

HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMK ISLAM TERPADU

Desy Puspita Ningrum¹, Mara Imbang Satriawan Hasiolan^{2*}
Universitas Borobudur^{1,2}

*Email Korespondensi: maraimbangharahap@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan tidur akibat perubahan biologis, tuntutan akademik, serta gaya hidup yang tidak sehat, seperti penggunaan gawai berlebihan dan jadwal tidur yang tidak teratur. Kebiasaan tidur yang baik (*sleep hygiene*) berperan penting dalam menjaga kualitas tidur, namun masih banyak remaja yang belum menerapkannya secara optimal. Gangguan kualitas tidur pada remaja dapat berdampak pada konsentrasi belajar, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah remaja SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Sleep hygiene Index* untuk mengukur kebiasaan tidur dan *Sleep Quality Scale* untuk menilai kualitas tidur. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan tidur (*sleep hygiene*) dengan kualitas tidur pada remaja SMK ($p < 0,05$), di mana semakin baik kebiasaan tidur, semakin baik pula kualitas tidur remaja. Penerapan *sleep hygiene* yang baik perlu ditingkatkan melalui edukasi kesehatan oleh tenaga keperawatan dan pihak sekolah sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas tidur remaja.

Kata Kunci: Kualitas tidur; Remaja; *Sleep hygiene*.

ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable age group to sleep disturbances due to biological changes, academic demands, and unhealthy lifestyles, such as excessive use of electronic devices and irregular sleep schedules. Good sleep habits (sleep hygiene) play an important role in maintaining sleep quality; however, many adolescents have not implemented proper sleep hygiene optimally. Poor sleep quality in adolescents can negatively affect learning concentration, mental health, and overall well-being. This study aimed to examine the relationship between sleep hygiene behaviors and sleep quality among adolescents at SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of adolescents at SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat, selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using the Sleep

hygiene Index to assess sleep habits and the Sleep Quality Scale to measure sleep quality. Statistical analysis showed a significant relationship between sleep hygiene and sleep quality among vocational high school adolescents ($p < 0.05$), indicating that better sleep hygiene is associated with better sleep quality. Improving sleep hygiene practices through health education by nursing professionals and school authorities is necessary as a promotive and preventive effort to enhance adolescents' sleep quality.

Keywords: *Adolescents; Sleep quality; Sleep hygiene.*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan komponen esensial dalam kehidupan manusia karena berperan penting dalam pemulihan fisiologis, fungsi kognitif, serta keseimbangan psikososial individu. Kualitas tidur yang optimal sangat penting, terutama pada masa remaja, karena periode ini merupakan fase perkembangan yang cepat secara fisik dan mental serta sangat menentukan prestasi akademik dan kesejahteraan umum remaja. Gangguan pada kualitas tidur dapat menyebabkan dampak negatif seperti penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, serta risiko kesehatan jangka panjang jika tidak diatasi dengan baik (Ayuningdyah et al, 2024).

Konsep *sleep hygiene* merujuk pada praktik perilaku dan kondisi lingkungan yang mendukung proses tidur yang sehat, mencakup pola jadwal tidur yang teratur, kebiasaan sebelum tidur, paparan cahaya, penggunaan perangkat elektronik, serta konsumsi kafein atau stimulan lainnya pada periode menjelang tidur. Praktik *sleep hygiene* yang baik diyakini dapat meningkatkan kualitas tidur dengan membantu inisiasi dan pemeliharaan tidur yang adekuat sepanjang malam. Sebaliknya, perilaku *sleep hygiene* yang buruk sering dikaitkan dengan kualitas tidur yang rendah dan timbulnya keluhan sulit tidur pada remaja (Purnama, 2019).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada populasi remaja. Sebagai contoh, studi di SMA X Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa remaja dengan perilaku *sleep hygiene* yang lebih baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik secara signifikan (koefisien korelasi 0,598; $p < 0,001$) (Anggraini et al, 2025). Penelitian lain juga melaporkan bahwa remaja dengan *sleep hygiene* yang buruk menunjukkan prevalensi gangguan tidur yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebiasaan tidur baik (Purnama, 2019).

