

GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* PADA REMAJA

Rositianti¹, Mamat Lukman², Henny Yulianita³
Universitas Padjadjaran^{1,2,3}
rositianti20001@mail.unpad.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan mengenai *sleep hygiene* pada remaja sekolah menengah pertama. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang sebanyak 76,2% memiliki *sleep hygiene* sedang, 20% memiliki *sleep hygiene* baik, dan 3,8% memiliki *sleep hygiene* buruk. Simpulan, hampir seluruhnya remaja memiliki *sleep hygiene* yang sedang cenderung buruk.

Kata Kunci : Remaja, *Sleep Hygiene*, Tidur

ABSTRACT

This study aims to describe sleep hygiene in junior high school adolescents. The method used is descriptive quantitative with a cross-sectional approach. The results of the study showed that 76.2% of teenagers at SMP Negeri 2 Pamulihan, Sumedang Regency had moderate sleep hygiene, 20% had good sleep hygiene, and 3.8% had poor sleep hygiene. In conclusion, almost all adolescents have poor sleep hygiene.

Keywords: Adolescents, Sleep Hygiene, Sleep

PENDAHULUAN

Sleep hygiene merupakan serangkaian rekomendasi perilaku dan lingkungan yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik (Amelia & Annisa, 2022). *Sleep hygiene* meliputi edukasi terhadap seseorang mengenai modifikasi pola hidupnya seperti membatasi waktu tidur siang, menghindari makan malam yang terlalu larut malam, membatasi penggunaan gawai/*smartphone* selama waktu tidur, penggunaan alkohol, kafein, ataupun merokok (Espie, 2022). *Sleep hygiene* diperlukan untuk memperoleh kualitas tidur yang baik, durasi tidur yang cukup, konsentrasi penuh di siang hari, dan kemampuan mempertahankan pola tidur dan bangun dalam beberapa hari berturut-turut (Tiala et al., 2022). Kurangnya kebutuhan tidur akibat tidak menerapkan *sleep hygiene* akan berdampak terhadap berkurangnya kemampuan konsentrasi bagi remaja sehingga mereka akan kesulitan untuk membuat keputusan serta mengakibatkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Rasa kantuk dan rasa lelah akan timbul apabila remaja mengalami kekurangan tidur sehingga dapat menimbulkan hambatan dalam proses belajar di sekolah (Rini & Tamar, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 12 remaja di SMP Negeri 2 Pamulihan didapatkan 5 orang mengatakan sering tidur pada pukul 22.00 WIB dan bangun pada pukul 05.00 WIB, 2 orang selalu tidur diatas pukul 00.00 WIB, 12 orang

mengatakan sering memainkan *smartphone* sebelum tidur, dan 7 orang mengatakan sering mengantuk ketika mengikuti proses kegiatan belajar di kelas sehingga tidak dapat berkonsentrasi penuh pada materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru di sekolah. Dikarenakan banyaknya fenomena mengenai permasalahan perilaku sebelum tidur pada remaja yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan prestasi di sekolah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran *sleep hygiene* pada remaja. Adapun tempat pada penelitian ini yaitu SMP Negeri 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang dikarenakan SMP ini merupakan populasi terjangkau yang dapat diteliti dan terdapat beberapa fenomena di atas yang mengarah kepada perilaku *sleep hygiene* yang kurang baik sehingga berdampak terhadap konsentrasi dan prestasi belajar di sekolah, serta belum pernah ada penelitian terkait sebelumnya di Kabupaten Sumedang.

