

## HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA X DI KABUPATEN BOGOR

Nourmayansa Vidya Anggraini\*, Ritanti Ritanti, Akbar Ridho Rifai

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,  
Jl. Raya Limo Kecamatan Limo Kota Depok Kodepos 16515 DKI Jakarta

<sup>\*</sup>E-mail: [nourmayansa@upnvj.ac.id](mailto:nourmayansa@upnvj.ac.id)

Received: 14 February 2025, Revised: 23 February 2025, Accepted: 5 May 2025

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Kualitas tidur merupakan isu kesehatan global yang signifikan. WHO mencatat 16,6% populasi dunia memiliki kualitas tidur buruk, dengan angka tertinggi di Bangladesh (40%) dan terendah di Indonesia serta Kenya. Di Indonesia, 51% masyarakat kurang tidur, dengan 21% tidur kurang dari lima jam per hari. **Tujuan penelitian:** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada siswa SMA X di wilayah Kabupaten Bogor. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif noneksperimental dengan desain deskriptif korelasional serta menggunakan pendekatan *study cross-sectional*. Jumlah sampel yang digunakan berjumlah 87 sampel yang didapatkan melalui teknik *total sampling*. Populasi berjumlah 87 karena di berada suatu sekolah khusus duafa dengan siswa laki-laki. Data didapatkan dengan melakukan pengisian kuesioner data demografi, kuesioner *Adolescence Sleep Hygiene Scale* yang telah dimodifikasi, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. **Hasil analisis:** Rata-rata skor *sleep hygiene* keseluruhan adalah 2,47, dengan 47,1% responden memiliki kebiasaan tidur yang baik dan 52,9% tergolong buruk. Sebanyak 45 siswa (55,2%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 39 siswa (44,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur dengan nilai korelasi 0,598 dan *p-value* 0,000. **Diskusi:** *Sleep hygiene* yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Hal ini menegaskan bahwa semakin baik *sleep hygiene*, semakin baik pula kualitas tidurnya. **Kesimpulan:** Perlunya edukasi dan penerapan disiplin *sleep hygiene* harus dilakukan secara menyeluruh. Pelayanan kesehatan harus menyediakan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani masalah tidur, termasuk terapi yang mempertimbangkan faktor psikologis dan medis, guna membantu remaja mengatasi gangguan tidur yang mereka alami. Diharapkan siswa dapat memperhatikan penerapan *sleep hygiene* agar memperoleh kualitas tidur yang baik.

**Kata Kunci:** kualitas tidur, remaja, *sleep hygiene*

### *Correlations Between Sleep Hygiene and Sleep Quality Among High School Students at SMA X in the Bogor Region*

#### ABSTRACT

**Background:** Sleep quality is a significant global health issue. According to the World Health Organization (WHO), 16.6% of the global population experiences poor sleep quality, with the highest prevalence in Bangladesh (40%) and the lowest in Indonesia and Kenya. In Indonesia, 51% of the population is sleep-deprived, and 21% sleep less than five hours per day. **Research Objective:** This study aims to examine the correlation between sleep hygiene and sleep quality among students of SMA X in the Bogor Regency. **Methods:** This study employed a quantitative, non-experimental method using a descriptive-correlational design with a cross-sectional approach. A total of 87 students participated in the study through total sampling, as the school serves underprivileged male students exclusively. Data were collected using a demographic questionnaire, a modified version of the Adolescent Sleep Hygiene Scale, and the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Results:** The average overall sleep hygiene score was 2.47. Of the respondents, 47.1% exhibited good sleep hygiene habits, while 52.9% showed poor habits. A total of 45 students (55.2%) had good sleep

quality, and 39 students (44.8%) had poor sleep quality. A significant correlation was found between sleep hygiene and sleep quality, with a correlation coefficient of 0.598 and a p-value of 0.000. **Discussion:** Good sleep hygiene is associated with improved sleep quality among adolescents. These findings indicate that the better the sleep hygiene practices, the better the sleep quality. **Conclusion:** Comprehensive education and implementation of disciplined sleep hygiene are essential. Healthcare services should adopt a more holistic approach in addressing sleep problems, including therapies that consider both psychological and medical factors, to support adolescents in overcoming sleep disturbances. Students are encouraged to adopt proper sleep hygiene practices to achieve better sleep quality.

