

HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 JAYAKERTA

Euis Padila¹, Lisbet Octavia Manalu²

^{1,2}Institut Kesehatan Rajawali

E-mail: Euispadila@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :08-02-2025

Revised : 22-02-2025

Accepted :28-02-2025

Keywords: Sleep hygiene, sleep disorders, adolescentsk.

Kata Kunci: Sleep hygiene, Gangguan tidur, Remaja

DOI:10.62335

ABSTRACT

Introduction: Sleep quality includes quantitative aspects of sleep, such as sleep duration, sleep latency as well as subjective aspects of sleep. A person who experiences sleep problems will affect their sleep quality. Sleep hygiene is a tendency that can affect sleep quality including sleep habits such as sleep schedule in a day, physical activity, alcohol use, nicotine and caffeine can affect sleep quality. Research Objectives: This study aims to determine the relationship between sleep hygiene and sleep disorders in adolescents. Research Methods: This study used a descriptive correlative design with a cross sectional approach. The adolescent population used was all 12th grade students of SMKN 1 Jayakarta as many as 118 people. The sampling technique used is random sampling is a technique that does not provide equal opportunities for each member of the population to become a sample. with a total sample size of 91 people. Data collection tools using questionnaires. Data analysis used is the rank spearment correlation test. Results: The results showed that the statistical test results obtained a value of $p = 0.000 < 0.05$, it can be concluded that there is a very significant relationship between sleep hygiene and sleep disorders in adolescents at SMKN 1 Jayakarta. Conclusion: There is a relationship between sleep hygiene and sleep disorders in adolescents at SMKN 1 Jayakarta.

ABSTRAK

Pendahuluan: Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Seseorang yang mengalami masalah tidur akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Sleep Hygiene merupakan kecenderungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur meliputi kebiasaan tidur seperti jadwal tidur dalam sehari, aktivitas fisik, penggunaan alkohol, nikotin

dan kafein dapat memengaruhi kualitas tidur. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada remaja. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi remaja yang digunakan adalah seluruh siswa siswi kelas 12 SMKN 1 Jayakarta sebanyak 118 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah random sampling adalah teknik yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel. dengan jumlah sampel sebanyak 91 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi rank spearment. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta. Simpulan: Terdapat hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta

PENDAHULUAN

Remaja dan dewasa muda sudah diidentifikasi sebagai populasi yang sangat beresiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari. Remaja adalah masa yang sangat unik Dimana pada masa ini lebih banyak melakukan aktifitas, Batas usia pada remaja yaitu 10 sampai 19 tahun (WHO, 2020) Sedangkan menurut Kemenkes RI remaja memiliki Batasan usia 10 sampai 18 tahun (kemenkes 2019, 2019) Berdasarkan data prevalensi menurut WHO usia terbanyak di dunia sebanyak 1,2 milyar atau 18% (World Health Organization 2020). Sedangkan menurut BPS Indonesia data prevalensi Remaja usia 8 sampai 23 tahun berjumlah 27,94% dari total 270,20 juta total penduduk.

Menurut analisis yang dilakukan oleh Centers for Disease Control and Prevention (CDC), remaja usia melaporkan durasi tidur kurang dari 8 jam per malam, yang dikategorikan sebagai kurang tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa sekitar 57,8% siswa sekolah menengah pertama (kelas 6-8) dari 9 negara bagian mengalami kurang tidur pada malam hari sekolah, sementara pada siswa sekolah menengah atas (kelas 9-12) dengan sampel nasional, persentasenya meningkat menjadi sekitar 72,7% ((Hasibuan & Hasna, 2021a).

Setiap tahunnya, sekitar 20% hingga 50% laporan menunjukkan bahwa 17% orang dewasa mengalami masalah gangguan tidur (Sahri & Hasibuan, 2023). Menurut WHO (World Health Organization), sekitar 19,1% penduduk dunia mengalami gangguan tidur dengan keluhan yang signifikan. Selain itu, diperkirakan setiap tahun sekitar 25%-57% orang dewasa dan lansia mengalami kesulitan tidur, dengan 19% di antaranya mengalami insomnia. Prevalensi gangguan tidur di dunia menunjukkan angka yang tinggi, seperti di Amerika Serikat dengan sekitar 83.952 kasus, sedangkan di Meksiko tercatat sebanyak 8.712 kasus. Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan tidur cukup tinggi, mencapai sekitar 67% pada tahun 2020 (WHO, 2020).

