



**PENGARUH EDUKASI TENTANG *SLEEP HYGIENE*
MELALUI MEDIA *POSTER* TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN
INSOMNIA PADA REMAJA
(Studi Kelas X Dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo)**

Nur 'Aini Khuirunnisa¹ Ro'isah² Nur Hamim³

^{1,2,3} STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: nurainikhoirunnisa26@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia adalah keadaan dimana menggambarkan individu sulit untuk tidur. Keadaan ini mencakup susah tidur, masalah tidur, pada malam hari sering terbangun, dan bangun terlalu pagi. Meningkatnya penyakit insomnia disebabkan karena masih rendahnya pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang sleep hygiene melalui media poster terhadap perilaku pencegahan insomnia pada remaja studi kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo. Jenis penelitian ini quasy experiment dengan desain one-group pre-post test design. Jumlah populasi sebanyak 120 responden. Sampel yang digunakan yaitu sebagian siswa sejumlah 92 siswa sesuai dengan syarat inklusi dan diambil dengan cara tehnik proportional random sampling. Instrument yang digunakan lembar kuesioner perilaku pencegahan insomnia. Uji statistic menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan perilaku pencegahan insomnia sebelum diberikan edukasi tentang sleep hygiene dengan media poster adalah mayoritas cukup sebanyak 54 responden (58,7%) perilaku pencegahan insomnia setelah diberikan edukasi tentang sleep hygiene dengan media poster mayoritas baik sebanyak 76 responden (82,6%). Dari hasil uji analisis didapatkan ada pengaruh edukasi tentang sleep hygiene dengan media poster terhadap perilaku pencegahan insomnia pada remaja dengan nilai ($p=0,000 < \alpha=0,05$). Diharapkan edukasi Sleep hygiene dengan media poster dapat digunakan untuk memperbaiki perilaku pencegahan insomnia yang kurang baik menjadi baik dan disarankan kepada pihak sekolah dapat mengaplikasikan edukasi Sleep hygiene dengan media poster supaya lebih menarik.

Kata Kunci : *Edukasi, Sleep Hygiene, Media Poster, Perilaku Pencegahan Insomnia, Remaja*

ABSTRACT

Insomnia is a condition where it is difficult for individuals to sleep. These conditions include insomnia, sleep problems, frequent awakenings at night, and waking up too early. The increase in insomnia is due to the lack of knowledge, attitudes, and behavior to prevent insomnia. This study aims to determine the effect of education about sleep hygiene through poster media on insomnia prevention behavior in adolescents studying grades X and XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo. This type of research is a quasy experiment with a one-

group pre-post test design. Total population of 120 respondents. The sample used was a portion of students totaling 92 students according to the inclusion requirements and were taken by means of a proportional random sampling technique. The instrument used was an insomnia prevention behavior questionnaire sheet. Statistical test using the Wilcoxon test. The results showed that insomnia prevention behavior before being given education about sleep hygiene with poster media was a sufficient majority of 54 respondents (58.7%) insomnia prevention behavior after being given education about sleep hygiene with poster media the majority was good as many as 76 respondents (82.6%) . From the results of the analysis test, it was found that there was an effect of education about sleep hygiene with poster media on insomnia prevention behavior in adolescents with a value of ($p=0.000 < \alpha=0.05$). It is hoped that sleep hygiene education using poster media can be used to improve insomnia prevention behavior that is not good enough to be good and it is suggested that schools can apply sleep hygiene education using poster media to make it more attractive.

