

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SLEEP HYGIENE TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA YANG KECANDUAN SMARTPHONE DI MADRASAH ALIYAH

Lisda Susilawati¹, Siti Solihat², Jahirin³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Indonesia

Abstrak

Pecandu smartphone lebih cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah, tidak aktif secara fisik, kurang tidur, kelebihan berat badan/obesitas, Mengalami nyeri pada bahu (39.2%) masalah pada mata (62.2%), dan nyeri leher (67.7%) serta menderita gangguan jiwa berat (30.7%). berbagai masalah kesehatan, termasuk peningkatan konsumsi alkohol, depresi, tekanan akademis, perilaku seksual pranikah, dan kecanduan internet. *Sleep hygiene* adalah pengobatan gangguan tidur dengan meningkatkan ritme tidur dan menciptakan ritme tidur yang berkualitas. *Sleep hygiene* dicapai dengan cara mengembangkan kebiasaan aktivitas tenang sebelum tidur, yang merupakan pendekatan pertama untuk mengatasi gangguan tidur. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur siswa dengan kecanduan *smartphone*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *experiment (pre eksperiment design)*, dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa MA al-FAKHRIYAH sebanyak 50 siswa. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*. Instrumen atau kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument PQSI. Penelitian ini menggunakan Uji Non Parametrik yaitu menggunakan *Uji Wilcoxon*. Didapatkan hasil sebelum pendidikan kesehatan hampir seluruhnya responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah pendidikan kesehatan Hampir seluruhnya responden memiliki kualitas tidur yang baik. Terdapat perbedaan yang signifikan setelah Pendidikan kesehatan dan berdampak positif pada kualitas tidur pada siswa di MA Al-Fakhriyah Pacet. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pendidikan kesehatan di sekolah yang berfokus pada pemahaman *sleep hygiene* dan manfaatnya perlu diintensifkan dalam program pendidikan untuk santri dan masyarakat sekolah.

Kata Kunci : Sleep Hygiene, Pendidikan Kesehatan, Smartphone, Kecanduan

Abstract

Smartphone addicts are more likely to have lower academic achievement, be physically inactive, sleep deprived, overweight/obese, have shoulder pain (39.2%), eye problems (62.2%), and neck pain (67.7%), and suffer from severe mental disorders (30.7%). various health problems, including increased alcohol consumption, depression, academic pressure, premarital sexual behavior, and internet addiction. Sleep hygiene is the treatment of sleep disorders by improving sleep rhythm and creating a quality sleep rhythm. Sleep hygiene is achieved by developing a habit of quiet activities before bed, which is the first approach to overcoming sleep disorders. The purpose of this study was to determine the effect of sleep hygiene health education on the sleep quality of students with smartphone addiction. This study used an experimental research design (pre-experiment design), with One Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study were 50 students of MA al-FAKHRIYAH. The sampling technique in this study used Purposive sampling. The instrument or questionnaire used in this study was the PQSI instrument. This study uses a Non-Parametric Test, namely using the Wilcoxon Test. The results obtained before health education almost all respondents had poor sleep quality. After health education almost all respondents had good sleep

¹ Corresponding Author

Email Address: sitisolihat@unibba.ac.id

quality. There is a significant difference after Health Education and has a positive impact on sleep quality in students at MA Al-Fakhriyah Pacet. The results of this study can be used as a basis for health education in schools that focus on understanding sleep hygiene and its benefits need to be intensified in education programs for students and the school community.

Keywords: *teenagers, sleep hygiene, sleep quality, smartphone addiction*

Informasi Artikel

Submitted: 28-01-2025 *Accepted:* 28-02-2025

Online Publish: 30-03-2025

Pendahuluan

Menurut WHO (world health organization) menunjukan remaja dengan jumlah sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada didunia atau sekitar 1,2 milyar jiwa (WHO,2015). Semetara itu data di Indonesia penduduk yang berusia 15-24 tahun sampai bulan agustus 2020 berjumlah 44.079.486 jiwa (Badan pusat statistic, 2020). Sedangkan di sumatera barat tahun 2020 jumlah remaja yang berusia 15-24 tahun sebanyak 948.385 jiwa (badan pusat statistic provinsi sumatera barat,2020). Kecanduan internet adalah suatu kondisi di mana seseorang tertarik dan tidak mampu melepaskan diri dari kebiasaan yang berhubungan dengan penggunaan Internet (Young & Abreu, 2011).