**Keywords:** Sleep quality, Adolescents, Sleep hygiene

### LATAR BELAKANG

Tidur berkualitas mendukung kesehatan fisik dan mental serta memungkinkan tubuh menjalankan fungsi fisiologis seperti perbaikan jaringan dan penguatan sistem imun. Tidur adalah kondisi saat seseorang tidak sadar, dengan posisi tubuh terlentang, mata tertutup, dan membutuhkan rangsangan yang lebih kuat untuk terbangun (Singh dan Jain, 2019). Kekurangan tidur meningkatkan risiko penyakit kronis dan gangguan neuropsikiatri, seperti depresi (Hirshkowitz dkk., 2015). Gangguan tidur pada remaja sering disebabkan oleh masalah medis, gaya hidup, lingkungan, dan *sleep hygiene* yang buruk.

National Sleep Foundation (2024) mendefinisikan *sleep hygiene* sebagai sekumpulan faktor lingkungan dan perilaku yang secara signifikan memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Faktor-faktor ini mencakup pengaturan jadwal tidur yang konsisten, ritual pra-tidur yang teratur, serta optimalisasi lingkungan tidur. Meskipun *sleep hygiene* merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan tidur, kondisi medis yang mendasari gangguan tidur perlu dievaluasi oleh tenaga medis.

National Sleep Foundation (NSF, 2024b) melaporkan bahwa 80% remaja di Amerika kekurangan tidur dan 50% merasa kurang puas dengan kualitas tidur mereka sehingga berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti depresi dan kesepian. Di Indonesia, 51% masyarakat tidur kurang dari yang dibutuhkan,

dan 21% tidur kurang dari lima jam per hari (Warastri, 2024), dengan Indonesia menduduki urutan ke-15 dalam jam tidur global. Di Kota Bogor, 46% remaja mengalami kualitas tidur buruk (Fakhrurrozi, Afrina, dan Rukiah, 2024).

SMA X adalah *boarding school* khusus duaafa dan muridnya hanya laki-laki. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak guru SMA X, didapatkan data bahwa sebanyak 30 orang siswa masih melakukan aktivitas fisik berat hingga pukul 21.00 WIB. Hal ini membuat siswa menjadi lebih larut dalam memulai tidur. Perubahan pola tidur yang terlambat ini juga dapat mengganggu ritme sirkadian siswa dan berpotensi menurunkan kualitas tidur serta kinerja akademik. Hal ini diperberat dengan kewajiban bangun pagi pukul 04.30 WIB.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian di SMA X. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur siswa SMA X di wilayah Bogor. Kurangnya tidur dapat mengganggu otak melakukan proses regenerasi dan pertumbuhan, termasuk pembentukan sel-sel otak baru, sehingga berdampak pada kemampuan belajar, memori, dan kesehatan mental siswa.

### METODE

Jenis penelitian dari penelitian ini ialah kuantitatif noneksperimental dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini ialah siswa