Keywords: Education, Sleep Hygiene, poster media, insomnia prevention behavior, adolescents

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan keadaan dimana menggambarkan individu sulit untuk tidur. Keadaan ini mencakup susah tidur, masalah tidur, pada malam hari sering terbangun, dan bangun terlalu pagi. 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 (Nini, 2022). *Insomnia* dapat berpengaruh pada sistem saraf, yang menimbulkan perubahan suasana kejiwaan, penderita menjadi lesu, lamban dalam menanggapi rangsangan dan sulit konsentrasi (Aprilla, 2022)

Masalah tersering yang dapat terjadi pada penderita insomnia apabila perilaku remaja yang kurang baik akibat dari perilaku pencegahan *Insomnia* yang kurang baik seperti mengonsumsi kafein (kopi) secara berlebihan, Jam normal yang seharusnya digunakan untuk tidur, dialihfungsikan oleh para remaja untuk melakukan hal-hal lainnya. Tidak hanya untuk mengerjakan tugas dari sekolah, waktu tidur malam mereka juga banyak digunakan untuk berbincang. Remaja yang tidurnya tidak memadai diakibatkan kurangnya perilaku pencegahan *Insomnia* dan perilaku sleep hygiene yang buruk (Purnama, 2020)

Menurut World Health Organization (WHO) mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami Gangguan sulit tidur (Rusiana et al., 2021). Di Indonesia pada tahun 2020 sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita *insomnia*, gangguan tidur pada remaja tinggi, remaja usia 12-15 tahun sebanyak 62,9% mengalami gangguan tidur dengan gangguan transisi bangun-tidur sebagai jenis gangguan *insomnia* yang paling sering ditemui (Kurniawan et al., 2020). Di Jawa Timur menurut Badan Pusat Statistik (2015) menunjukkan populasi remaja sekitar 4,45 juta jiwa yaitu berkisar 11,46%. Dari keseluruhan penduduk Jawa Timur dengan prevalensi *insomnia* sekitar 24,4 jiwa atau 10% (Rofiqoh, 2020)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 Maret 2023 kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo dengan metode wawancara dan beberapa pertanyaan pada remaja dari 10 responden didapatkan remaja berperilaku buruk sebelum tidur diantaranya 2 (20%) memulai tidur dengan cara tidak baik dengan membaca novel yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran sehingga menyebabkan jam bangun yang tidak teratur, 3 (3%) padatnya kegiatan di pondok pesantren sehingga kurang jam tidur, dan 5 (50%) kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein secara berlebihan seperti kopi.

Insomnia biasanya disebabkan oleh perilaku atau kebiasaan aktivitas yang buruk sebelum tidur. Salah satu upaya untuk mencapai kualitas tidur yang baik adalah dengan meningkatkan perilaku *sleep hygiene* (Nishinose, et al, 2012). 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, 2019)

Insomnia memiliki dampak pada kemampuan untuk berkonsentrasi. Seseorang yang mengalami *insomnia* akan mengantuk pada siang hari sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas. Konsentrasi diperlukan agar dapat berpikir dan bertindak untuk memiliki perhatian terhadap objek yang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran. (Arifianti, 2019)

Menurut WHO dalam strategi untuk merubah perilaku dengan memberikan informasi melalui pendidikan kesehatan mengenai penyebab, tanda gejala *insomnia*, dan cara pencegahan *insomnia*. Program pendidikan kesehatan tentang *sleep hygiene* merupakan strategi untuk meningkatkan kualitas tidur dan cara penanganan *insomnia* pada remaja usia 10-18 tahun (Purnama, 2020)

Upaya Pencegahan *Insomnia* dapat dilakukan melalui Edukasi *Sleep Hygiene* juga merupakan salah satu intervensi dalam manajemen kelelahan yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan beraktivitas (Allenidekania, et al., 2017). *Sleep Hygiene* merupakan salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan tidur dengan mempromosikan rutinitas tidur serta membentuk pola tidur yang baik dan berkualitas dengan cara perilaku pencegahan *insomnia* yang baik dan benar (Pangestuti, 2022)

Penelitian oleh Sirasih, dkk (2020) mengatakan bahwa pengetahuan *Sleep Hygiene* dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan status fungsional sehingga daya tahan tubuh tetap terjaga. Tidur sehat dapat dijadikan protokol awal yang baik untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik di malam hari Istirahat yang cukup yang dapat diperoleh dengan perilaku atau kebiasaan melalui tidur yang sehat *Sleep Hygiene*.