Remaja SMK sebagai kelompok yang menghadapi tuntutan akademik, kegiatan ekstrakurikuler, serta penggunaan teknologi digital secara intens, sering kali mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan oleh kebiasaan tidur yang kurang sehat. Faktor-faktor seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, jadwal tidur yang tidak konsisten, dan konsumsi stimulan dapat memengaruhi ritme sirkadian remaja dan menurunkan kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, pemahaman tentang hubungan antara pola *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada remaja di lingkungan SMK menjadi penting untuk dikaji secara ilmiah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan tidur (*sleep hygiene*) dengan kualitas tidur di kalangan remaja SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan strategi promosi kesehatan tidur serta rekomendasi intervensi yang relevan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur remaja, baik di lingkungan sekolah maupun di komunitas yang lebih luas.

METODE PENELITIAN

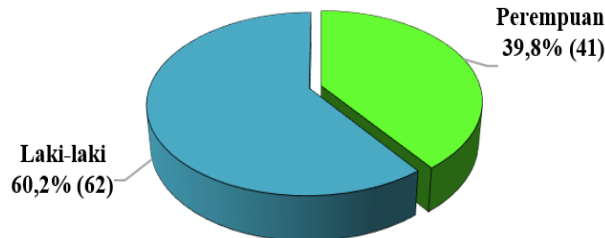
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasi. Metode ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa memanipulasi variabel tersebut (Ilham, 2020). Adapun jenis pendekatan yang

digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *Cross Sectional*. *Cross Sectional* adalah jenis penelitian observasional di mana data yang didapatkan dan dikumpulkan pada satu waktu tertentu dari suatu populasi maupun sampel (Sugiyono, 2021). Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI dengan total populasi 138 siswa yang bersekolah di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat. Teknik pengambilan sampel adalah teknik *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian ini diambil dari kelas X dan Kelas XI dengan jumlah sampling 103 siswa. Alat Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner tentang perilaku *sleep hygiene* ini peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional dan menggunakan jenis kuesioner modifikasi *Sleep hygiene Index (SHI)* dengan jumlah pertanyaan yang disusun oleh peneliti ada 13 pertanyaan (Setyowati et al, 2020). Kuesioner kedua menggunakan kuesioner tentang kualitas tidur ini peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional dan menggunakan jenis kuesioner modifikasi *Sleep Quality Scale (SQS)* dengan Jumlah pertanyaan yang disusun oleh peneliti ada 28 pertanyaan (Andas et al., 2020). Analisis data yang digunakan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan sifat atau karakteristik seperti jenis kelamin, usia, dan kelas dari masing-masing variabel secara terpisah di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat. Serta menggunakan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku kebiasaan tidur (*sleep hygiene*) dengan kualitas tidur remaja di SMK islam Terpadu Attaqwa Pusat.

HASIL PENELITIAN

1. Jenis Kelamin

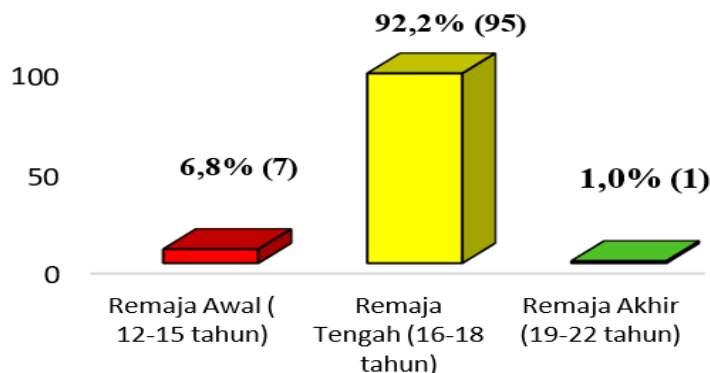
Gambar 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat Tahun 2025 dengan nilai (n = 103).



Berdasarkan gambar 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Mayoritas responden adalah laki-laki, yaitu sebanyak 62 orang (60,2%), sedangkan responden perempuan berjumlah 41 orang (39,8%). Hasil ini mengindikasikan bahwa jumlah responden laki-laki lebih dominan dibandingkan perempuan dalam penelitian ini.

