

EFEKTIVITAS *SELF HELP BOOK* DAN *SLEEP HYGIENE* TERHADAP INSOMNIA DI PONDOK MAHASISWI HAFSHAWATY

Ani Yulianti¹, Achmad Kusyairi² Erna Handayani³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: aniyulianti90@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur. Kondisi ini dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu metode non farmakologis yang digunakan adalah melalui intervensi self help book dan sleep hygiene. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi self help book dan sleep hygiene tersebut dalam mengurangi insomnia. Penelitian ini menggunakan desain pre experimental dengan pendekatan two group pre post test design. Jumlah responden sebanyak 46 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling dari populasi 50 orang. Responden dibagi menjadi dua kelompok: 23 orang diberi intervensi self help book dan 23 lainnya diberikan intervensi sleep hygiene. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok self help book, 78,3% responden mengalami insomnia sedang sebelum intervensi dan 82,6% tetap dalam kategori yang sama setelahnya. Sedangkan pada kelompok sleep hygiene, terjadi penurunan insomnia sedang dari 52,2% menjadi 34,8%, dengan peningkatan kategori ringan menjadi 65,2%. Hasil uji statistik uji wilcoxon menunjukkan nilai p-value : 0,011 dan $0,000 < 0,05$, maka dinyatakan bahwa sleep hygiene lebih efektif terhadap penurunan skala insomnia di pondok mahasiswa hafshawaty. Sleep hygiene terbukti lebih efektif dibandingkan self-help book dalam menurunkan tingkat insomnia karena intervensi ini secara langsung memodifikasi kebiasaan dan lingkungan tidur yang menjadi faktor utama gangguan tidur. Selain itu, sleep hygiene lebih mudah diterapkan secara konsisten oleh responden, dibandingkan membaca dan memahami isi self-help book yang membutuhkan motivasi dan kemampuan literasi lebih tinggi.

Kata Kunci : Insomnia, Mahasiswa, Self Help Book dan Sleep Hygiene

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty initiating or maintaining sleep. This condition can be treated through pharmacological and non-pharmacological approaches. One such non-pharmacological method is self-help books and sleep hygiene interventions. This study aims to analyze the effectiveness of these self-help books and sleep hygiene interventions in reducing insomnia. This research uses a pre-experimental design with a two-group pre-post test design approach. The number of respondents was 46, selected

through purposive sampling from a population of 50 individuals. Respondents were divided into two groups: 23 received the self-help book intervention, and the other 23 received sleep hygiene intervention. Data collection was carried out using the Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that in the self-help book group, 78.3% of respondents experienced moderate insomnia before the intervention, and 82.6% remained in the same category after the intervention. In the sleep hygiene group, the proportion of moderate insomnia decreased from 52.2% to 34.8%, with an increase in the mild category to 65.2%. Statistical analysis using the Wilcoxon test showed p-values of 0.011 and 0.000 (< 0.05), indicating that sleep hygiene was more effective in reducing insomnia scale in the Hafshawaty female student dormitory. Sleep hygiene proved to be more effective than self-help book intervention in reducing insomnia levels because it directly modifies sleeping habits and environment, which are the main factors for sleep disturbances. In addition, sleep hygiene is easier to consistently apply by respondents compared to reading and understanding the content of a self-help book, which requires higher motivation and literacy skills.

Keywords: *Insomnia, Female Students, Self-Help Book, Sleep Hygiene*

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan suatu bentuk kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kemauan atau kesempatan untuk tidur (Hartika, 2020). Insomnia merupakan suatu keadaan seorang yang mengalami sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari, terbangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak. Menurut Yanti et al., (2022), menyampaikan bahwa insomnia ditandai dengan kesulitan tertidur, terbangun berulang kali, terbangun dini hari dengan sulit tertidur lagi dan tidur yang kurang memuaskan meskipun tidurnya cukup lama. Jumlah waktu tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda, kebanyakan orang dewasa memerlukan tidur setidaknya 8 jam setiap malam, jika tidak cukup tidur maka akan mengalami perubahan pola tidur. Keadaan ini dapat menimbulkan pada siang hari rasa tidak segar serta sulit untuk melakukan kegiatan yang biasa dilakukan setiap harinya serta kebutuhan tidur yang tidak tercukupi dengan baik (Aprilla et al., 2022).