Kecanduan smartphone membawa dampak buruk bagi remaja. Umumnya anak-anak dan remaja menggunakan gadget (smartphone) untuk aktivitas lain seperti bermain game, berselancar di media sosial, kurang konsentrasi, dan kurang bersosialisasi. Kebijakan pembelajaran di rumah ini menjadi salah satu alasan siswa memiliki ponsel pintar sendiri dan berpartisipasi di kelas. Proses belajar mengajar secara online atau dari rumah. Idealnya smartphone dapat digunakan untuk proses pembelajaran, namun kenyataannya siswa sering berinteraksi dengan smartphone. Kecanduan smartphone dapat terjadi karena disalahgunakan oleh remaja untuk keperluan lain seperti hiburan, permainan, dan media sosial. sehingga terjadilah kecanduan ponsel pintar (Kairunnisa, 2023)

Penggunaan smartphone tidak mempengaruhi interaksi sosial remaja. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak pada kehidupan remaja. salah satu gangguan kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh penggunaan smartphone yang berlebihan adalah ketidak teraturannya tidur.

Menurut Kwon et al (2013) dampak dari penggunaan smartphone yang berlebihan adalah menyebabkan berkurangnya kualitas tidur yang dikarenakan waktu tidur berkurang, tidur tidak nyenyak, keterlambatan memulai waktu tidur dan bangun tidur, tidak merasa segar ketika terbangun dan dapat menyebabkan mimpi buruk

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal, memperbaiki sel-sel yang rusak, menyimpan tenaga, memperbaiki imunitas. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah tersinggung, gelisah, lesu dan apatis. Adapun berbagai dampak yang dapat ditimbulkan oleh akibat kurangnya tidur pada remaja yaitu aspek memori dan konsentrasi. Kondisi ini banyak dijumpai pada anak sekolahan, mahasiswa, dan pekerja yang mempunyai jam terbang yang tinggi. Waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per hari, bila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi gangguan tidur. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, serta emosional, lingkungan, aktifitas fisik, umur, alkohol dan nutrisi (Novia, 2014; Binti, 2012).

Sleep hygiene adalah pengobatan gangguan tidur dengan meningkatkan ritme tidur dan menciptakan ritme tidur yang berkualitas (Zhu et al., 2023). Sleep hygiene dicapai dengan cara mengembangkan kebiasaan aktivitas tenang sebelum tidur, yang merupakan pendekatan pertama untuk mengatasi gangguan tidur. Secara umum, dapat digambarkan sebagai dorongan perilaku agar seseorang memperoleh jumlah dan kualitas tidur yang cukup setiap malamnya.

Sleep hygiene mengacu pada hal-hal yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi dan mempertahankan tidur. Program ini mengandung beberapa komponen yang meningkatkan kecenderungan alami untuk tertidur dan mengurangi gangguan tidur (Ahsan et al., 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan penerapan kebiasaan menjelang tidur yang baik atau dikenal dengan istilah sleep hygiene merupakan prediktor penting kualitas tidur pada remaja.5-7 Namun, penelitian tersebut lebih banyak fokus pada remaja akhir, data tentang penerapannya pada anak usia sekolah masih terbatas