2. Usia

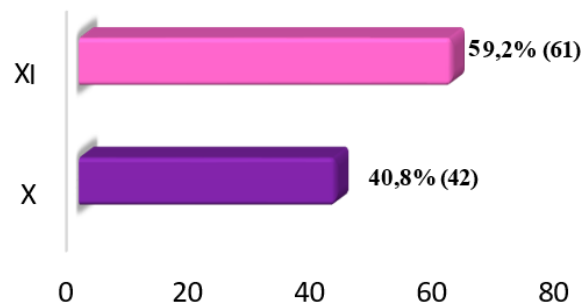
Gambar 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia pada Remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat Tahun 2025 dengan nilai (n = 103)



Berdasarkan gambar 2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan kelompok usia remaja. Sebagian besar responden berada pada kategori remaja tengah (usia 16–18 tahun), yaitu sebanyak 95 orang (92,2%). Sementara itu, responden pada kategori remaja awal (usia 12–15 tahun) berjumlah 7 orang (6,8%), dan kategori remaja akhir (usia 19–22 tahun) merupakan kelompok paling sedikit dengan 1 orang (1,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh remaja usia 16–18 tahun, yang sesuai dengan rentang usia siswa sekolah menengah kejuruan (SMK).

3. Kelas

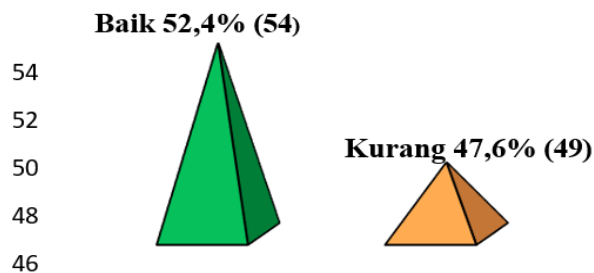
Gambar 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas pada Remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat Tahun 2025 dengan nilai (n = 103)



Berdasarkan gambar 3 menunjukkan distribusi responden berdasarkan tingkat kelas. Mayoritas responden berasal dari kelas XI, yaitu sebanyak 61 orang (59,2%), sedangkan responden dari kelas X berjumlah 42 orang (40,8%).

4. *Sleep hygiene*

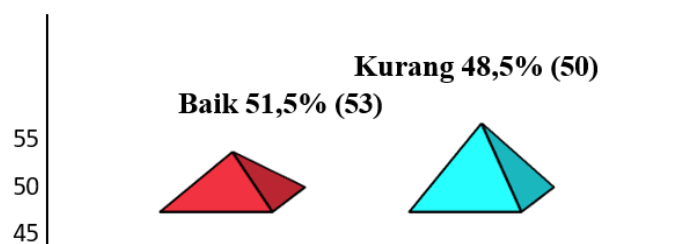
Gambar 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Kebiasaan Tidur (*Sleep hygiene*) Pada Remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat Tahun 2025 dengan nilai (n=103)



Berdasarkan gambar 4 menunjukkan bahwa mayoritas *sleep hygiene* siswa di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat adalah baik, yaitu sebanyak 52% (54 responden).

5. Kualitas Tidur

Gambar 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Islam Terpadu At Taqwa Pusat Tahun 2025 dengan nilai (n=103)



Berdasarkan gambar 5 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur siswa di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat adalah kurang, yaitu sebanyak 48,5% (50 responden).

6. Hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat.

Gambar 6. Hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat

<i>Sleep hygiene</i>	Kualitas Tidur				Total		OR	<i>p-value</i>
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang	50	49%	4	4%	54	53%	13.500	0,000
Baik	0	0%	49	47%	49	47%	(5.258	
Total	60	49%	53	51%	103	100%	34.663)	

Pada kelompok responden dengan *sleep hygiene* kurang, sebagian besar memiliki kualitas tidur kurang, yaitu sebanyak 50 orang (49%), sementara hanya 4 orang (4%) yang memiliki kualitas tidur baik. Sebaliknya, pada kelompok responden dengan *sleep hygiene* baik, seluruh responden (49 orang; 47%) memiliki kualitas tidur baik, dan tidak ditemukan responden dengan kualitas tidur kurang pada kelompok ini. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 13,500 dengan interval kepercayaan 95% (CI = 5,258–34,663). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan *sleep hygiene* yang kurang memiliki peluang 13,5 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang kurang dibandingkan dengan remaja yang memiliki *sleep hygiene* baik. Selain itu, diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada remaja.