Menurut Sleep Foundation (2020), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang. Di Indonesia jumlah yang mengalami insomnia sebanyak 30% jiwa artinya kurang lebih 30 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia mengalami insomnia (Kemenkes, 2022). Di Jawa Timur sebanyak 10-15% mengalami insomnia di malam hari (Dinkes Jawa Timur, 2019), dari keseluruhan penduduk Jawa Timur dengan prevalensi insomnia sekitar 24,4 jiwa atau 15% (Zahro, 2020). Menurut Fernando & Hidayat, (2020), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Penelitian Anggraeny, dkk (2024), juga menyampaikan bahwa mayoritas remaja di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong mengalami insomnia berat sebanyak 27 responden (71,1%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 27 Oktober 2024 pada Santri di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong, pada 10 santri dilakukan metode wawancara dengan beberapa pertanyaan tersebut diantaranya 5 (50%) santri mengeluh bahwa sulit untuk memulai tidur karena padatnya kegiatan di pondok dan memikirkan tugas kuliah yang harus dikerjakan terkadang juga jika ada masalah bersama teman pondok ataupun keluarga, sehingga membuat santri sulit untuk memulai tidurnya karena cemas memikirkan hal-hal tersebut dan waktu tidur yang berkurang memberikan efek pada santri masih ngantuk serta sulit untuk konsentrasi jika ada mata kuliah dikelas. Sedangkan 3 (30%) dapat memulai tidurnya dengan baik dan 2 (20%) dapat memulai tidurnya sesuai

harapan, remaja didapatkan berperilaku buruk sebelum tidur diantaranya kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein secara berlebihan seperti kopi sehingga menyebabkan sukar tidur, padatnya aktivitas di siang hari sehingga menyebabkan kurang jam tidur.

Tingginya kejadian insomnia disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Eliza & Amalia (2022), bahwa insomnia dapat disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidak seimbangan emosi, stress, dan pola makan yang buruk serta lingkungan tempat tidur dapat memberikan pengaruh terhadap insomnia seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, terlalu terang atau gelap dan suhu ruangan yang tidak cocok. Insomnia dapat terjadi pada siapa saja, termasuk kepada mahasiswa. Adanya variasi tugas dan kebiasaan yang berbeda dari jenjang Pendidikan sebelum menyebabkan adanya pola tidur yang tidak teratur (Wijayaningsih et al., 2022).

Menurut Tudu et al., (2023), penyebab insomnia berasal dari faktor dalam (intrinsik) yaitu: kecemasan, motivasi dan umur sedangkan faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu: penggunaan obat-obatan, gangguan medis umum, faktor lingkungan dan gaya hidup seperti merokok, menggunakan gadget tanpa kenal waktu, mengonsumsi minuman berkafein. Ketika seseorang kurang tidur atau mengalami insomnia, konsentrasinya akan berkurang sehingga dapat membuat seseorang melakukan banyak kesalahan. Efek lainnya yaitu membuat seseorang menjadi lebih cepat marah, tidak sabar, gelisah dan depresi. Insomnia biasanya disebabkan oleh perilaku atau kebiasaan aktivitas yang buruk sebelum tidur. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses tidur antara lain, screen based activity, aktivitas fisik, tingkat kecemasan, sleep hygiene, pencahayaan lampu kamar tidur, suhu kamar tidur, dan kegaduhan tempat tinggal. Screen based activity dengan durasi pemakaian lebih dari 2 jam per hari dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk (Yolanda et al., 2019)

Insomnia memiliki dampak yang buruk pada kesehatan. Menurut Dwiyaniti, dkk (2023), bahwa dampak yang terjadi akibat insomnia adalah: kelelahan, gangguan atensi, konsentrasi dan memori, gangguan dalam hubungan social dan pekerjaan atau performa yang jelek di sekolah, mengantuk di siang hari, kekurangan energi inisiasi dan motivasi, sering mengalami kesalahan, dan nyeri kepala. Dampak insomnia memberikan efek fisiologis (stres), efek psikologis (gangguan berkonsentrasi), efek fisik (kelelahan otot), efek sosial (kualitas hidup terganggu) dan dapat menyebabkan kematian karena waktu tidur kurang dari 5 jam memiliki angka harapan hidup lebih sedikit. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal serta apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur (Sholat, dkk, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa dampak insomnia memiliki dampak yang sangat serius, sehingga di perlukan Upaya pencegahan insomnia.