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan intelektual, terutama bagi tiap anak yang kebutuhannya bervariasi sesuai dengan usia. (Chiu, 2018). Usia 6-12 tahun anak usia ini

membutuhkan waktu tidur 10 jam. Anak usia 6-12 tahun membutuhkan 10 jam tidur. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang kurang istirahat dapat membuatnya hiperaktif, tidak fokus belajar dan memiliki masalah perilaku di sekolah. Usia 12-18 tahun pada menjelang remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang mengantuk lebih rentan terkena depresi, terganggu, dan memiliki nilai buruk di sekolah (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018).

Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik medis maupun non-medis. Faktor non-medis yang dapat mempengaruhi tidur antara lain jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, status sosial ekonomi, keadaan keluarga, gaya hidup, dan lingkungan yang berkaitan dengan gangguan tidur. Sementara itu, faktor medis yang mempengaruhi tidur meliputi gangguan neuropsikiatri serta penyakit kronis, seperti asma dan dermatitis atopik.

Gangguan tidur pada remaja juga bisa dipengaruhi oleh praktik sleep hygiene yang buruk. Sleep hygiene merupakan pada serangkaian kebiasaan atau tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur dan memastikan durasi tidur yang cukup. Kebiasaan ini mencakup rutinitas tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta menghindari faktor-faktor yang dapat mengganggu tidur seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, konsumsi kafein, atau stres yang berlebihan (Hayli et al., 2024).

Sleep hygiene merujuk pada serangkaian kebiasaan atau praktik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga ritme tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan tidur yang mendukung istirahat yang optimal. *Sleep hygiene* dicapai dengan mengembangkan kebiasaan aktivitas yang menenangkan sebelum tidur, yang menjadi langkah awal dalam mengatasi gangguan tidur (Zhu et al., 2024).

Sleep hygiene dilakukan untuk menciptakan rutinitas tidur yang teratur dengan menetapkan jadwal tidur yang konsisten, serta mengatur lingkungan tidur yang nyaman dan mendukung, seperti menyesuaikan suhu tubuh dengan siklus tidur. Sleep hygiene merupakan bagian dari kebiasaan yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Dengan meningkatkan kebiasaan sleep hygiene, seseorang dapat meningkatkan kualitas tidurnya secara sederhana. Aktivitas lain selain tidur yang dilakukan di tempat tidur dapat memengaruhi fungsi otak, membuat otak mengaitkan tempat tidur dengan aktivitas selain tidur, sehingga menyebabkan kesulitan ketika mencoba untuk tidur (Saparwati et al., 2023).

Hasil survei pendahuluan pada remaja di SMKN 1 Jayakarta, berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa, menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami sebagian besar disebabkan oleh kebiasaan tidur yang tidak konsisten. Dari 10 siswa yang disurvei, 8 diantaranya mengaku mengalami kurang tidur dan istirahat. Mereka mengungkapkan bahwa kegiatan di sekolah yang padat, pulang hingga sore hari, serta tidur sekitar pukul 23.00 karena mengerjakan tugas sekolah, membuat waktu tidur mereka terganggu. Siswa-siswa ini juga bangun pagi untuk bersiap ke sekolah. Akibatnya, mereka merasa mata memerah, lesu, dan kesulitan berkonsentrasi saat di kelas. Selain itu, kebiasaan lainnya yang mempengaruhi tidur mereka adalah kegiatan sebelum tidur seperti menonton televisi, bermain gadget, mengonsumsi kafein, dan mengerjakan tugas sekolah. Hal ini menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berpengaruh pada kebugaran tubuh di pagi hari.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, diketahui bahwa gangguan kualitas tidur pada remaja merupakan masalah yang serius dan perlu mendapatkan perhatian lebih. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara *Sleep*

Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai bagaimana penerapan *sleep hygiene* dapat membantu mengurangi gangguan tidur pada remaja serta meningkatkan kualitas tidur mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Pada penelitian ini, populasi yang diteliti adalah siswa kelas 12 di SMKN 1 Jayakarta yang berjumlah 118 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan metode Random Sampling, dimana pemilihan sampel dilakukan secara acak menggunakan rumus slovin. Sampel penelitian ini berjumlah 91 orang. Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan menggunakan program SPSS dengan uji frekuensi. Analisis bivariat menggunakan analisa uji korelasi spearman rank untuk mengukur hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) dengan nilai signifikan 0.05. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Jayakarta yang berlokasi di Jl. Raya Kemiri, Jayamakmur, Kec. Jayakarta, Karawang, Jawa Barat. Waktu pengumpulan data penelitian dilakukan pada bulan Desember 2024 sampai Januari 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Karakteristik responden terdiri dari umur, jenis kelamin dan jurusan sekolah. Adapun hasil uji pada setiap karakteristik pada penelitian sebagai berikut :