Studi yang dilakukan Keswara et al., (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 63% remaja di Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu kurang dari 7 jam setiap malamnya. Kireinata et al., (2018) juga mengkonfirmasi bahwa sebanyak 62,9% remaja di Indonesia mengalami gangguan tidur, dan jenis gangguan tidur yang paling umum adalah gangguan transisi bangun-tidur. Penelitian Purnama (2019) juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur sebesar 39,7%, dan prevalensi gangguan tidur sebesar 70,2% di beberapa SMA di Indonesia. Siswa-siswa mengalami gangguan tidur karena merasa kurang tidur, sulit tidur, dan sering terbangun sehingga mengantuk dan tidak mampu berkonsentrasi di kelas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 30 siswa dan dilakukan pengukuran kecanduan smartphone dengan menggunakan alat ukur SAS (*Smartphone Addiction Scale*), hasilnya 17 diantaranya mengalami kecanduan smartphone. Dari 17 sampel tersebut dilakukan pengukuran kualitas tidur menggunakan alat ukur PQSI (*Pittsburg quality sleep index*) dan didapatkan hasil bahwa 8 diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan data dan fakta diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Siswa Dengan Kecanduan Smartphone Di Ma Al-Fakhriyah Pacet”

Metode

**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Remaja Yang
Kecanduan Smartphone Di Madrasah Aliyah/Healthy Journal
Lisda Susilawati¹, Siti Solihat², Jahirin³**

Dalam rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *experiment (pre eksperiment design)*. Dalam penelitian ini, subyek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui sejauh mana kualitas tidur sebelum diberikan penjelasan mengenai *sleep hygiene*. Setelah diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan, selanjutnya dilakukan *post test* untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kualitas tidur setelah diberikan pendidikan Kesehatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MA Alfakhriyah sebanyak 100 orang. Untuk sampel penelitian ada 50 sampel. Adapun teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*. Pengambilan sampel yang menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2020:131).

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin yaitu jenis kelamin Perempuan ada 25 siswa, untuk jenis kelamin laki-laki ada 25 siswa. Rata rata usia dari seluruh sampel yaitu 18 tahun. Dari hasil kuesioner yang telah di olah didapatkan hasil bahwa kebanyakan siswa memiliki durasi tidur yang kurang yaitu 5-6 jam. Selain itu kebanyakan sampel memiliki gangguan tidur, seperti kesulitan untuk tidur, bangun di malam hari, dll.

Analisa data dilakukan melalui penerapan uji *wilcoxon*, yang bertujuan untuk mengamati perbedaan atau kesamaan antara dua set data yang berpasangan, metode pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Namun, penting untuk dicatat bahwa data yang digunakan tidak mengikuti distribusi normal.

Pengaruh pendidikan Kesehatan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur siswa yang kecanduan *smartphone* di MA AL-FAKHRIYAH, Pacet, Pangauban dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1

Pengaruh pendidikan Kesehatan sleep hygiene terhadap kualitas tidur siswa yang kecanduan smartphone

Pendidikan Kesehatan <i>sleep hygiene</i>	kategori		Total	P value
	Baik	buruk		
Sebelum (pretest)	19	31	50	0.00
Sesudah pretest	32	18	50	

Dari Tabel diatas , didapatkan bahwa nilai (p) value 0,00, terlihat bahwa hasil dari sampel menunjukkan penurunan nilai pada post-test dibandingkan dengan pre-test. Dalam penelitian ini, nilai ambang batas kritis (tingkat kepercayaan) yang digunakan adalah 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan Wilcoxon Signed Rank, ditemukan nilai p (Asymp. Sig 2-tailed) sebesar 0,00, yang lebih kecil dari 0,05. Dari sini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh dari Pendidikan kesehatan terhadap kualitas tidur siswa yang kecanduan smartphone di MA-ALFAKHRIYAH, Pacet pangauban

Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku yang drencanakan pada individu, kelompok atau masyarakat dengan tujuan meningkatkan kemandirian dalam mencapai gaya hidup sehat. Fenomena ini terjadi karena siswa mampu dengan baik menerima dan menginternalisasi semua materi yang disajikan saat pendidikan kesehatan dilakukan.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dilakukan intervensi pendidikan kesehatan, Tingkat kualitas tidur responden hasmpir Sebagian memiliki kualitas tidur yang buruk (782) hal ini dapat dilihat dari durasi responden saat tidur, gangguan-gangguan saat tidur, dll. Oleh karena itu, penting untuk berbicara dengan penuh kesabaran dan pengertian serta memberikan informasi yang jelas dan sederhana tentang cara mencegah flour albus, sehingga

mereka bisa lebih siap dan tahu apa yang harus dilakukan jika menghadapi flour albus.