Dalam penelitian Nandiyatama (2018) *American Academy of Sleep Medicine* merekomendasikan beberapa latihan yang terdiri dari terapi obat-obatan dan terapi perilaku kognitif yang bisa mengatasi masalah tidur, terutama *insomnia*. *Sleep hygiene* memiliki empat komponen panduan praktek terdiri dari perilaku, lingkungan, diet, dan olahraga. Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian ini dengan metode yang berbeda, salah satunya dengan Quasi Eksperimen menggunakan kelompok kontrol serta jumlah responden yang lebih banyak lagi. Selain itu, perlu dikembangkan penelitian selanjutnya tentang intervensi *sleep hygiene* yang dapat dijadikan bahan dasar untuk referensi penelitian selanjutnya tentang *sleep hygiene* dan kualitas tidur ataupun variabel yang lain.

Penelitian oleh otsuka, dkk (2020) mengatakan bahwa pendidikan *Sleep Hygiene* melibatkan promosi kebiasaan tidur yang baik dalam semua aspek gaya hidup dan perilaku dan mengevaluasi efek dari program pendidikan kebersihan tidur untuk mencegah timbulnya gejala *insomnia* pada remaja keterbatasan penelitian ini desainnya tidak diacak, yang dapat menyebabkan faktor perancu yang tidak diketahui yang memengaruhi hasil meskipun disesuaikan dengan faktor yang berbeda pada awal. Namun, desain terkontrol non-acak adalah desain kuasi-eksperimental yang diterima secara luas untuk mengevaluasi intervensi kesehatan.

Penelitian oleh Purnama (2020) mengatakan bahwa Pendidikan kesehatan menggunakan media booklet dan audiovisual efektif meningkatkan perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur remaja dengan gangguan tidur saran untuk peneliti selanjutnya memberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku *sleep hygiene* yang baik bagi remaja terutama yang mengalami gangguan tidur dengan menggunakan media booklet, audiovisual atau media lain seperti *poster* untuk dapat memberikan hasil yang optimal.

Dalam penelitian Suriadi (2019) mengatakan bahwa ada pengaruh dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh penggunaan media *poster* terhadap pengetahuan dan sikap tentang pencegahan saran dan rekomendasi Diharapkan agar pihak sekolah memberikan media edukasi yang menarik minat siswa. Diharapkan agar remaja dapat aktif dalam memperoleh informasi dan saling membagi informasi tentang pencegahan. Serta diharapkan media *poster* animasi yang didalamnya ada terdapat materi pengetahuan dan sikap atau perilaku tentang pencegahan penyakit tersebut dapat berguna untuk memberikan pendidikan kesehatan untuk siswa yang lainnya dan juga dapat menjadi acuan untuk pemberian materi pendidikan kesehatan di sekolah atau di pesantren.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas terdapat Sehingga penulis tertarik mengambil judul “Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* melalui media *poster* terhadap Perilaku Pencegahan *Insomnia* pada Remaja (Studi Kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo)”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini *quasy experiment* dengan desain *one-group pre-post test design*. Jumlah populasi sebanyak 120 responden. Sampel yang digunakan yaitu sebagian siswa sejumlah 92 siswa sesuai dengan syarat inklusi dan diambil dengan cara tehnik *proportional random sampling*. Instrument yang digunakan lembar kuesioner perilaku pencegahan insomnia. Uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Data umum dari penelitian ini meliputi karakteristik responden. Data umum dari penelitian ini meliputi karakteristik responden umur, jenis kelamin. Data tersebut di tampilkan dalam bentuk tabel observasi sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas Pada responden siswa kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Bulan Juni 2023

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	11 – 14 tahun	0	0
2	15- 17 tahun	84	91,3
3	18 – 21 tahun	8	8,7
Jumlah		92	100