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi insomnia, yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi, salah satunya cara mengatasi insomnia secara non farmakologi. Upaya Pencegahan Insomnia dapat dilakukan melalui self help book dan sleep hygiene sebagai media yang digunakan agar individu dapat memperoleh informasi sehingga dapat mengatasi masalah dirinya tanpa bantuan profesional (Fitriana et al., 2022). Menurut Najihah, dkk (2023), menyampaikan bahwa gangguan tidur jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis, dalam mengatasi insomnia ada banyak cara dalam upaya yang penanganan insomnia.

Salah satu upaya pencegahan insomnia yakni self help book. Self help book termasuk dalam kategori buku nonfiksi yang menawarkan informasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah yang menyertakan proses dan prosedur untuk mencapai tujuan perawatan dan menghasilkan pemikiran atau perilaku baru akan mudah diterima oleh peserta didik untuk membantu mengatasi permasalahannya secara mandiri. Dengan demikian, perlu adanya pengembangan media untuk mengatasi kesepian pada remaja (Fitriana et al., 2022).

Penelitian Priseratanti (2022), self help book sebagai media yang digunakan agar individu dapat memperoleh informasi sehingga dapat mengatasi masalah dirinya, dimana self help book dapat memberikan ketenangan dalam menghadapi kesulitan tidur yang berdampak pada penurunan insomnia. Penelitian Fitriana et al., (2022), juga menyampaikan bahwa self help book memiliki manfaat dalam mengatasi masalah kesepian, juga dapat memberikan suatu cara penyelesaian masalah dan memberikan ketenangan yang berdampak suatu pada rasa ngantuk.

Selain self help book yang dapat membantu mengurangi insomnia, juga terdapat sleep hygiene yang dapat menurunkan insomnia. Penerapan perilaku sleep hygiene yang benar dan baik dapat memberikan kualitas tidur yang baik dan sehat (Sabila, dkk, 2023). Sleep hygiene dapat membantu dalam mengubah perilaku terkait dengan gangguan tidur, persepsi dan perilaku yang baik (Ghaddafi, 2021). Sleep hygiene merupakan suatu cara berupa latihan untuk membentuk kebiasaan agar tidur menjadi berkualitas berpedoman pada aktifitas yang dilakukan sebelum tidur. Sleep hygiene atau kebersihan tidur yang baik dapat membantu mengurangi risiko insomnia, sedangkan sleep hygiene yang buruk dapat meningkatkan risiko insomnia (Tri, 2023). Berikutnya dari segi lingkungan sleep hygiene yang dapat membuat seseorang tidur nyaman seperti pencahayaan yang tidak terlalu terang ataupun gelap, temperatur kamar yang tidak terlalu panas atau dingin, tidak terdapat suara ribut atau bising, serta menjaga kebersihan kamar (Dhari & Silvitasari, 2022). Penelitian Sabila, dkk, (2023), ada hubungan antara sleep hygiene dengan kejadian insomnia pada perawat RSUD Bumiayu.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas terdapat kesenjangan antara teori dan fakta, dimana remaja banyak yang mengalami gangguan tidur, namun banyak remaja yang kurang memahami penanganan insomnia dengan terapi non farmakalogi, sehingga penulis tertarik mengambil judul efektifitas self help book dan sleep hygiene terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty.

METODE PENELITIAN

Salah satu metode non farmakologis yang digunakan adalah melalui intervensi self help book dan sleep hygiene. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi self help book dan sleep hygiene tersebut dalam mengurangi insomnia. Penelitian ini menggunakan desain pre experimental dengan pendekatan two group pre post test design. Jumlah responden sebanyak 46 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling dari populasi 50 orang. Responden dibagi menjadi dua kelompok: 23 orang diberi intervensi self help book dan 23 lainnya diberikan intervensi sleep hygiene.