Tabel 1 distribusi frekuensi responden di SMKN 1 Jayakarta

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Jurusan		
	TKJ 1	15	16,5%
	TKJ 2	20	22,0%
	TKJ 3	20	22,0%
	TKR 1	21	23,1%
	TKR 2	15	16,5%
	Total	91	100%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	25	27,5%
	Perempuan	66	72,5%
	Total	91	100%
3.	Usia		
	17 tahun	32	35,2%
	18 tahun	59	64,8%
	Total	91	100%

Berdasarkan table 1 diatas, menunjukkan bahwa karakteristik remaja sebagai responden pada penelitian ini adalah sebagian besar berjenis kelamin Perempuan 66 responden (72,5%), berjenis kelamin laki-laki 25 responden (27,5%), sedangkan usia yang

paling banyak yaitu yang berusia 18 tahun 59 responden (64,8%), usia 17 tahun 32 responden (35,2%), dan jurusan yang paling banyak yaitu jurusan TKJ 4 terdapat 26 responden (28,6%), jurusan TJK 2 dan TKJ 3 terdapat 20 responden (22,0%), dan jurusan TKR 1 terdapat 21 responden (23,1%).

Gambaran frekuensi *Sleep Hygiene*

Tabel 2 Gambaran frekuensi sleep hygiene di SMKN 1 Jayakarta

Sleep Hygiene	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	18	19,8%
Sedang	53	58,2%
Buruk	20	22,0%
Total	91	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa jumlah responden yang memiliki *sleep hygiene* dengan kategori sedang terdapat 53 responden (58,2%), *sleep hygiene* dengan kategori buruk terdapat 20 responden (22,0%) dan *sleep hygiene* dengan kategori baik terdapat 18 responden (19,8%).

Gambaran frekuensi Gangguan Tidur

Tabel 3 Gambaran frekuensi gangguan tidur di SMKN 1 Jayakarta

Gangguan Tidur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Gangguan Tidur Ringan	18	19,8%
Gangguan Tidur Sedang	53	58,2%
Gangguan Tidur Berat	20	22,0%
Total	91	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil bahwa jumlah responden yang memiliki gangguan tidur terbanyak terdapat 53 responden (58,2%) dengan kategori gangguan tidur sedang, yang memiliki gangguan tidur dengan kategori berat terdapat 20 responden (22,0%) dan kategori gangguan tidur ringan terdapat 18 responden (19,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di SMKN 1 Jayakarta

		Sleep Hygiene			Total	P value
		Baik	Sedang	Buruk		
Gangguan Tidur	Ringan	7 (41,2%)	10 (58,8%)	0 (0,0%)	100%	0,000
	Sedang	11 (21,6%)	31 (60,8%)	9 (17,6%)		
	Berat	0 (0,0%)	12 (52,2%)	11 (47,8%)		
Total		19,8%	58,2%	22,0%		

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis bivariat di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yang memiliki *sleep hygiene* dengan kategori sedang paling banyak terdapat pada responden dengan gangguan tidur dalam kategori sedang yaitu 11 responden (21,6%), yang mempunyai Gangguan tidur Ringan yaitu terdapat 7 responden (41,2%), dan mempunyai gangguan tidur lebih sedikit dibandingkan dengan mayoritas responden yang memiliki gangguan tidur berat yaitu 0 responden (0,0%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta.

Pembahasan

Gambaran Frekuensi Sleep Hygiene Pada Remaja di SMKN 1 Jayakarta

Berdasarkan hasil penelitian terhadap remaja di SMKN 1 Jayakarta menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki *sleep hygiene* dalam kategori sedang lebih banyak dibandingkan jumlah responden yang memiliki *sleep hygiene* dalam kategori buruk. *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 (Kakiay & Wigiyanti, 2022).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Pokhrel, 2024) hampir seluruhnya remaja memiliki *sleep hygiene* sedang 76,2%, *sleep hygiene* baik 20%, dan *sleep hygiene* buruk 3,8%. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jacob & Kuruvilla, 2020) yang menemukan hampir separuhnya remaja memiliki *sleep hygiene* yang sedang, meskipun pada penelitian tersebut memiliki persentase yang lebih

rendah yaitu sebanyak 45%. Ini menunjukkan sebagian besar perilaku remaja cenderung tidak menerapkan *sleep hygiene* dengan baik.