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki-laki	31	33,7
2	Perempuan	61	66,,3
Jumlah		92	100

No	Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Kelas 10	50	54,3
2	Kelas 11	42	45,7
Jumlah		92	100

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan mayoritas karakteristik berdasarkan kelompok usia pada responden siswa kelas X dan XI MA Model adalah usia 15-17 tahun yaitu sejumlah 84 responden (91,3%), karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki laki

sebanyak 31 responden (33,7%) dan perempuan sebanyak 61 responden (66,3%), karakteristik responden berdasarkan kelas yaitu kelas 10 sebanyak 50 responden (54,3%) dan kelas 11 sebanyak 42 responden (45,7%).

Perilaku pencegahan *insomnia* sebelum dilakukan pendidikan kesehatan Sleep Hygiene, serta Perilaku pencegahan *insomnia* setelah dilakukan pendidikan kesehatan, Pengaruh edukasi Sleep Hygiene dengan media poster terhadap perilaku pencegahan *insomnia* Pada remaja kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo

Tabel 2 : Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Perilaku Pencegahan *Insomnia* Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Pada remaja kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo 19 - 25 Juni 2023.

Perilaku	Frekuensi	Presentase(%)
Baik	6	6,5
Cukup	54	58,7
Kurang	32	34,8
Total	92	100,0

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan nilai perilaku pencegahan *insomnia* sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan kategori baik terdapat 6 responden (6,5%), sedangkan nilai perilaku pencegahan *insomnia* dengan kategori cukup terdapat 54 responden (58,7%), dan nilai perilaku pencegahan *insomnia* dengan kategori kurang sebanyak 32 responden (34,8%).

Perilaku	Frekuensi	Presentase(%)
Baik	76	82,6
Cukup	16	17,4
Kurang	0	0
Total	92	100,0

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Tabel 3 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Perilaku Pencegahan *Insomnia* Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Pada Kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo 19 – 25 Juni 2023.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai perilaku pencegahan *insomnia* setelah dilakukan pendidikan kesehatan di dapatkan nilai perilaku pencegahan *insomnia* dengan kategori baik yaitu 76 responden (82,6%), sedangkan nilai perilaku pencegahan *insomnia* dengan kategori cukup yaitu 16 responden (17,4%).

Tabel 4 Tabel Silang Pengaruh Edukasi Sleep Hygiene dengan media poster terhadap perilaku pencegahan *insomnia* pada remaja Pada Bulan Juni 2023.

Perilaku	Pre		Post	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	6	6,5	76	82,6
Cukup	54	58,7	16	17,4

Kurang	32	34,8	0	0
Total	92	100	92	100

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran hasil tabel silang pada perilaku pencegahan Insomnia pada remaja kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Pejarakan Probolinggo dengan jumlah 92 responden, sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa responden yang memiliki perilaku pencegahan insomnia tergolong baik terdapat 6 responden (6,5%), sedangkan nilai perilaku pencegahan insomnia tergolong cukup terdapat 54 responden (58,7%), dan nilai perilaku pencegahan insomnia tergolong kurang sebanyak 32 responden (34,8%) sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar responden memiliki perilaku pencegahan tergolong baik terdapat 76 (82,6%) responden, tergolong cukup sebanyak 16 (17,4%) responden dan yang tergolong buruk sebanyak 0 (0%) responden.

ANALISA DATA

Tabel 5 Hasil uji statistik perilaku pencegahan insomnia pada remaja kelas X dan XI sebelum dan sesudah diberikan edukasi sleep hygiene dengan media poster.

Hasil Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah edukasi Sleep Hygiene Terhadap Perilaku Pencegahan Insomnia Pada Remaja Kelas X dan XI Di MA Zainul Hasan Pada 19 – 25 Juni 2023.