PEMBAHASAN

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan Data umum dan Data Khusus yang disajikan dalam bentuk table sebagai berikut :

Kategori Usia	<i>Self Help Book</i>		<i>Sleep Hygiene</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
19 Tahun	9	39,1	9	39,1
20 Tahun	13	56,5	11	47,8
21 Tahun	1	4,3	3	13,0
Total	23	100,0	23	100,0
Kategori Program Studi	<i>Self Help Book</i>		<i>Sleep Hygiene</i>	
	F	%	F	%

S1 Kep	12	52,2	11	47,8
S1 Keb	6	26,1	8	34,8
S1 Far	5	21,7	4	17,4
Total	23	100,0	23	100,0

Kelompok	Kategori	Pre-Test		Post-Test	
		F	%	f	%
<i>Self Help Book</i>	Tidak insomnia	0	0,0	0	0,0
	Ringan	0	0,0	0	0,0
	Sedang	18	78,3	19	82,6
	Berat	5	21,7	4	17,4
Total		23	100,0	23	100,0

Kelompok	Kategori	Pre-Test		Post-Test	
		F	%	f	%
<i>Sleep</i>	Tidak insomnia	0	0,0	8	34,8
<i>Hygiene</i>	Ringan	0	0,0	15	65,2
	Sedang	12	52,2	0	0,0
	Berat	11	47,8	0	0,0
Total		23	100,0	23	100,0

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok *self help book*, responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada kelompok usia 20 tahun sebanyak 13 orang (56,5%), paling sedikit terjadi pada kelompok usia 21 tahun sebanyak 1 (4,3%). Sedangkan pada kelompok *sleep hygiene*, responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty paling banyak terjadi pada kelompok usia 20 tahun sebanyak 11 orang (47,8%), paling sedikit pada kelompok usia 21 tahun sebanyak 3 (13,0%). dapat disimpulkan bahwa pada kelompok *self help book*, responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada Program Studi S1 Keperawatan sebanyak 12 orang (52,2%), paling sedikit terjadi pada kelompok Program Studi S1 Farmasi sebanyak 5 (21,7%). Sedangkan pada kelompok *sleep hygiene*, responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty paling banyak terjadi pada Program Studi S1 Keperawatan sebanyak 11 orang (47,8%), paling sedikit pada Program Studi S1 Farmasi sebanyak 4 (17,4%). dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada kategori sedang sebanyak 18 orang (78,3%), paling sedikit pada kategori berat sebanyak 5 orang (21,7%) sebelum diberikan *self help book*. Sedangkan responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada kategori sedang sebanyak 19 orang (82,6%), paling sedikit kategori berat sebanyak 4 orang (17,4%) sesudah diberikan *self help book*. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan kategori pada persentasi sebelum dan sesudah, namun tidak ada penurunan skala insomnia secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *self help book*. dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada kategori sedang sebanyak 12 orang (52,2%), paling sedikit pada kategori berat sebanyak 11 orang (47,8%) sebelum diberikan *sleep hygiene*. Sedangkan responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada kategori ringan sebanyak 15 orang (65,2%), paling sedikit kategori tidak insomnia sebanyak 8 orang (34,8%) sesudah diberikan *sleep hygiene*. Hal ini menunjukkan bahwa ada

perubahan/penurunan kategori pada insomnia secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *sleep hygiene* yakni dari sedang menjadi ringan.