Studi beberapa tahun terakhir menunjukkan jumlah remaja yang mengalami gangguan tidur akibat perilaku tidur yang buruk meningkat sebesar 75,8% (Amalia et al., 2023). Salah satu persoalan remaja yang sering terjadi dan menjadi rutinitas setiap malam yaitu tidur larut malam. Remaja sering melakukan hal-hal yang membuatnya terjaga selama 1 jam sebelum tidur seperti bermain gawai, bermain *game*, menonton televisi, dan mengerjakan PR sehingga mereka biasanya akan tidur antara pukul 1 pagi hingga pukul 4 pagi yang mengakibatkan mereka bangun lebih siang di pagi hari (Diananda, 2019; Purnama, 2019). Jika remaja memulai tidur pukul 1 pagi dan terbangun pukul 5 pagi maka remaja tersebut tidur hanya 4 jam, jauh dari jam tidur normal yang seharusnya yaitu 8 sampai 9 jam. Laporan dari penelitian sebelumnya mengenai praktik *sleep hygiene* remaja menunjukkan bahwa 72% remaja menggunakan ponsel saat mencoba untuk tidur, 62% mengonsumsi kafein selama seminggu, 53% tidur siang selama seminggu, dan 28% menunjukkan variabilitas yang signifikan dalam durasi tidur antara minggu dan akhir pekan yang dapat berdampak negatif pada kualitas tidur (Lawless et al., 2020). Survei yang dilakukan oleh *Youth Risk Behaviour* menemukan bahwa 72,7% siswa melaporkan rata-rata <8 jam tidur pada malam sekolah. Hal ini serupa dengan *National Sleep Foundation* yang melaporkan bahwa 62% siswa tidur <8 jam pada malam hari kerja (Kansagra, 2020).

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* pada remaja di SMP Negeri 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang akurat mengenai *sleep hygiene* pada remaja, sehingga perawat dapat melakukan tindakan preventif dan promotif untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Selain itu, manfaat yang diharapkan dapat menjadi dasar acuan pembuatan program kesehatan baru untuk dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja dan meningkatkan pelayanan kesehatan, khususnya terhadap remaja yang mengalami masalah tidur yang diakibatkan oleh *sleep hygiene* yang buruk.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan waktu *cross sectional*. Kegiatan ini diawali dengan menemukan fenomena yang terjadi di lapangan, mencari *literature review*, melakukan studi pendahuluan, membuat proposal penelitian, mengambil dan mengolah data hasil penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pamulihan, Sumedang pada Agustus 2023–Desember 2023. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar kuesioner secara langsung kepada sampel menggunakan instrumen *Sleep Hygiene Index* (SHI) yang dibuat oleh David F Mastin pada tahun 2006. Kuesioner ini terdiri dari 13

item dengan skor lebih tinggi menunjukkan status maladaptif. Kuesioner ini hanya bisa membedakan *sleep hygiene* yang baik (skor 13-30), sedang (skor 31-48) dan buruk (skor 49-65) (Mastin et al., 2006). Populasi dari penelitian ini terdiri dari 345 orang. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *stratified random sampling*. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% maka jumlah sampel pada penelitian ini diperoleh sebanyak 185 responden. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Data-data yang telah dikumpulkan kemudian akan diolah menggunakan perangkat lunak statistika, dianalisis secara univariat, dan ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase yang selanjutnya akan dijabarkan secara deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
• Laki-laki	80	43,2
• Perempuan	105	56,8
Usia		
• 11-13 tahun	87	47
• 14-16 tahun	98	53
Penggunaan Tempat Tidur		
• Sendiri	160	86,5
• Bersama saudara	19	10,3
• Bersama orangtua	6	3,2
Jumlah Jam Tidur		
• < 8 jam	119	64,3
• 8-9 jam	60	32,4
• > 9 jam	6	3,3
Mengantuk di Kelas		
• Selalu	23	12,4
• Sering	39	21,1
• Kadang-kadang	36	19,5
• Jarang	69	37,3
• Tidak pernah	18	9,7
Konsentrasi di Kelas		
• Selalu	47	25,4
• Kadang-kadang	53	28,6
• Jarang	73	39,5
• Tidak pernah	12	6,5
Nilai Tugas Rata-Rata		
• Di bawah KKM (<75)	42	22,7
• Di atas KKM (>75)	143	77,3
Nilai Ujian Rata-Rata		
• Di bawah KKM (<75)	65	35,1
• Di atas KKM (>75)	120	64,9