PEMBAHASAN

Sleep hygiene

Mayoritas siswa memiliki kebiasaan tidur (*sleep hygiene*) yang baik, yaitu sebanyak 54 responden (52%). Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh populasi remaja dalam penelitian telah menerapkan perilaku yang mendukung proses tidur yang optimal, seperti membentuk jadwal tidur yang konsisten, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Kebiasaan tidur yang sehat merupakan bagian penting dalam pemeliharaan kualitas tidur remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Short et al. (2013) yang menunjukkan bahwa remaja yang mempertahankan praktik *sleep hygiene* yang baik memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi, durasi tidur yang mencukupi, serta risiko lebih rendah terhadap gangguan tidur. Penelitian tersebut menegaskan bahwa *sleep hygiene* bukan hanya berkaitan dengan perilaku individu sehari-hari, tetapi juga berdampak terhadap kesejahteraan psikosomatis remaja.

Perilaku *sleep hygiene* yang baik pada kelompok mayoritas remaja ini juga penting jika dikaitkan dengan tuntutan akademik dan sosial yang semakin meningkat pada usia sekolah menengah. Menurut Owens & Weiss (2017), remaja dengan kebiasaan tidur sehat menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, konsentrasi yang lebih optimal saat mengikuti proses pembelajaran, serta tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki *sleep hygiene* buruk. Temuan tersebut memberikan dukungan empiris terhadap pentingnya pembentukan rutinitas tidur yang sehat sejak dini. Meski mayoritas responden memiliki *sleep hygiene* yang baik, proporsi hampir setengah responden masih menunjukkan praktik yang kurang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kebutuhan berkelanjutan untuk memperkuat pendidikan kesehatan tidur di lingkungan sekolah dan

keluarga. Perhatian terhadap *sleep hygiene* harus menjadi bagian integral dari kurikulum kesehatan sekolah karena kualitas tidur yang buruk telah dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik, gangguan *mood*, serta masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas dan gangguan metabolik.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa *sleep hygiene* berperan sebagai faktor penentu penting dalam kualitas tidur remaja. Penguatan program promosi kesehatan yang menargetkan perbaikan kebiasaan tidur dapat memberikan dampak positif tidak hanya pada kualitas tidur, tetapi juga pada kesehatan mental dan performa akademik remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat.

Kualitas Tidur

Mayoritas siswa di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat memiliki kebiasaan tidur (*sleep hygiene*) yang baik, yaitu sebanyak 52% (54 responden). Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden telah menerapkan perilaku tidur yang mendukung proses tidur yang optimal. *Sleep hygiene* yang baik mencakup praktik seperti mempertahankan jadwal tidur teratur, menghindari paparan layar elektronik sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Perilaku tersebut berperan penting dalam memfasilitasi inisiasi tidur dan meminimalkan gangguan tidur, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas tidur remaja.

Penelitian sebelumnya memaparkan bahwa *sleep hygiene* merupakan faktor determinan utama dalam kualitas tidur remaja. Studi di SMA X Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa semakin baik *sleep hygiene*, semakin baik pula kualitas tidur yang dialami remaja, dengan hubungan yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Temuan ini memperkuat pola hasil penelitian pada SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat (Anggraini et al, 2025). Hasil temuan di SMK ini menunjukkan gambaran yang lebih positif dibandingkan dengan beberapa penelitian deskriptif yang melaporkan proporsi *sleep hygiene* baik yang lebih rendah pada remaja umum. Sebagai contoh, studi deskriptif pada remaja di Kabupaten Ungaran melaporkan bahwa hanya sebagian kecil remaja yang memiliki *sleep hygiene* baik (Saparwati et al, 2023); (Ayuningdyah et al, 2024). Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekolah, intervensi pendidikan kesehatan, serta peran orang tua dalam mengatur rutinitas tidur remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat.

Tidur yang berkualitas berperan penting dalam proses pembelajaran, pengaturan emosi, serta menjaga fungsi imun tubuh. Dengan demikian, perluasan implementasi psikopromosi dan edukasi terkait *sleep hygiene* di lingkungan sekolah, seperti penyuluhan rutin, integrasi materi kesehatan tidur dalam kurikulum, dan keterlibatan orang tua sangat direkomendasikan untuk memperkuat praktik tidur sehat. Edukasi tersebut tidak hanya dapat mempertahankan proporsi *sleep hygiene* yang baik, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas tidur remaja secara keseluruhan.