Tabel 2 : Analisis Efektivitas *Self Help Book* Dan *Sleep Hygiene* Terhadap Insomnia Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty

Kelompok	Kategori insomnia	Post-Test				Jumlah		p-value
		Sedang		Berat				
Self Help Book	Pre-Test	F	%	F	%	F	%	0,011
	Sedang	18	78,3	0	0,0	18	78,3	
	Berat	1	4,3	4	17,4	5	21,7	
Jumlah		19	82,6	4	17,4	23	100	
Sleep Hygiene		Tidak Insomnia		Ringan				0,000
	Pre-Test	F	%	F	%	F	%	
	Sedang	3	13,0	9	39,1	12	52,2	
	Berat	5	21,7	6	26,1	11	47,8	
Jumlah		8	34,8	15	65,2	23	100	

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji analisis *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai *p-value* : 0,011 dan 0,000 < 0,05, artinya bahwa pemberian *self help book* dan *sleep hygiene* efektivitas terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty. Namun hasil kategori dan nilai signifikan antara *self help book* dan *sleep hygiene* sangat berbeda dimana pemberian *self help book* tidak signifikan penurunan kategori insomnia berbeda dengan pemberian *sleep hygiene* yang mengalami penurunan signifikan serta nilai signifikan lebih rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *sleep hygiene* lebih efektivitas terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty dibandingkan dengan pemberian *self help book*.

PEMBAHASAN

Insomnia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Self Help Book Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada kategori sedang sebanyak 18 orang (78,3%), paling sedikit pada kategori berat sebanyak 5 orang (21,7%) sebelum diberikan *self help book*. Sedangkan responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada kategori sedang sebanyak 19 orang (82,6%), paling sedikit kategori berat sebanyak 4 orang (17,4%) sesudah diberikan *self help book*. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan kategori pada persentasi sebelum dan sesudah, namun tidak ada penurunan skala insomni secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *self help book*.

Insomnia merupakan suatu bentuk kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kemauan atau kesempatan untuk tidur (Hartika, 2020). Menurut Yanti et al., (2022),

menyampaikan bahwa insomnia ditandai dengan kesulitan tertidur, terbangun berulang kali, terbangun dini hari dengan sulit tertidur lagi dan tidur yang kurang memuaskan meskipun tidurnya cukup lama. Jumlah waktu tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda-

beda, kebanyakan orang dewasa memerlukan tidur setidaknya 8 jam setiap malam, jika tidak cukup tidur maka akan mengalami perubahan pola tidur. Keadaan ini dapat menimbulkan pada siang hari rasa tidak segar serta sulit untuk melakukan kegiatan yang biasa dilakukan setiap harinya serta kebutuhan tidur yang tidak tercukupi dengan baik (Aprilla et al., 2022).

Insomnia disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Eliza & Amalia (2022), bahwa insomnia dapat disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidak seimbangan emosi, stress dan pola makan yang buruk serta lingkungan tempat tidur dapat memberikan pengaruh terhadap insomnia seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, terlalu terang atau gelap dan suhu ruangan yang tidak cocok. Insomnia dapat terjadi pada siapa saja, termasuk kepada mahasiswa. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa data umum responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada Program Studi S1 Keperawatan. Adanya variasi tugas dan kebiasaan yang berbeda dari jenjang pendidikan menyebabkan adanya pola tidur yang tidak teratur (Wijayaningsih et al., 2022).

Upaya penanganan insomnia dapat dilakukan dengan berbagai cara. Menurut Kristiyani, dkk (2022), penanganan insomnia yaitu dengan mengoptimalkan pola tidur yang sehat melalui terapi insomnia dapat dilakukan dengan pendekatan non farmakologi ataupun pendekatan farmakologi. Terapi nonfarmakologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah self help book.

Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa bahwa perubahan skala pada nilai mean antara sebelum dan sesudah namun tidak ada penurunan skala insomni secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan self help book. Penurunan skala insomnia pada nilai mean menunjukkan ada perubahan yang disebabkan oleh self help book. Self help book/buku bantu diri merupakan buku yang ditulis dan diterbitkan kepada masyarakat umum dengan tujuan membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami (Dolby dalam penelitian Fitriana, dkk 2024). Menurut Bergsma dalam penelitian Fitriana, dkk (2024), bahwa manfaat pada self-help book dapat digunakan secara mandiri terutama bagi individu yang tidak berani atau malu mengungkapkan sesuatu yang dapat meningkatkan ketenangan dalam menghadapi seperti masalah tidur.