Pada tabel di atas, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar perempuan (56,8%). Berdasarkan usia, sebagian besar

terdiri dari kelompok remaja tengah yang berusia 14 hingga 16 tahun (53%). Berdasarkan penggunaan kamar tidur, hampir seluruhnya menggunakan kamar tidurnya sendiri (86,5%). Berdasarkan jumlah jam tidur, sebagian besar remaja tidur kurang dari 8 jam (64,3%). Berdasarkan kebiasaan mengantuk di kelas, hampir separuhnya responden jarang mengantuk di kelas (37,3%). Berdasarkan kemampuan konsentrasi di kelas, hampir separuhnya responden jarang bisa berkonsentrasi (39,5%). Berdasarkan nilai tugas rata-rata yang didapatkan di sekolah, hampir seluruhnya responden mendapatkan nilai tugas rata-rata di atas KKM (77,3%). Berdasarkan nilai ujian rata-rata yang didapatkan di sekolah, sebagian besar responden mendapatkan nilai ujian rata-rata di atas KKM (64,9%).

Adapun distribusi gambaran *sleep hygiene* responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2.
Distribusi Gambaran *Sleep Hygiene* Responden

<i>Sleep Hygiene</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	37	20
Sedang	141	76,2
Buruk	7	3,8
Total	185	100

Distribusi gambaran *sleep hygiene* responden pada tabel di atas didapatkan hampir seluruhnya remaja memiliki *sleep hygiene* sedang 76,2%, *sleep hygiene* baik 20%, dan *sleep hygiene* buruk 3,8%.

PEMBAHASAN

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah tidur. Salah satu faktor yang sering menyebabkan masalah tidur pada remaja yaitu *sleep hygiene* yang buruk (Amalia et al., 2023). Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa remaja di SMP Negeri 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang hampir seluruhnya (76,2%) memiliki *sleep hygiene* yang sedang dan hanya 20% remaja yang memiliki *sleep hygiene* yang baik. Hal ini menunjukkan sebagian besar perilaku remaja cenderung tidak menerapkan *sleep hygiene* dengan baik. Meskipun dalam penelitian ini hanya sebagian kecil (3,8%) remaja yang memiliki *sleep hygiene* yang buruk. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2022) yang menemukan hampir separuhnya remaja memiliki *sleep hygiene* yang sedang, meskipun pada penelitian tersebut memiliki persentase yang lebih rendah yaitu sebanyak 45% (Amelia & Annisa, 2022). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitra (2019), yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (53,6%) memiliki *sleep hygiene* yang buruk (Safitra et al., 2019).

Hampir separuhnya remaja sering tidur di jam yang berbeda (33%) dan sering bangun di jam yang berbeda (27%) setiap harinya. Hanya 2,2% remaja pada penelitian ini yang tidak pernah berubah jam tidur pada setiap malamnya. Hal ini menunjukkan perilaku *sleep hygiene* yang cenderung buruk. Memiliki jadwal tidur yang tetap akan menormalkan tidur dan membuat otak serta tubuh menjadi biasa untuk mendapatkan jumlah tidur yang cukup sesuai kebutuhan (Putrindashafa et al., 2020). Hal yang dapat dilakukan untuk memiliki jadwal tidur yang tetap salah satunya yaitu tidak berlebihan tidur di siang hari karena dapat mengganggu tidur di malam hari (Wahyuningrum, 2021; Fadzil, 2021).

Pada penelitian ini juga didapatkan hampir separuhnya remaja (37,5%) terkadang melakukan tidur siang selama 2 jam atau lebih, dan hanya 14,1% remaja yang tidak pernah tidur siang. Sementara Laurent (2022) menyebutkan bahwa seseorang harus menghindari tidur siang, terutama tidur siang yang durasinya lebih lama atau di sore hari. Tidur siang kemungkinan besar akan meningkatkan masalah bagi tidur malam seseorang karena berpengaruh terhadap mekanisme yang menentukan waktu, durasi, dan kedalaman tidur (Laurent et al., 2022). Sehingga hal ini dapat menjelaskan pada penelitian ini bahwa sebagian besar remaja memiliki *sleep hygiene* yang cenderung buruk. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari (2023) yang menyebutkan bahwa tidur siang pada remaja dapat meningkatkan plastisitas saraf yang dapat meningkatkan pembelajaran serta memori karena ingatan deklaratif secara khusus ditingkatkan oleh tidur gelombang lambat pada remaja. Oleh karena itu, tidur siang memiliki potensi besar untuk memberikan manfaat bagi pemahaman pembelajaran di sekolah. Pada remaja, tidur siang selama 60-90 menit dapat meningkatkan pembelajaran persepsi yang hampir sama dengan tidur malam selama 8 jam dan tidur siang selama 6 menit dilaporkan bermanfaat untuk memori deklaratif (Rahmasari et al., 2023).