Hubungan antara *Sleep hygiene* dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan bermakna secara statistik antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat. Temuan menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan *sleep hygiene* kurang mengalami kualitas tidur yang kurang, sedangkan seluruh responden dengan *sleep hygiene* baik memiliki kualitas tidur baik. Nilai Odds Ratio (OR = 13,500; 95% CI = 5,258–34,663; $p < 0,05$) menegaskan bahwa remaja dengan kebiasaan tidur yang kurang sehat memiliki peluang lebih tinggi (13,5 kali) untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki *sleep hygiene* yang baik.

Penemuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan hubungan positif antara perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada remaja. Misalnya, Fakhurrozi dkk. (2024) menemukan bahwa perilaku *sleep hygiene* berkorelasi signifikan dengan kualitas tidur

pada remaja usia 10–19 tahun, menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan praktik tidur sehat lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang baik (Fakhrurrozi et al, 2024). Sebagai tambahan, studi yang dilakukan di SMAN 11 Kabupaten Tangerang juga menunjukkan hubungan yang searah antara *sleep hygiene* dan variabel kualitas tidur pada remaja, memperkuat temuan bahwa kebiasaan tidur sehat berkontribusi terhadap tidur yang optimal (Ayuningdyah et al, 2024).

Secara fisiologis, *sleep hygiene* mencakup sejumlah praktik perilaku yang membantu tubuh mempersiapkan diri untuk tidur, seperti konsistensi jadwal tidur, pengaturan lingkungan tidur, serta pengurangan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur. Kurangnya penerapan kebiasaan tidur sehat dapat mengganggu ritme sirkadian dan menghambat proses inisiasi serta pemeliharaan tidur yang adekuat. Ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan rutinitas tidur yang baik berkorelasi dengan durasi tidur yang lebih panjang dan peningkatan kualitas tidur secara keseluruhan pada remaja (Singh et al, 2025).

Selain itu, *sleep hygiene* juga dipengaruhi oleh faktor psikososial, seperti tingkat stres, pola aktivitas harian, serta dukungan keluarga dan sekolah. Delfmann (2024) menemukan bahwa perubahan dalam sikap terhadap tidur yang sehat, dukungan orang tua dalam menetapkan jadwal tidur, dan persepsi remaja tentang kebiasaan tidur sehat berkaitan dengan peningkatan durasi dan kualitas tidur dalam rentang waktu satu tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa *sleep hygiene* bukan semata-mata hasil perilaku individu, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan lingkungan yang mendukung praktik tidur sehat.

Relevansi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur juga penting dalam konteks kesehatan dan prestasi remaja secara lebih luas. Tidur yang berkualitas berkontribusi terhadap fungsi kognitif yang lebih baik, mood yang lebih stabil, serta kemampuan menghadapi tuntutan akademik. Menurut studi di tingkat internasional, praktik *sleep hygiene* yang buruk dikaitkan dengan gangguan tidur yang lebih tinggi dan penurunan kualitas tidur bahkan dalam populasi remaja di luar konteks lokal (Chehri et al, 2023). Melihat konsistensi temuan ini dengan penelitian sebelumnya, penguatan program edukasi tidur yang menekankan pentingnya kebiasaan tidur sehat menjadi semakin relevan bagi sekolah dan pihak keluarga.