Sejalan dengan penelitian Watkins dan Clum (2008) dalam penelitian Fadhilah & Cahyawulan (2020) menyatakan bahwa buku bantuan diri bertujuan untuk dapat membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja, self-help book menargetkan beberapa gangguan tertentu misalnya, serangan panik, depresi, insomnia dan lain-lain, bentuk bantuan diri cocok dengan terapi perilaku kognitif, dimana responden didorong untuk melaksanakan tugas di antara sesi untuk menentang pemikiran dan perilaku yang tidak membantu sehingga dapat meningkatkan aktivitas yang lebih rutin seperti jam tidur. Fitriana, dkk (2022), juga menyampaikan bahwa self-help book tidak secara langsung mempengaruhi insomnia, namun diarahkan pada penyelesaian konflik antar pribadi dan psikologis sehingga self-help book tidak terjadi penurunan skala insomnia yang signifikan.

Insomnia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Sleep Hygiene Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada kategori sedang sebanyak 12 orang (52,2%), paling sedikit pada kategori berat sebanyak 11 orang (47,8%) sebelum diberikan sleep hygiene. Sedangkan responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty banyak terjadi pada kategori ringan sebanyak 15 orang (65,2%), paling sedikit kategori tidak insomnia sebanyak 8 orang (34,8%) sesudah diberikan sleep hygiene. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan/penurunan kategori pada insomnia

secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan sleep hygiene yakni dari sedang menjadi ringan.

Insomnia merupakan kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Dwiyanti, dkk 2023). Insomnia akut terjadi kurang dari 4 minggu dan dapat dikaitkan dengan penyebab yang spesifik, sedangkan insomnia kronis terjadi kurang lebih selama 6 bulan dan tidak mudah ditemukan penyebabnya (Sawitri, 2020).

Insomnia sering terjadi pada usia remaja atau mahasiswa. Data umum penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami insomnia pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty paling banyak terjadi pada kelompok usia 20 tahun dan sebagai mahasiswa. Insomnia pada remaja atau mahasiswa seringkali disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, kecemasan, penggunaan gadget yang berlebihan, dan gaya hidup yang tidak sehat (Kato, et al (2022). Stres akademis, tekanan psikologis, dan jadwal tidur yang tidak teratur juga berkontribusi pada masalah tidur, mahasiswa sering mengalami insomnia dikarenakan beban tugas kuliah, tuntutan nilai, dan persaingan dapat memicu stres yang mengganggu tidur (Nurmawati, et, al, 2025).

Upaya penanganan insomnia dapat dilakukan dengan berbagai cara. Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan pendekatan non farmakologi ataupun pendekatan farmakologi. Terapi nonfarmakologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sleep hygiene. Perilaku sleep hygiene adalah latihan kebiasaan yang dapat mengoptimalkan tidur dengan baik, sehingga dapat melakukan aktivitas dengan maksimal pada siang hari. Tujuan dari menjaga sleep hygiene ialah untuk meningkatkan periode REM dan mempertahankan periode REM yang cukup (Saparwati, dkk 2023).

Menurut Fakhurrozi, dkk (2024), bahwa sleep hygiene merupakan aktivitas yang dapat membuat seseorang memiliki tidur yang lebih sehat bila dilakukan dengan baik. Sleep hygiene berperan penting terhadap kualitas tidur sehingga kebiasaan tidur menjadi lebih baik. Dalam melakukan sleep hygiene perlu memperhatikan kondisi lingkungan seperti tempat tidur yang nyaman, kondisi suhu kamar dan ventilasi yang baik, suasana yang tenang atau menghindari suara yang bising dan pencahayaan yang cukup. Serta melakukan gerakan relaksasi, mengonsumsi susu, protein, dan melupakan permasalahan sebelum tidur.

Sejalan dengan penelitian Fakhurrozi, et, al (2024), bahwa sleep hygiene membantu menciptakan lingkungan dan rutinitas yang kondusif untuk tidur, sehingga kualitas tidur secara keseluruhan dapat meningkat. Sleep hygiene adalah menempatkan posisi ternyaman untuk tidur nyenyak setiap malam dengan mengoptimalkan jadwal tidur. Kualitas tidur di definisikan sebagai kepuasan diri individu terhadap pengalaman tidur dan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja.

