent*. 2024;17(8):925.
24. Adair PM, Pine CM, Burnside G, Nicoll AD, Gillett A, Anwar S, et al. Familial and cultural perceptions and beliefs of oral hygiene and dietary practices among ethnically and socio-economically diverse groups. *Community Dent Heal*. 2004;21((1 Suppl)):102–11.
25. Agel M. Psychosocial determinants of oral health behaviour in adolescents. *Evid Based Dent*. 2016;17(3):72.
26. Banu A, Șerban C, Pricop M, Urechescu H, Vlaicu B. Dental Health Between Self-Perception, Clinical Evaluation and Body Image Dissatisfaction – A Cross-Sectional Study in Mixed Dentition Pre-Pubertal Children. *BMC Oral Heal* 2018 181. 2018;18(74).