Namun demikian, meskipun mayoritas responden dalam penelitian ini menunjukkan *sleep hygiene* yang baik, terdapat hampir setengah responden yang belum mencapai praktik tidur yang optimal. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi berkelanjutan melalui promosi kesehatan, edukasi, serta dukungan lingkungan yang kondusif terhadap bangun tidur dan jadwal tidur yang teratur. Implementasi intervensi kesehatan, baik melalui pendekatan pendidikan maupun kebijakan sekolah yang mendukung rutinitas tidur sehat, dapat membantu mengurangi faktor risiko gangguan tidur di kalangan remaja. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa *sleep hygiene* merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja, dan menunjukkan perlunya strategi promotif dan preventif yang terpadu untuk meningkatkan kebiasaan tidur sehat di lingkungan remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Islam Terpadu Attaqwa Pusat, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan tidur (*sleep hygiene*) dan kualitas tidur remaja. Remaja dengan *sleep hygiene* yang kurang memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan remaja yang menerapkan *sleep hygiene* yang baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan *sleep hygiene* kurang mengalami kualitas tidur yang kurang, sedangkan seluruh responden dengan *sleep hygiene* baik memiliki kualitas tidur yang baik. Nilai *Odds Ratio* yang tinggi menegaskan bahwa *sleep hygiene* merupakan faktor determinan penting

dalam kualitas tidur remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku dan kebiasaan tidur sehari-hari, seperti konsistensi waktu tidur, pengelolaan aktivitas sebelum tidur, serta pengaturan lingkungan tidur, berperan besar dalam menentukan kualitas tidur. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa penerapan *sleep hygiene* yang baik sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas tidur remaja, khususnya pada siswa sekolah menengah kejuruan yang menghadapi tuntutan akademik dan aktivitas harian yang padat.

Diharapkan remaja dapat meningkatkan kesadaran dan konsistensi dalam menerapkan kebiasaan tidur yang sehat (*sleep hygiene*), seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman guna mendukung kualitas tidur yang optimal. Dan sekolah disarankan untuk dapat mengintegrasikan edukasi mengenai kesehatan tidur dan *sleep hygiene* ke dalam program promosi kesehatan sekolah, baik melalui kegiatan penyuluhan, bimbingan konseling, maupun kerja sama dengan tenaga kesehatan, sehingga siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya tidur yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andas AM, Christantie E, Sri S. (2020). Validity and Reliability Test on Sleep Quality Scale (SQS) Instruments in Indonesia Version on Cancer Patients. *International Journal Of Research In Pharmaceutical Sciences*. 11(4), 7275-7280. DOI: <https://doi.org/10.26452/ijrps.v11i4.3865>
- Anggraini NV, Ritanti, Akbar RR. (2025). Hubungan *Sleep hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. Vol 10, No 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Ayuningdyah AA, Inna SE, Ayu P. (2024). Hubungan Antara *Sleep hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*. Volume 2 ; Nomor 2 ; Agustus 2024 ; Page 347-351 Doi : <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.883>
- Delfmann, L.R., Verloigne, M., Deforche, B. et al. (2024). Psychosocial Determinants of Sleep Behavior and Healthy Sleep Among Adolescents: A Two-Wave Panel Study. *J. Youth Adolescence* 53, 360–373 <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01866-8>
- Fakhrurrozi S, Rina A, Nining R. (2024). Hubungan Prilaku *Sleep hygiene* Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *JRIKUF: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*. Vol 2, No. 2. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Ilham. (2020). "Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 10 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.: 10–27. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/18988>.
- Owens, J. A., & Weiss, M. R. (2017). Insufficient sleep in adolescents: causes and consequences. *Minerva pediatrica*, 69(4), 326–336. <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.17.04914-3>
- Purnama NLA. (2019). *Sleep hygiene* Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 8 No. 1. DOI: <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>
- Saparwati W, Puji L, Trimawat. (2023). Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (*Sleep hygiene*) pada Remaja di Ungaran. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. 5 No. 2. DOI: <https://doi.org/10.35473/prohealth.v5i2.2386>
- Setyowati, A., Chung, M. H., Yusuf, A., & Haksama, S. (2020). Psychometric properties of *sleep hygiene* index in Indonesian adolescents. *Journal of public health research*, 9(2), 1806. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1806>



- Short, M. A., Gradisar, M., Lack, L. C., & Wright, H. R. (2013). The impact of sleep on adolescent depressed mood, alertness and academic performance. *Journal of adolescence*, 36(6), 1025–1033. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.007>
- Singh R, Roy MM, Alvi A, Chouhan S. (2025). *Sleep hygiene* practices and its impact on sleep quality and mood. *Journal of Family Medicine and Primary Care* 14(7):p 2966-2973. DOI: 10.4103/jfmpe.jfmpe_133_25
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi Kedua, Cetakan Ke3. Penerbit Alfabeta: Bandung