Efektivitas Self Help Book Dan Sleep Hygiene Terhadap Insomnia Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji analisis wilcoxon signed ranks test menunjukkan nilai p-value : 0,011 dan $0,000 < 0,05$, artinya bahwa pemberian self help book dan sleep hygiene efektivitas terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty. Namun hasil kategori dan nilai signifikan antara self help book dan sleep hygiene sangat berbeda dimana pemberian self help book tidak signifikan penurunan kategori insomnia berbeda dengan pemberian sleep hygiene yang mengalami penurunan signifikan serta nilai signifikan lebih rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian sleep hygiene lebih efektivitas terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty dibandingkan dengan pemberian self

help book dimana sebelum self help book responden yang mengalami insomnia pada kategori berat sebanyak 5 orang (21,7%) dan sesudah diberikan self help book kategori berat sebanyak 4 orang (17,4%), artinya hanya satu responden yang mengalami penurunan skala insomnia dari berat menjadi sedang. Hal ini mungkin disebabkan oleh self help book, self help book tidak secara langsung mempengaruhi tidur karena responden harus membaca buku yang menunda jam tidur sehingga responden tidak mengalami perubahan skala insomnia.

Adanya perbedaan efektivitas antara pemberian self help book dan sleep hygiene efektivitas terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty dapat dilihat pada nilai rata-rata skala insomnia dimana pada pemberian self help book penurunan skala insomnia lebih sedikit sedangkan sleep hygiene terjadi penurunan skala insomnia yang besar serta perbandingan nilai signifikan juga berbeda. Perbedaan nilai rata-rata dan nilai signifikan disebabkan oleh peran masing-masing kelompok. Priseratanti (2022), self help book sebagai media yang digunakan agar individu dapat memperoleh informasi sehingga dapat mengatasi masalah dirinya, dimana self help book dapat memberikan ketenangan, secara tidak langsung dapat menghadapi kesulitan tidur. Fitriana et al., (2022), juga menyampaikan bahwa self help book memiliki manfaat dalam mengatasi masalah kesepian, sehingga tidak berperan langsung dalam menurunkan skala insomnia. Berbeda dengan sleep hygiene yang secara langsung memberikan efek pada insomnia.

Sleep hygiene merupakan suatu cara berupa latihan untuk membentuk kebiasaan agar tidur menjadi berkualitas berpedoman pada aktifitas yang dilakukan sebelum tidur. Penerapan perilaku sleep hygiene yang benar dan baik dapat memberikan kualitas tidur yang baik dan sehat (Sabila, dkk, 2023). Sleep hygiene dapat membantu dalam mengubah perilaku terkait dengan gangguan tidur, persepsi dan perilaku yang baik (Ghaddafi, 2021). menjadi berkualitas berpedoman pada aktifitas yang dilakukan sebelum tidur. Sleep hygiene atau kebersihan tidur yang baik dapat membantu mengurangi risiko insomnia, sedangkan sleep hygiene yang buruk dapat meningkatkan risiko insomnia (Tri, 2023). Berikutnya dari segi lingkungan sleep hygiene yang dapat membuat seseorang tidur nyaman seperti pencahayaan yang tidak terlalu terang ataupun gelap, temperatur kamar yang tidak terlalu panas atau dingin, tidak terdapat suara ribut atau bising, serta menjaga kebersihan kamar (Dhari & Silvitasari, 2022).