Selanjutnya dalam penelitian ini hampir separuhnya remaja (41,1%) sering melakukan hal yang membuat mereka terjaga di malam hari seperti bermain *game*, menonton televisi, dan memainkan HP. Penelitian yang dilakukan oleh Fadzil (2021) mengungkapkan bahwa tidur dapat dipengaruhi oleh penggunaan waktu layar yang berlebihan. Penggunaan layar yang berlebihan dapat menyebabkan pembatasan waktu tidur karena cahaya dari layar merangsang otak dan menekan produksi melatonin, suatu hormon yang membantu mengatur siklus tidur dan bangun. Hal ini dapat mengakibatkan peningkatan latensi tidur, yaitu waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur (Fadzil, 2021; Purnama & Silalahi, 2020). Selain itu, korteks serebral mengeluarkan norepinefrin serta otak tengah mengeluarkan neurotransmitter dopamin. Keduanya merupakan neurotransmitter yang menjadi bagian dari *Reticular Activating System* (RAS) yang berfungsi untuk mempertahankan keadaan terjaga (Safitra et al., 2019). Sehingga hal ini akan memungkinkan remaja pada penelitian ini memiliki *sleep hygiene* yang cenderung buruk.

Pada aspek lain di penelitian ini didapatkan hampir separuhnya remaja (28,6%) terkadang merasakan masih banyak hal yang dipikirkan ketika akan tidur seperti *overthinking*, memikirkan tugas yang belum selesai sehingga takut akan dimarahi oleh guru, dan mencemaskan masa depan. Tidak hanya itu, bahkan 22,2% remaja sering merasakan tertekan, stress, marah, sedih, dan cemas sebelum tidur sehingga mereka masih merasakan perasaan tersebut ketika mulai tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2023) bahwa remaja lebih rentan terhadap tekanan psikologis karena transisi mereka dari masa anak-anak ke masa dewasa (Amalia et al., 2023). Masa remaja merupakan masa yang disebut puncak emosionalitas ketika keadaan emosional tampak lebih tinggi dari pada keadaan normal. Hal ini membuat remaja merasa mudah marah, tersinggung, dan cemas ketika menghadapi masalah. Masalah-masalah psikologis yang baru mereka hadapi ini sangat mungkin dapat memengaruhi *sleep hygiene*. Kecemasan dapat meningkatkan kadar norepinefrin darah dengan merangsang sistem saraf simpatis yang dapat mengganggu pola tidur (Muharyani, 2019). Oleh karena itu, hal ini memungkinkan beberapa remaja pada penelitian ini memiliki *sleep hygiene* yang cenderung buruk.

Remaja pada penelitian ini ditemukan hampir separuhnya (26,5%) sering melakukan aktivitas lain selain tidur yang dilakukan di tempat tidur seperti belajar, makan, menonton televisi, dan bermain HP yang memungkinkan remaja memiliki *sleep hygiene* yang kurang baik. Kegiatan ini dapat menyebabkan seseorang menunda tidur

sehingga terjadi gangguan pada pola tidur dan irama sirkadian (Indriani, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Markwald (2018) yaitu menyarankan tempat tidur sebaiknya digunakan hanya untuk tidur, bukan untuk aktivitas seperti membaca, menonton televisi, *browsing* internet, mengirim SMS, dan berbicara di telepon. Perlu dicatat bahwa bagi sebagian orang, membaca atau menonton televisi di tempat tidur merupakan ritual sebelum tidur yang efektif membantu mempersiapkan mereka untuk tidur. Namun, bagi penderita insomnia, aktivitas ini tidak demikian disarankan karena dapat memperkuat hubungan maladaptif dengan tempat tidur dan keadaan terjaga. Jika tidak dapat tidur dalam waktu 15 hingga 30 menit, disarankan untuk bangun dari tempat tidur di awal periode tidur serta setelah terbangun di malam hari (Markwald et al., 2018). Oleh karena itu, sebaiknya tempat tidur hanya digunakan untuk tidur sehingga seorang remaja dapat memiliki *sleep hygiene* yang lebih baik.