SMA X yang berjumlah 87 siswa. Populasi ini merupakan seluruh siswa di SMA X yang merupakan suatu sekolah khusus untuk duafa dan siswa laki-laki. Teknik *sampling* yang digunakan ialah *total sample* karena jumlah populasi kurang dari 100 sehingga total responden penelitian ini ialah seluruh siswa SMA yang berjumlah 87 orang. Kriteria inklusi penelitian ini ialah siswa aktif di SMA X, siswa yang bersedia menjadi responden, siswa kelas X, XI, dan XII dalam tahun ajaran 2024/2025. Kriteria eksklusi penelitian ini ialah siswa yang tidak masuk sekolah karena alasan sakit, izin, dan alpa saat dilakukan pengambilan data serta siswa yang mengundurkan diri menjadi responden.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian guna mengukur *sleep hygiene* dan kualitas tidur siswa. Pengukuran pola tidur dilakukan dengan kuesioner *Adolescent Sleep Hygiene Scale* yang telah dimodifikasi dan pengukuran kualitas tidur, yaitu menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Buysse dkk. (1989). PSQI terdiri dari 7 komponen penilaian dengan total 18 pertanyaan. Tujuh komponen PSQI mencakup subjektif kualitas tidur yang mengacu pada penilaian individu terhadap kualitas tidur secara keseluruhan, latensi tidur yang menunjukkan waktu yang diperlukan untuk tertidur, durasi tidur yang merujuk pada total waktu tidur yang diperoleh dalam semalam, efisiensi tidur biasa yang menghitung rasio waktu yang dihabiskan untuk tidur terhadap waktu di tempat tidur, gangguan tidur yang menunjukkan seberapa sering seseorang mengalami kesulitan tidur, penggunaan obat tidur untuk membantu tidur, dan disfungsi siang hari yang mencakup gangguan konsentrasi di siang hari. Setiap komponen PSQI dinilai dengan skala 0 hingga 3, dengan skor total berkisar dari 0 hingga 21 yang dihitung dari jawaban pada 7 komponen

tersebut.

Kuesioner PSPQ telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan dilakukan uji reliabilitas yang menghasilkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,79 (Alim, 2015). Penulis juga telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dan diperoleh nilai validitas 0,382-0,819 dengan *r* tabel (nilai signifikansi 5%) sebesar 0,361 sehingga dinyatakan hasilnya valid. Uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,83 sehingga hasilnya adalah reliabel.

Kuesioner *Adolescent Sleep Hygiene Scale* (ASHS) dikembangkan oleh Monique K. LeBourgeois dan rekan-rekannya pada tahun 2005. Penelitian ini menggunakan kuesioner ASHS yang telah dimodifikasi oleh Alfiyah, Susilaningsih, dan Yudianto (2018). Melalui ASHS, peneliti dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mengganggu atau meningkatkan *sleep hygiene* pada remaja. ASHS merupakan instrumen penelitian yang dirancang untuk mengukur kualitas tidur pada remaja dengan cara mengevaluasi berbagai faktor yang memengaruhi pola tidur. Skala ini terdiri atas 26 *item* yang terbagi ke dalam delapan subskala, meliputi aspek fisiologis, perilaku penggugah, kognitif atau emosional, lingkungan tidur, stabilitas tidur, kebiasaan tidur siang, penggunaan substansi, aktivitas rutin sebelum tidur. Skor jawaban terdiri dari tidak pernah sampai selalu. Tidak pernah diberi skor 1 dan selalu diberi skor 6. *Sleep hygiene* dikatakan baik apabila skor total kurang dari atau sama dengan nilai rata-rata, sedangkan *sleep hygiene* dinyatakan buruk apabila skor total lebih dari *mean*. Pada kuesioner ASHS, terdapat 26 pertanyaan dengan nilai korelasi antar-*item* (*rxy*) yang berkisar antara 0,388 hingga 0,848. Semua nilai tersebut lebih besar dari nilai kritis *r* tabel sebesar 0,361 pada taraf signifikansi 5%, sehingga seluruh *item* dinyatakan valid. Uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,72 sehingga hasilnya adalah reliabel.