Sejalan dengan penelitian Fitriana, dkk (2022), juga menyampaikan bahwa self-help book tidak secara langsung mempengaruhi insomnia, namun diarahkan pada penyelesaian konflik antar pribadi dan psikologis sehingga self-help book tidak terjadi penurunan skala insomnia yang signifikan. Penelitian Putrindashafa, dkk (2020), bahwa terdapat pengaruh sikap higiene tidur terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Mulawarman

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa efektivitas self help book dan sleep hygiene terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan self help book pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty, insomnia ada pada kategori insomnia ada pada kategori sedang sebanyak 18 orang (78,3%)
2. Sesudah diberikan self help book pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty, insomnia ada pada kategori insomnia ada pada kategori sedang sebanyak 19 orang (82,6%).
3. Sebelum diberikan sleep hygiene pada mahasiswi di Pondok Mahasiswi Hafshawaty, insomnia ada pada kategori sedang sebanyak 12 orang (52,2%)
4. Sesudah diberikan sleep hygiene pada mahasiswa di pondok mahasiswi hafshawaty kategori insomnia menjadi kategori ringan sebanyak 15 orang (65,2%).

5. Pemberian self help book ($p\text{-value} = 0,011 < 0,05$) dan sleep hygiene ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$) efektivitas terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty, namun pemberian sleep hygiene ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$) lebih efektivitas terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah saran yang dapat diberikan terkait efektivitas *self help book* dan *sleep hygiene* terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty.

1. Bagi Keperawatan
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan perawat mengenai efektivitas *self help book* dan *sleep hygiene* terhadap Insomnia
2. Bagi Instituti Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan mengenai Pemberian *self help book* dan *sleep hygiene* sebagai salah satu terapi nonfarmakologi dalam perubahan insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty.
3. Bagi Responden Penelitian
Hasil penelitian ini diharapkan responden dapat mengetahui dan diharapkan agar dapat menerapkan efektivitas *self help book* dan *sleep hygiene* terhadap insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty
4. Bagi Lahan Penelitian
Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi baru bagi lahan penelitian tentang efektivitas *self help book* dan *sleep hygiene* terhadap kejadian insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty
5. Bagi Penelitian
Dapat menambah pemahaman terhadap ilmu pengetahuan tentang efektivitas *self help book* dan *sleep hygiene* terhadap Kejadian insomnia di Pondok Mahasiswi Hafshawaty.

DAFTAR PUSTAKA

- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 84. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1117>
- Hilmi, dkk (2024). Pengembangan Self Improvement Book Untuk Menemani Rasa Loneliness. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling Vol 9 (1) 2024*
- Ismailoglu & Odzemer. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelatihan Higiene Tidur Mahasiswa Keperawatan
- Kato, S., Harada, S., Iida, M., Kuwabara, K., Sugiyama, D., Takeuchi, A., Sata, M., Matsumoto, M., Kurihara, A., Hirata, A., Okamura, T., & Takebayashi, T. (2022). Accumulated Unhealthy Behaviours And Insomnia In Japanese Dwellers With And Without Cardiovascular Risk Factors: A Cross-Sectional Study. *BMJ Open*, 12(4). <https://doi.org/10.1136/Bmjopen-2021-052787>
- Kurikulum Jateng (2021), Memodifikasi dari STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PAUD MEMBACA BUKU. <https://www.paud.id/contoh-sop-paud-membaca-buku-bagi-anak/>
- Krystal AD, Prather AA, Ashbrook LH. (2019) Penilaian dan penanganan insomnia:

- pembaruan. *World Psychiatry* 2019;18:337-352. <https://doi.org/10.1002/wps.20674> .
- Kristiyani, dkk. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)* eISSN: 2807 – 3134
- Khara, dkk. (2024). Seluk-beluk Insomnia: Sebuah Eksplorasi Komprehensif. *Jurnal Tidur Med* 2024;21(2):65-72. Diterbitkan daring: 31 Agustus 2024 DOI: <https://doi.org/10.13078/jsm.240014>
- Lase, Dkk (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pasien Diabetes Melitus. *Volume 7, Nomor 1, April 2023 Issn 2623-1581 (Online) Issn 2623-1573 (Print)*
- Najihah, Dkk. (2023). Senam Sebagai Upaya Pencegahan Insomnia Pada Lansia. *Window Of Community Dedication Journal Vol. 04 No. 02 (Desember, 2023) : 44-52*
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. 5th ed. edited by P. Puji Lestari. Jakarta: Salemba Medika.
- Nur Sholat. N , Sucipto Dan Pratiwi. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Frame Of Health Journal Vol 1 No 1 Agustus 2022*