Terdapat beberapa aspek *sleep hygiene* pada remaja di penelitian ini yang menunjukkan sebagian besar perilaku remaja dapat menerapkan *sleep hygiene* yang baik. Pada aspek olahraga, di penelitian ini sebagian besar remaja (68,6%) tidak pernah berolahraga satu jam sebelum tidur. Olahraga teratur dapat mempermudah tidur di malam hari dan memberikan sejumlah manfaat kesehatan lainnya (Tjokrosaputro et al., 2023). Namun, olahraga yang dilakukan di malam hari dapat memengaruhi jadwal tidur seseorang. Seseorang yang melakukan olahraga mendekati waktu tidur disertai intensitas yang tinggi akan mengalami peningkatan gairah fisiologis. Gejala yang ditimbulkan berupa peningkatan denyut jantung serta peningkatan pernapasan dengan demikian dapat mengganggu aktivitas tidurnya (Andriana & Ashadi, 2019). Selain itu, berdasarkan konsumsi kafein, hampir separuh remaja pada penelitian ini (39,5%) tidak pernah meminum teh atau kopi dalam waktu kurang dari 4 jam sebelum tidur. Dan hanya 3,8% remaja yang sering meminum teh atau kopi dalam 4 jam sebelum waktu tidur mereka. Mengurangi konsumsi kafein di siang dan malam hari harus dilakukan karena kafein merupakan zat stimulan yang bisa mengganggu waktu tidur seseorang. Minuman atau makanan yang mengandung kafein jelas tidak boleh dikonsumsi beberapa jam sebelum tidur karena akan memperlambat waktu mulai tidur (Torres-Ugalde et al., 2020).

Beberapa karakteristik umum pada remaja mungkin berpengaruh terhadap persentase *sleep hygiene* di penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden terdiri dari perempuan (56,8%). Menurut penelitian sebelumnya, perempuan lebih rentan untuk memiliki kualitas *sleep hygiene* yang lebih buruk (Amelia & Annisa, 2022). Puravath & Bhargava (2023) mengungkapkan bahwa remaja perempuan cenderung dipengaruhi oleh perasaan-perasaan yang menggangukannya secara psikologis sehingga dapat mengganggu jam tidurnya (Puravath & Bhargava, 2023). Hal ini mungkin berpengaruh terhadap persentase *sleep hygiene* yang lebih buruk pada penelitian ini. Kemudian terkait dengan usia responden pada penelitian ini, sebagian besar merupakan remaja tengah (14-16 tahun) (53%) dan sisanya merupakan remaja awal (11-13 tahun) (47%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tsai (2023) menyebutkan bahwa pada remaja dengan usia yang lebih matang cenderung memiliki kemampuan untuk dapat mengatur pola tidurnya dengan lebih baik, sehingga ada kecenderungan bahwa semakin muda usia seorang remaja maka akan semakin rentan terhadap kualitas *sleep hygiene* yang lebih buruk (Tsai et al., 2023). Oleh karena itu, berdasarkan kelompok usia remaja pada penelitian ini mungkin berpengaruh terhadap persentase *sleep hygiene* yang lebih buruk. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) yang menggunakan sampel penelitian remaja SMK dengan rata-rata usia subjek yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja SMP pada penelitian ini, sehingga pada penelitian tersebut ditemukan sebagian besar remaja (55,9%) memiliki

kualitas *sleep hygiene* baik (Sari & Annisa, 2021). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Vandendriessche (2022) menyebutkan bahwa pada kelompok remaja usia awal, masih banyak peranan orangtua dalam mengatur jadwal tidur mereka sehingga kelompok ini juga dapat memiliki *sleep hygiene* yang baik (Vandendriessche et al., 2022).