**Tabel 1.** Tendensi sentral usia siswa di SMA X (n = 87)

Variabel	Median	Min	Maks
Usia	17,00	15	18

Kuesioner yang disebar ialah kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas serta reliabilitas kepada sejumlah 30 responden di SMA Y yang memiliki karakteristik sama dengan SMA X. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Spearman. Uji normalitas data menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas bahwa tidak berdistribusi normal. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan izin etik dari institusi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta sesuai nomor izin 505/XII/2024/KEP.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 17 tahun dengan minimal usia 15 tahun dan maksimal usia 18 tahun. Tabel 2 menunjukkan bahwa 100% siswa di SMA X adalah laki-laki, pendidikan terakhir mayoritas orang tua adalah SMA, pekerjaan orang tua mayoritas adalah selain ASN/TNI/Polri, wiraswasta, ataupun karyawan swasta dengan penghasilan mayoritas orang tua kurang dari Rp 4.579.541,00.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin siswa, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan penghasilan orang tua Desember 2024, (n = 87)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	87	100
Perempuan	0	0
<b>Pendidikan Terakhir Orang Tua</b>		
Tidak bersekolah	0	0
SD	2	2,3
SMP	2	2,3
SMA	57	65,5
Perguruan tinggi	26	29,9
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
Tidak bekerja	3	3,4
ASN/TNI/Polri	0	0
Wiraswasta	24	27,6
Karyawan swasta	21	24,1
Lainnya	39	44,9
<b>Penghasilan Orang Tua</b>		
≥ 4.579.541	16	18,4
< 4.579.541	71	81,6
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100</b>

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi *sleep hygiene* siswa SMA X (n = 87)

Variabel	Mean	Kategori			
		Baik		Buruk	
		f (n)	%	f (n)	%
<i>Sleep hygiene</i> Keseluruhan	2,47	41	47,1	46	52,9
Aspek fisiologis	2,17	38	43,7	49	56,3
Aspek perilaku penggugah	3,03	60	69	27	31
Aspek kognitif/emosional	2,61	45	51,7	42	48,3
Aspek lingkungan tidur	2,16	38	43,7	49	56,3
Aspek stabilitas tidur	2,50	49	56,3	38	43,7
Aspek tidur siang	2,99	30	34,5	57	65,5
Aspek penggunaan substansi	1,04	85	97,7	2	2,3
Aspek rutinitas sebelum tidur	3,26	46	52,9	41	47,1

Tabel 3 merupakan gambaran *sleep hygiene* pada responden yang menunjukkan adanya variasi yang signifikan di berbagai aspek. Rata-rata skor *sleep hygiene* keseluruhan adalah 2,47, dengan 47,1% responden memiliki kebiasaan tidur yang baik dan 52,9% tergolong buruk. Pada aspek fisiologis, rata-rata skor adalah 2,17, dengan 43,7% responden memiliki kebiasaan yang baik, sementara 56,3% lainnya tergolong buruk. Aspek perilaku penggugah mencatat rata-rata skor 3,03, dengan 69% responden berada dalam kategori baik.

Pada aspek kognitif dan emosional, rata-rata skor adalah 2,61 dengan distribusi yang hampir seimbang, yaitu 51,7% dalam kategori baik dan 48,3% dalam kategori buruk. Sementara itu, aspek lingkungan tidur memiliki rata-rata skor 2,16, dengan 43,7% responden

menunjukkan kebiasaan yang baik dan 56,3% tergolong buruk. Aspek stabilitas tidur memiliki rata-rata skor 2,50, dengan 56,3% responden tergolong baik.

Namun, pada aspek tidur siang, rata-rata skor 2,99 menunjukkan bahwa hanya 34,5% yang responden memiliki kebiasaan tidur siang yang baik, sedangkan 65,5% lainnya tergolong buruk. Pada aspek penggunaan substansi, rata-rata skor adalah 1,04, dengan 97,7% responden memiliki kebiasaan yang baik. Aspek rutinitas sebelum tidur memiliki rata-rata skor 3,26, dengan 52,9% responden tergolong baik.

