

ABSTRAK

Pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola dan bangun tidur meliputi durasi tidur berkurang, waktu tidur tertunda, serta perbedaan pola tidur pada hari sekolah dan akhir pekan maka dari itu kualitas tidur pada remaja pun cenderung berkurang. Tidur yang berkualitas dengan waktu tidur yang ideal perlu diperhatikan karena tidur yang berkualitas merupakan bagian penting dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual pada remaja. Salah satu intervensi keperawatan yang efektif dalam mengatasi gangguan tidur dan dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja yaitu *sleep education*. *Sleep education* merupakan serangkaian upaya promosi kesehatan tidur yang terdiri dari rangkaian rekomendasi lingkungan perilaku tidur untuk menciptakan kualitas tidur yang optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *sleep education* terhadap kualitas tidur pada remaja di SMA Pasundan Majalaya. Jenis penelitian menggunakan pendekatan sistematik kuantitatif dengan rancangan *Pre Eksprimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*, intervensi yang diberikan yaitu *sleep education*. Populasi yaitu 66 remaja di SMA Pasundan Majalaya dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kualitas tidur yaitu menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Analisis yang digunakan yaitu univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilxocon signed rank test*. Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi *sleep education* yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 55 remaja (77,3%). Setelah dilakukan intervensi *sleep education* sebanyak 44 remaja (66,7%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil penelitian menunjukkan $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *sleep education* terhadap kualitas tidur pada remaja di SMA Pasundan Majalaya. Remaja yang melakukan kebiasaan atau ritual yang konsisten sebelum tidur dapat memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil penelitian disarankan untuk meningkatkan kualitas tidur dengan membina kebiasaan tidur yang konsisten yaitu melakukan *sleep education* pada remaja.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Remaja, *Sleep Education*

Daftar Pustaka: 8 Buku (2015-2021)

34 Jurnal (2015-2022)

ABSTRACT

In adolescents there are dramatic changes in sleep and wake patterns including reduced sleep duration, delayed bedtime, and differences in sleep patterns on school days and weekends, therefore the quality of sleep in adolescents tends to decrease. Quality sleep with ideal bedtime needs attention because quality sleep is an important part of physical growth and intellectual development in adolescents. One of the nursing interventions that is effective in overcoming sleep disorders and can improve sleep quality in adolescents is sleep education. Sleep education is a series of efforts to promote sleep health which consists of a series of environmental recommendations for sleep behavior to create optimal sleep quality. The purpose of this study was to determine the effect of sleep education on sleep quality in adolescents at SMA Pasundan Majalaya. The type of research in this study used a quantitative systematic approach with a pre-experimental design using a one group pretest-posttest approach, the intervention given was sleep education. The population is 66 teenagers in SMA Pasundan Majalaya with the sampling technique used is total sampling. The instrument used to determine sleep quality is the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). The analysis used was univariate and bivariate using the Wilcoxon signed rank test. The results of the study prior to the sleep education intervention were that 55 adolescents (77.3%) had poor sleep quality. After the sleep education intervention, 44 adolescents (66.7%) had good sleep quality. The results showed p value = 0.000 < 0.05 thus it can be concluded that there is an effect of sleep education on sleep quality in adolescents at SMA Pasundan Majalaya. Teenagers who have consistent habits or rituals before going to bed can have good quality sleep. The results of the study suggest that to improve sleep quality by fostering consistent sleep habits, namely through sleep education in adolescents.

Keywords : Adolescents, Sleep Education, Sleep Quality

Bibliography: 8 Books (2015-2021)

34 Journals (2015-2022)