Berdasarkan karakteristik lainnya yaitu penggunaan tempat tidur remaja pada penelitian ini, terdapat sebagian kecil remaja (13,5%) yang masih tidur bersama orang lain, baik tidur bersama orangtua (10,3%) maupun saudara (2,2%). Remaja yang tidur bersama orangtua dapat terpengaruh jadwal tidurnya oleh jadwal tidur orangtuanya (Maratia et al., 2023). Selain itu, kondisi lain seperti orangtua yang mendengkur ketika tidur mungkin dapat mengganggu proses tidur anaknya. Pada kelompok remaja yang tidur sekamar bersama saudaranya sangat mungkin memiliki banyak gangguan baik sebelum, selama, bahkan hingga mereka bangun tidur. Banyak hal yang dapat memengaruhi *sleep hygiene* mereka mulai dari aktivitas yang berbeda sehingga memiliki jadwal tidur yang berbeda, sampai kepada kemungkinan untuk sering bermain bersama hingga larut malam yang menyebabkan kualitas *sleep hygiene* menjadi buruk (Fadzil, 2021).

Beberapa dampak yang mungkin terjadi akibat dari *sleep hygiene* yang buruk juga dipetakan pada penelitian ini seperti seringnya mengantuk di kelas, tidak dapat berkonsentrasi ketika di kelas, serta dampak jangka panjangnya terhadap nilai-nilai ujian dan prestasinya di sekolah (Ponidjan et al., 2022). Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Novita & Rochmani (2019) bahwa sebagian kecil remaja (25,6%) dengan kualitas tidur yang buruk memiliki konsentrasi belajar yang rendah (Novita & Rochmani, 2019). Sementara itu berdasarkan nilai-nilai tugas dan ujian, pada penelitian ini sebagian kecil remaja (22,7%) memiliki nilai rata-rata tugas di bawah KKM dan hampir separuhnya remaja (35,1%) memiliki nilai rata-rata ujian di bawah KKM. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2020) yang mana hasilnya ditemukan bahwa pada remaja yang mengalami gangguan tidur didapatkan hampir separuhnya remaja (47,6%) memiliki prestasi akademik di bawah rata-rata (Hasanah et al., 2020). Hal-hal yang telah disebutkan di atas mungkin diakibatkan oleh perilaku *sleep hygiene* yang cenderung buruk dari seorang remaja. Meskipun demikian, hal-hal tersebut masih dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar *sleep hygiene* yang tidak diteliti pada penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk memperoleh gambaran *sleep hygiene* pada remaja di SMP Negeri 2 Pamulihan, maka dapat disimpulkan hampir seluruhnya remaja memiliki *sleep hygiene* yang sedang cenderung buruk.

SARAN

Remaja sebaiknya dapat mengatur jadwal tidurnya dengan baik, mengurangi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari, mengurangi tidur di siang hari, dan hanya menggunakan tempat tidur untuk tidur supaya dapat memiliki *sleep hygiene* yang lebih baik. Sementara dari pihak sekolah diharapkan dapat bekerjasama dengan puskesmas merancang kegiatan untuk meningkatkan kualitas tidur siswa melalui *sleep hygiene* yang baik sehingga siswa dapat memiliki prestasi akademik yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *ARKESMAS (Arsip*