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden (55,2%) memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 44,8% mengalami kualitas tidur yang buruk dari total 87 responden. Tabel 5 menunjukkan bahwa *sleep hygiene* memiliki

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi kualitas tidur siswa SMA X (n = 87)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	48	55,2
Buruk	39	44,8
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100</b>

**Tabel 5.** Hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur SMA X (n = 87)

Variabel Independen	Variabel Dependen	Koefisien Korelasi	<i>p-value</i>	n
<i>Sleep hygiene</i>	Kualitas tidur	0,598	0,000	87

hubungan signifikan dengan kualitas tidur, dengan nilai korelasi 0,598 dan *p-value* 0,000, mengindikasikan bahwa *sleep hygiene* yang baik meningkatkan kualitas tidur remaja.

## DISKUSI

Temuan utama dari penelitian ini ialah *sleep hygiene* yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Beberapa aspek *sleep hygiene* seperti perilaku penggugah dan penggunaan substansi telah diterapkan dengan baik oleh mayoritas responden. Namun, terdapat beberapa aspek lainnya, seperti fisiologis, lingkungan tidur, dan tidur siang yang menunjukkan kebutuhan akan perbaikan untuk meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden belum sepenuhnya menerapkan kebiasaan tidur yang optimal.

Studi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang menemukan bahwa mayoritas responden memiliki praktik *sleep hygiene* dan kualitas tidur yang buruk, dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menegaskan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut (Putri, Pinata, dan Prasetyawan, 2023). Demikian pula, penelitian di RW 06 Desa Cirimekar, Kecamatan Cibinong menunjukkan bahwa 46% remaja memiliki perilaku *sleep hygiene* yang buruk dan 52,9% dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan analisis bivariat menghasilkan *p-value* sebesar 0,04 ( $p < 0,05$ ) (Amalia dkk., 2023).

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya upaya intervensi berbasis edukasi

dan pembuatan *diary* disiplin waktu tidur untuk meningkatkan praktik *sleep hygiene*, terutama pada remaja. Strategi yang dapat diterapkan meliputi penyuluhan tentang pentingnya tidur berkualitas, penerapan rutinitas tidur yang konsisten, pengurangan paparan perangkat elektronik sebelum tidur, serta penciptaan lingkungan tidur yang kondusif. Dengan intervensi yang berbasis bukti, diharapkan prevalensi *sleep hygiene* buruk dapat ditekan, sehingga kualitas hidup dan kesehatan masyarakat dapat meningkat secara signifikan.

Berdasarkan hasil analisis kualitas tidur pada siswa SMA X, dari total 87 responden yang diikutsertakan dalam penelitian, mayoritas memiliki kualitas tidur yang tergolong baik, yaitu sebanyak 46 siswa (52,9%). Sementara itu, 41 siswa (47,1%) memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk. Rata-rata skor kualitas tidur siswa adalah 6,57 yang tergolong buruk, dengan distribusi data yang bersifat normal ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa persebaran data kualitas tidur siswa relatif homogen dan tidak terdapat nilai ekstrem yang dapat memengaruhi hasil analisis.

Proporsi siswa dengan kualitas tidur buruk yang mencapai hampir separuh dari total responden mengindikasikan adanya potensi permasalahan pada pola tidur siswa. Faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap kualitas tidur ini, seperti beban akademik, keterlibatan dalam aktivitas ekstrakurikuler, pola penggunaan gawai, dan kurangnya edukasi mengenai manajemen waktu tidur memerlukan kajian lebih lanjut. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terbaru

di Indonesia. Sebagai contoh, penelitian di SMAN 11 Kabupaten Tangerang menemukan bahwa mayoritas siswa memiliki perilaku *sleep hygiene* yang buruk, yang berhubungan signifikan dengan kualitas tidur mereka ( $p = 0,000$ ) (Rochimah dkk., 2023). Penelitian lain di SMKN 1 Terbanggi Besar, Lampung Tengah mengungkap bahwa 64,7% siswa memiliki kualitas tidur buruk, yang dipengaruhi secara signifikan oleh penggunaan gawai ( $p = 0,000$ ) (Kusuma, Elsa, dan Rohmatullah, 2022). Selain itu, penelitian di SMAN 3 Pekanbaru menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih cenderung mengalami kualitas tidur buruk daripada siswa laki-laki (Fadila dkk., 2022).

Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian dari pihak sekolah, orang tua, dan pihak terkait lainnya untuk mengembangkan strategi intervensi yang berbasis bukti dalam rangka meningkatkan kualitas tidur siswa. Edukasi dan pembuatan *diary* disiplin waktu tidur mengenai pentingnya durasi dan kualitas tidur yang cukup, pengelolaan waktu belajar yang efektif, serta pengendalian aktivitas sebelum tidur seperti penggunaan gawai dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan masalah tidur. Implementasi program *monitoring* kualitas tidur secara berkala juga direkomendasikan untuk mengidentifikasi siswa dengan risiko gangguan tidur dan memberikan intervensi yang tepat. Dengan meningkatkan kualitas tidur siswa, diharapkan dapat tercipta kondisi yang mendukung optimalisasi kemampuan kognitif, kesejahteraan psikologis, dan kesehatan fisik siswa secara holistik.

### **Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur**

Kualitas tidur merupakan aspek vital dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi remaja yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. *Sleep hygiene* mencakup serangkaian kebiasaan dan perilaku yang bertujuan menciptakan

kondisi optimal untuk tidur yang nyenyak dan berkualitas. Pada remaja SMA, *sleep hygiene* menjadi semakin relevan, mengingat tingginya tuntutan akademik, sosial, serta meningkatnya penggunaan perangkat elektronik yang sering kali mengganggu pola tidur mereka. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur. Salah satunya ialah penelitian oleh Rochimah (2023) yang mengungkapkan bahwa *sleep hygiene* berperan penting dalam menentukan kualitas tidur remaja.

Penelitian yang melibatkan 87 responden remaja SMA menggunakan uji korelasi Spearman menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,252$  dengan  $p$ -value 0,018. Koefisien korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin baik *sleep hygiene* yang diterapkan, semakin baik pula kualitas tidur remaja. Sebaliknya, pola tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Nilai  $p$  yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 menegaskan hubungan ini memiliki signifikansi statistik. Faktor-faktor yang mendukung *sleep hygiene* mencakup konsistensi waktu tidur, penciptaan lingkungan tidur yang nyaman, penghindaran perangkat elektronik sebelum tidur, serta kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang mendukung tidur berkualitas (Nugroho dkk., 2024).

Hasil ini selaras dengan berbagai penelitian sebelumnya. Rochimah (2023) dalam studinya di SMAN 11 Kabupaten Tangerang menemukan bahwa *sleep hygiene* berhubungan signifikan dengan kualitas tidur, dengan  $p$ -value 0,000. Penelitian ini menyoroti pentingnya kebiasaan tidur sehat dalam meningkatkan kualitas tidur remaja. Kusuma, Elsa, dan Rohmatullah (2023) juga melaporkan hasil serupa di Desa Cirimekar, Kecamatan Cibinong, dengan  $p$ -value 0,04. Selain itu, penelitian oleh Nugroho dkk. (2024) di Surakarta menunjukkan bahwa *sleep hygiene*, termasuk pengaturan waktu tidur dan

penghindaran perangkat elektronik sebelum tidur memiliki kontribusi signifikan terhadap kualitas tidur remaja, dengan *p-value* 0,03. Penelitian lainnya oleh Adityasari dkk. (2024) di Jakarta melaporkan bahwa *sleep hygiene* yang diterapkan dengan baik dapat menurunkan risiko insomnia pada remaja, dengan *p-value* 0,001. Semua hasil penelitian ini memperkuat bahwa *sleep hygiene* berperan langsung dalam meningkatkan kualitas tidur remaja.