Berdasarkan data yang diperoleh setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan, tingkat kualitas tidur responden hamper seluruhnya memiliki Tingkat kualitas tidur yang baik (386). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mempunyai dampak yang sangat besar terhadap pengetahuan remaja putri. Terbukti dengan dilakukanya intervensi pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan pada remaja putri dengan sangat baik dan sesuai harapan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh sitti, dkk (2022) menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari kualitas tidur meliputi durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, dan juga disfungsi di siang hari mengalami peningkatan setelah diberikan Pendidikan kesehatan mengenai sleep hygiene .

Pendapat ini juga sejalan dengan pandangan Notoatmodjo (2018), yang menyatakan bahwa secara umum pendidikan kesehatan mencakup segala usaha yang direncanakan dengan tujuan memengaruhi orang lain, termasuk individu, kelompok maupun masyarakat, agar mereka melakukan tindakan yang sesuai dengan harapan yang ada dalam lingkup pendidikan tersebut.

Para siswi yang diberikan pembelajaran tentang sleep hygiene membantu mereka untuk tetap memperhatikan kualitas tidur nya. Pendidikan kesehatan melalui penggunaan media presentasi dapat dianggap sebagai panduan atau materi pembelajaran yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain dalam konteks kesehatan, bertujuan agar mereka memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai sleep hygiene.

Siswi yang memiliki kemampuan daya ingat dan pemahaman yang baik dalam menyerap pelajaran atau informasi, juga memiliki rasa ingin tahu yang berlebihan serta kecenderungan untuk meniru perilaku orang lain, akan cenderung antusias saat mendapatkan pendidikan kesehatan. Proses pendidikan kesehatan juga mampu merangsang perkembangan otak siswi siswi serta

kemampuan mereka dalam mengembangkan pengetahuan yang dimiliki. Melalui pendidikan kesehatan, perubahan dari ketidakpengetahuan dan ketidakpahaman menjadi pengetahuan oleh pemahaman dan pemahaman dapat terjadi pada siswi.

Namun, yang lebih menarik adalah ketika peneliti melihat hasil secara keseluruhan setelah melakukan proses skoring. Dalam analisis ini, hasil keseluruhan menunjukkan peningkatan yang konsisten dan signifikan dalam kinerja secara umum. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun perubahan individual mungkin bervariasi, intervensi yang peneliti terapkan secara keseluruhan berhasil meningkatkan hasil penelitian secara signifikan.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Sebelum pendidikan Kesehatan didapatkan hasil hampir seluruhnya responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah pendidikan Kesehatan diberikan didapatkan hasil hampir seluruhnya responden memiliki kualitas tidur yang baik. Sehingga didalam penelitian ini yaotu terdapat perbedaan setelah diberikan Pendidikan kesehatan dan berdampak positif pada kualitas tidur pada siswa di MA Al-Fakhriyah pacet.

Bibliografi

- Ahsan, M., Mallick, H. N., & Kim, M. O. (2015). Sleep hygiene. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1783-1786. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6435-8_1773
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah penduduk usia 15-24 tahun Agustus 2020*. [Data Statistik]. Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2020). *Jumlah penduduk usia 15-24 tahun di Sumatera Barat tahun 2020*.
- Kairunnisa, S. (2023). *Dampak kecanduan smartphone pada remaja dan pengaruhnya terhadap proses pembelajaran*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), 45-53.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., ... & Kim, D.-J. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Remaja Yang
Kecanduan Smartphone Di Madrasah Aliyah/Healthy Journal**
Lisda Susilawati¹, Siti Solihat², Jahirin³

- Notoatmodjo, S. (2018). **Ilmu Pendidikan dan Perilaku Kesehatan**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (hal. 131). Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Adolescent health statistics*.
<https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/adolescents-health>
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.