- Kesehatan Masyarakat*), 7(2), 29–38. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.9866>
- Amelia, B., & Annisa, F. (2022). Gambaran Sleep Hygiene pada Usia Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(2), 211–213. <https://doi.org/10.1201/9781315380810-27>
- Andriana, L. M., & Ashadi, K. (2019). Perbandingan Dua Jenis Olahraga pada Pagi dan Malam Hari terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 98. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12800
- Bruce, E. S., Lunt, L., & McDonagh, J. E. (2017). Sleep in Adolescents and Young Adults. *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London*, 17(5), 424–4228. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.17-5-424>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Eka Wahyuningrum. (2021). Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 213–226. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1387>
- Espie, C. A. (2022). The ‘5 principles’ of Good Sleep Health. *Journal of Sleep Research*, 31(3), 1–7. <https://doi.org/10.1111/jsr.13502>
- Fadzil, A. (2021). *Factors Affecting the Quality of Sleep in Children*. *Children (Basel)*, 8(2):122. <https://doi.org/10.3390/children8020122>
- Hasanah, M., Thursina, C., & Dahlan, P. (2020). Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Prestasi Akademik pada Murid Sekolah Dasar di Kabupaten Sleman. *Berkala Neurosains*, 19(1), 11–17. <https://doi.org/10.22146/bns.v19i1.61896>
- Indriani, N. (2022). Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. *Professional Health Journal*, 4(1), 148–154. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.339>
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23–36. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001>
- Kansagra, S. (2020). Sleep Disorders in Adolescents. *American Academy of Pediatrics*, 145, 1034–1040. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00097-2>
- Lawless, C., Turner, E. M., LeFave, E., Koinis-Mitchell, D., & Fedele, D. A. (2020). Sleep Hygiene in Adolescents with Asthma. *Journal of Asthma*, 57(1), 62–70. <https://doi.org/10.1080/02770903.2018.1553049>
- Maratia, F., Bacaro, V., & Crocetti, E. (2023). Sleep Is a Family Affair: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies on the Interplay between Adolescents’ Sleep and Family Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054572>
- Markwald, R. R., Iftikha, I., & Youngstedt, S. D. (2018). Behavioral Strategies, Including Exercise, for Addressing Insomnia. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000375>
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 223–227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Henry Raule Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, J. (2022). Kualitas Tidur sebagai Faktor yang Berimplikasi pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *E-Prosiding Semnas Dies Natalis 21 Poltekkes Kemenkes Manado*, 49–58. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/eprosiding2022/article/view/1681>
- Puravath, F., & Bhargava, S. (2023). Sleep Disorders in Adolescents. *Encyclopedia of Child and Adolescent Health, First Edition*, 1(May 2020), 1034–1040. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00097-2>

- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur pada Remaja dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3370>
- Putrindashafa, A., Rotinsulu, D. J., & Fikriah, I. (2020). Pengaruh Sikap Higiene Tidur terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466. <https://doi.org/10.25026/jsk.v2i4.161>
- Rahmasari, W., Zainuddin, Z., Ambarsarie, R., & Suryani, U. H. (2023). Hubungan Kebiasaan Tidur dengan Pencapaian Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019-2021. *Malahayati Nursing Journal*, 5(4), 1087–1095. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8498>
- Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur. *Masker Medika*, 11(1), 48–54. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517>
- Safitra, A. R., Muharyani, P. W., & Jaji. (2019). Relationship Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Adolescents Aged 12-15 Years. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 59–66. <https://doi.org/10.26553/jikm.2019.10.1.59-66>
- Sari, D. H. A., & Annisa, N. (2021). *The Relationship of Sleep Hygiene With Quality of Sleep in Adolescents*. 35, 309–312. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.066>
- St. Laurent, C. W., Lokhandwala, S., Allard, T., Ji, A., Riggins, T., & Spencer, R. M. C. (2022). Influence of Naps on Sedentary Time and Physical Activity in Early Childhood. *Scientific Reports*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-25628-x>
- Tiala, N. H., Suryaningsih, N., & Suintin, S. (2022). Sleep Hygiene Intervention for Sleep Quality in School-Age Children: A Literature Review. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(4), 326. <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.326-333>
- Tjokrosaputro, M., Ariesta, N., & Kennilyn, T. (2023). Upaya Pengenalan Pentingnya Menerapkan Pola Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-Hari. 2(4), 385–393. <https://doi.org/10.55047/prima.v2i4.939>
- Torres-Ugalde, Y. C., Romero-Palencia, A., Román-Gutiérrez, A. D., Ojeda-Ramírez, D., & Guzmán-Saldaña, R. M. E. (2020). Caffeine Consumption in Children: Innocuous or Deleterious? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072489>
- Tsai, S.-Y., Tsai, H.-Y., Lin, Y.-Y., Chen, S.-R., Kuo, S.-Y., & Lou, M.-F. (2023). 0782 Sleep and Its Disturbance in Parents of Children and Adolescents with Epilepsy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep*, 46(Supplement_1), A345–A345. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad077.0782>
- Vandendriessche, A., Verloigne, M., Boets, L., Joriskes, J., DeSmet, A., Dhondt, K., & Deforche, B. (2022). Psychosocial Factors Related to Sleep in Adolescents and Their Willingness to Participate in the Development of A Healthy Sleep Intervention: A Focus Group Study. *BMC Public Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14278-3>