Tidak hanya itu, temuan terbaru dari studi yang dilakukan oleh Ramadhani, Afiah, dan Indrawati (2024) di Bandung mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki rutinitas tidur yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Dengan *p-value* sebesar 0,002, studi ini menunjukkan bahwa *sleep hygiene* tidak hanya berdampak terhadap kualitas tidur, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap keseimbangan emosi dan kesehatan mental. Penelitian di Yogyakarta oleh Susanti dkk. (2024) selaras dengan temuan ini, yaitu remaja yang konsisten dengan jadwal tidur dan menghindari penggunaan gawai sebelum tidur dilaporkan memiliki produktivitas akademik yang lebih tinggi.

*Sleep hygiene* tidak hanya berdampak terhadap kualitas tidur, tetapi juga memiliki implikasi luas terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan kinerja akademik remaja. Tidur yang berkualitas membantu proses pemulihan tubuh, memperbaiki fungsi kognitif, dan meningkatkan *mood*. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, gangguan konsentrasi, serta gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Remaja menghadapi tantangan yang signifikan terkait pola tidur mereka, seperti tekanan akademik, aktivitas ekstrakurikuler, dan paparan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, promosi *sleep hygiene* menjadi sangat relevan. Langkah-langkah seperti penetapan jadwal tidur yang konsisten, penciptaan lingkungan tidur yang

nyaman, dan pengurangan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dapat menjadi solusi praktis untuk meningkatkan kualitas tidur remaja (Adityasari dkk., 2024).

Edukasi mengenai *sleep hygiene* perlu melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan tenaga medis. Orang tua dapat berperan dengan memberikan pengawasan terhadap waktu tidur anak dan menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kebiasaan tidur yang sehat. Guru dan pendidik dapat mengintegrasikan edukasi tentang pentingnya tidur dalam program pembelajaran. Tenaga medis dapat memberikan penyuluhan kesehatan yang relevan untuk mendukung kebiasaan tidur sehat. Selain itu, program intervensi berbasis komunitas dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran tentang *sleep hygiene*. Sebagai contoh, sekolah dapat menyelenggarakan seminar tentang pentingnya tidur berkualitas dan cara-cara menerapkan *sleep hygiene*. Media sosial juga dapat digunakan sebagai alat untuk menyebarkan informasi tentang kebiasaan tidur sehat, mengingat remaja merupakan pengguna aktif platform ini (Kusuma, Elsa, dan Rohmatullah, 2022).

Penggunaan pendekatan berbasis teknologi juga dapat menjadi inovasi dalam promosi *sleep hygiene*. Aplikasi seluler yang dirancang khusus untuk memantau kebiasaan tidur remaja dapat membantu mereka memahami pola tidur dan memberikan rekomendasi untuk perbaikan. Misalnya, aplikasi yang dikembangkan oleh Ardiansyah dkk. (2024) menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya tidur berkualitas. Aplikasi ini memberikan pengingat untuk waktu tidur, tips untuk menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta panduan relaksasi yang mendukung tidur nyenyak.

*Sleep hygiene* memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada remaja SMA. Temuan ini menegaskan pentingnya promosi *sleep hygiene* melalui berbagai

intervensi yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas. Dengan langkah-langkah yang tepat, kualitas tidur remaja dapat ditingkatkan sehingga memberikan dampak positif terhadap kesehatan secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis, dan kinerja akademik mereka. Edukasi yang konsisten dan intervensi yang komprehensif dapat membantu remaja membangun kebiasaan tidur yang baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Rochimah, 2023).

## SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur, dengan koefisien korelasi sebesar 0,598 yang menunjukkan hubungan positif dan kuat. Nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) mengonfirmasi signifikansi statistik hubungan ini. Hasil ini menegaskan bahwa semakin baik *sleep hygiene*, semakin baik pula kualitas tidurnya. Institusi pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang *sleep hygiene*. Sekolah dapat mengadakan program penyuluhan yang mengedukasi siswa tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas serta dampak negatif dari kurang tidur. Edukasi tentang *sleep hygiene* harus dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan tenaga medis dan psikolog untuk memberikan bimbingan pada remaja yang menghadapi gangguan tidur. Selain itu, pelayanan kesehatan harus menyediakan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani masalah tidur, termasuk terapi yang mempertimbangkan faktor psikologis dan medis, guna membantu remaja mengatasi gangguan tidur yang mereka alami. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengamati perubahan pola tidur dan kualitas tidur dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hubungan jangka panjang

antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga perlu menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat kecemasan, kebiasaan konsumsi makanan dan minuman, serta penggunaan gawai sebelum tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityasari, Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2024). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–10.
- Alfiyah, S. N., Susilaningsih, F. S., & Yudianto, K. (2018). Gambaran Sleep Hygiene Santri Remaja Pondok Pesantren. *Journal of Nursing Care*, 1(1), 16–23.
- Alim, I. Z. (2015). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index versi Bahasa Indonesia* [Undergraduate Thesis]. Program Studi Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- 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>
- Ardiansyah, Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Shaqinah, S. A., Ulfarianti, U., & Amna, Z. (2024). Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Syah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 86–99.
- Buyse, D. J., Reynolds 3rd, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric res*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

- Fadila, Alfiyah, R., Rizky, E. R., & Azzahri, L. M. (2022). Hubungan Body Image dan Perilaku Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Siswa SMAN 1 Pekanbaru. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(3), 918–925.
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10- 19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 2.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ..., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Kusuma, Elsa, Rohmatullah, N. (2022). Youth Violence (Bullying) in Schools and the School's Efforts to Overcome It: Case Study at SMPN 1 Leuwiliang. *Al-Afkar; Journal For Islamic Studies*, 7(4), 1492–1504.
- National Sleep Foundation. (2024). *National Sleep Foundation's 2024 Sleep in America® Poll: Teens' Sleep and Mental Health Are Strongly Connected*. Retrieved from <https://www.thensf.org/sleep-in-america-polls/>
- Nugroho, W. A., Pratama, K. W., Festiawan, R., Sumanto, E., Febriani, A. R., Permadi, A. A., ... Utomo, A. W. (2024). The hybrid learning system with project based learning: Can it increase creative thinking skill and learning motivation in physical education learning? *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (56), 1009–1015.
- Putri, N. S., Pinata, A., & Prasetyawan, R. D. (2023). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Asuhan Keperawatan Klien Post Op Apendektomi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut: Application of Lavender Aromatherapy in Nursing Care of Post-Appendectomy Clients with Acute Pain Nursing Problems. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 372–377.
- Ramadhani, R. N., Afiah, A., & Indrawati, I. (2024). Hubungan Gangguan Tidur dengan Sleep Hygiene pada Anak Sekolah Dasar di UPT SD Negeri 009 Pulau. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(4), 1008–1012.
- Rochimah. (2023). Pengetahuan Remaja Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Berhubungan dengan Sikap Menstrual Hygiene. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(02), 130–139.
- Singh, S., & Jain, S. (2019). Sleep and Health—An Introduction. *International Journal of Head and Neck Surgery*, 10(1), 1–3. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10001-1361>
- Susanti, S., Pulungan, F., Rezki, M. A., Purba, M. P., & Gaol, R. A. G. L. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP IT Swasta Ad Durrah. *Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 2(1), 57–65.
- Warastri, A. (2024). *Separuh Orang Indonesia Kurang Tidur*. Retrieved from [https://www.kompas.id/baca/ekonomi/2024/03/24/apakah-anda-tidur-cukup-tadi-malam?utm\\_source=link&utm\\_medium=shared&utm\\_campaign=tpd\\_-\\_website\\_traffic](https://www.kompas.id/baca/ekonomi/2024/03/24/apakah-anda-tidur-cukup-tadi-malam?utm_source=link&utm_medium=shared&utm_campaign=tpd_-_website_traffic)