Gambaran Frekuensi Gangguan Tidur di SMKN 1 Jayakarta

Berdasarkan hasil penelitian terhadap remaja di SMKN 1 Jayakarta menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki gangguan tidur sedang lebih banyak dibandingkan jumlah responden yang memiliki gangguan tidur dalam kategori ringan.

Penelitian ini sejalan dengan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gangguan tidur sedang (61,7%) sementara sebagian kecil memiliki gangguan tidur berat (7,4%). Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Azzahra et al., 2024) menunjukkan hasil dari 99 remaja yang menjadi sampel penelitian, 51 siswa atau 51,5% diantaranya mengalami gangguan tidur berat. Sementara itu, 48 atau 48,5% mengalami gangguan tidur ringan.

Peneliti berasumsi gangguan tidur yang tinggi pada remaja dikarenakan karena stres, stres merupakan salah satu penyebab utama insomnia. Tekanan hidup yang tinggi baik di sekolah maupun kehidupan pribadi dapat membuat seseorang kesulitan tidur. Selain itu, gaya hidup yang tidak baik seperti penggunaan gadget berlebih juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Hubungan Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di Smkn 1 Jayakarta

Hasil penelitian tentang hubungan *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta menunjukkan bahwa nilai p value 0,000 sehingga secara statistik adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta. *Sleep Hygiene* juga didefinisikan sebagai perilaku yang diyakini dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur. Rekomendasi kebersihan tidur lainnya termasuk mengurangi ketidakteraturan jadwal seperti olahraga malam, konsumsi kafein, alkohol dan tembakau.

Hasil penelitian (Patarru' et al., 2021) tentang *Sleep Hygiene* dengan Gangguan tidur Remaja kepada 80 responden didapatkan sebanyak 67 (84%) remaja mengalami gangguan memulai dan mempertahankan tidur, sebanyak 13 remaja (16%) mengalami gangguan transisi bangun tidur. Hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa perilaku *sleep hygiene* remaja dengan indikator kognitif, dan stabilitas tidur mempunyai p-value < 0,005 sehingga ketiga indikator dari *sleep hygiene* berpengaruh terhadap gangguan tidur remaja.

Para peneliti menemukan bahwa hal ini mungkin terjadi karena kebanyakan orang yang mempraktikkan kebersihan tidur yang baik melaporkan kualitas tidur yang lebih tinggi secara keseluruhan. Para partisipan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebiasaan kebersihan tidur seseorang dapat mempengaruhi durasi dan kualitas tidur mereka. Pentingnya menerapkan hygiene tidur yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang terlihat dari fakta bahwa hygiene tidur responden berkorelasi positif dengan kualitas tidur yang diperoleh seseorang. Praktik kebersihan tidur yang baik secara konsisten, seperti remaja yang lebih disiplin tidur pada waktu yang sama setiap malam, dapat membantu memulihkan penurunan kualitas tidur remaja.

KESIMPULAN

Sleep hygiene pada remaja di SMKN 1 Jayakarta menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kategori sedang sebanyak 53 responden (58,2%). Gangguan tidur pada remaja SMKN 1 Jayakarta menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kategori sedang sebanyak

53 responden (58,2%). Terdapat hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta dengan nilai P-value 0,000.

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.v7i2.986>
- Andrillon, T., & Oudiette, D. (2023). What is sleep exactly? Global and local modulations of sleep oscillations all around the clock. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 155(September), 105465. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105465>
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.
- Azzahra, N. S., Mustopa, M., & Rindu, R. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2). <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.312>
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.11>
- Cao, Y., Yang, Z., Yu, Y., & Huang, X. (2022). Physical activity, sleep quality and life satisfaction in adolescents: A cross-sectional survey study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1010194>
- Drijver, A. J., Oort, Q., Otten, R., Reijneveld, J. C., & Klein, M. (2024). Is poor sleep quality associated with poor neurocognitive outcome in cancer survivors? A systematic review. *Journal of Cancer Survivorship*, 18(2), 207–222. <https://doi.org/10.1007/s11764-022-01213-z>
- Ghasemi, P., Eslami, A. A., & Mazaheri, M. A. (2024). How did adolescent students assess their sleep patterns, sleep hygiene, physical activity, and health during the COVID-19 pandemic? A look at the effects of gender and socioeconomic status. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.236588>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021a). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hayli, Ç. M., Chung, S., Avci, M. Z., & Kösem, D. D. (2024). Examining the Effect of Sleep Hygiene Education Given to Nursing Students on Sleep Quality. *Medicina Del Lavoro*, 115(4). <https://doi.org/10.23749/mdl.v115i4.15685>
- Hidayat. (2020). Konsep Dasar Sistem Informasi Kesehatan (Vol. 18, Issue 2). Deepublish. <https://doi.org/10.31599/jki.v18i2.289>
- Ilmi, C., Prahayu, N., Utomo, D. E., & Sartika, I. (2024a). Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Antara Tingkat Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Pasca Bedah Ruangn Bima. 2(2021), 223–227.
- Ilmi, C., Prahayu, N., Utomo, D. E., & Sartika, I. (2024b). Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Antara Tingkat Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Pasca Bedah Ruangn Bima.

- 2(2021), 223–227.
- Jacob, K. S., & Kuruvilla, A. (2020). Sleep Hygiene. *Psychiatric Presentations in General Practice*, 6(2), 229–232. <https://doi.org/10.1201/9781315380810-42>
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164–171. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Kakiay, A., & Wigiyanti. (2022). *Jurnal Riset Ilmiah*. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(01), 15–18. kemenkes 2019. (2019). profil kesehatan Indonesia 2019. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Leader, G., Killeen, C., Whelan, S., Coyne, R., Tones, M., & Mannion, A. (2024). Factors associated with sleep disturbances in children and adolescents with Angelman Syndrome. *Sleep Medicine*, 117(January), 9–17. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.02.038>
- Lisa Lolowang, N., Sarayar, C., Pondaag, L., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan, S. (2024a). Edukasi Kesehatan Sleep Hygiene untuk Lansia di Kelurahan Lansot Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Tomohon Selatan. *Journal of Human And Education*, 4(3), 611–614.
- Lisa Lolowang, N., Sarayar, C., Pondaag, L., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan, S. (2024b). Edukasi Kesehatan Sleep Hygiene untuk Lansia di Kelurahan Lansot Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Tomohon Selatan. *Journal of Human And Education*, 4(3), 611–614.
- Mandias, R. J., & Tuerah, K. (2024a). Paparan Sinar Matahari dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Nutrix Journal*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.37771/nj.v8i1.1107>
- Mandias, R. J., & Tuerah, K. (2024b). Paparan Sinar Matahari dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Nutrix Journal*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.37771/nj.v8i1.1107>
- Margareth, T. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47– 60. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.562>
- McAlpine, T., Mullan, B., & Clarke, P. J. F. (2023). Re-considering the Role of Sleep Hygiene Behaviours in Sleep: Associations Between Sleep Hygiene, Perceptions and Sleep. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(5), 705–717. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10212-y>
- Miletínová, E., & Bušková, J. (2021). Functions of Sleep. *Physiological Research*, 70(2), 177–182. <https://doi.org/10.33549/physiolres.934470>
- Patarru', F., Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2021). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 46–51. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>
- Perry, potter and. (n.d.). *Fundamentals of Nursing_ Standards and Practice* (PDFDrive.com).
- Phiri D, & et al. (2023). Prevalence of sleep disturbance among adolescents with substance use: a systematic review and meta-analysis. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2023 Aug 26;17(1):100. doi: 10.1186/s13034-023-00644-5. PMID: 37633926; PMCID: PMC10464186. 5, 1–14.
- Pokhrel, S. (2024). GAMBARAN SLEEP HYGIENE PADA REMAJA. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- 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>
- Putri, R. M., T, R. A. F., Lovely, A. F., G, A. D. P., Fildzani, Q. V., & P, R. S. R. (2024). *Jurnal Biologi Tropis Sleep Disorders in Post Stroke Patients : A Literature Review*.
- Ren, A., Ma, M., Liang, Y., Wang, Y., Li, Z., Liu, Y., Fan, Q., & Cui, G. (2024). GSZ Formula Enhances Sleep Quality: Exploring Its Active Ingredients and Mechanism Using a Network Medicine Approach. *Clinical Complementary Medicine and Pharmacology*, 4(1), 100107. <https://doi.org/10.1016/j.ccmp.2023.100107>
- 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>