Test Statistics^a

	POST - PRE
Z	-7.697 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber : Data primer lembar observasi penelitian juni 2023

Sehingga didapatkan Sig.(2 tailed) adalah 0.001. Sehingga $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Edukasi Sleep Hygiene Dengan Media Poster Terhadap Perilaku Pencegahan Insomnia Pada Remaja Kelas X dan XI MA Zainul Hasan Probolinggo.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* melalui media poster terhadap Perilaku Pencegahan *Insomnia* pada Remaja (Studi Kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo) dengan nilai $P\text{-value}=0,000 < \alpha=0,05$. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini dimana remaja sebelum diberikan perlakuan berupa edukasi tentang Sleep hygiene memiliki perilaku kurang dan cukup dalam perilaku pencegahan insomnia. Edukasi tentang sleep hygiene dapat memberikan efek positif kepada setiap siswa dimana siswa mempunyai pengetahuan tentang sleep hygiene sehingga mereka mampu memperbaiki perilaku dalam mencegah terjadinya insomnia yaitu terlihat setelah diberikan perlakuan berupa edukasi tentang sleep hygiene siswa memiliki sikap baik dalam upaya pencegahan insomnia.

PEMBAHASAN

Interpretasi Dan Diskusi Hasil

Pada Pada bab ini akan menguraikan pembahasan mengenai hasil penelitian Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* melalui media poster terhadap Perilaku Pencegahan *Insomnia* pada Remaja (Studi Kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo).

Hal hal yang akan dibahas meliputi perilaku pencegahan Insomnia sebelum di berikan pendidikan kesehatan Sleep Hygiene, serta setelah di berikan Pendidikan Kesehatan Sleep Hygiene Terhadap perilaku pencegahan insomnia Pada Remaja kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Proboliggo.

Perilaku pencegahan insomnia sebelum diberikan pendidikan kesehatan Sleep hygiene dengan media poster pada remaja.

Berdasarkan hasil analisis penelitian pada tabel 5.4 didapatkan bahwa nilai perilaku pencegahan insomnia sebelum diberikan pendidikan kesehatan Sleep hygiene tergolong cukup sedangkan nilai perilaku pencegahan insomnia tergolong cukup terdapat 54 responden (58,7%) Secara garis besar ada beberapa kondisi medis yang telah ditentukan sebagai penyebab insomnia, salah satu penyebabnya adalah nikotin atau kafein yang termasuk dalam kelompok zat stimuli yang menekan saraf pusat pada manusia. Selain perilaku seseorang yang dapat memengaruhi terjadinya insomnia (Puijiana, 2019). Kurangnya kesadaran remaja untuk memperbaiki Sleep Hygiene dapat mempengaruhi perilaku pencegahan insomnia. Sleep hygiene harus diperbaiki dan dan tidak mengimplementasikan sleep hygiene yang baik dalam hal nyata sehingga dari pengetahuan remaja tentang sleep hygiene yang baik dapat membuat pola kebiasaan hidup yang baik dan sehat terkait penyakit insomnia atau gangguan tidur lainnya. (Rizky, 2022).

Menurut Yesi, (2015) salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu usia responden, dimana usia responden pada penelitian ini adalah 15-17 tahun yang merupakan tahap remaja menengah. Perkembangan kognitif pada remaja menengah yang diungkapkan oleh Eni (2014). Masa remaja rentang mengalami gangguan tidur, Pada masa remaja pertengahan (middle adolescent), banyak terjadi perubahan perilaku yang signifikan Gangguan tidur yang dialami remaja merupakan dampak dari perilaku sleep hygiene yang buruk (Purnama, 2020). Remaja dewasa yang berada di tingkat pendidikan lebih tinggi di usia ini dimana seorang anak memiliki kepekaan intelektual mengadakan eksplorasi, diliputi perasaan ingin tahu dan amat berminat terhadap segala sesuatu yang ada disekelilingnya. Ini memudahkan proses pemberian pendidikan kesehatan mejadi lebih efektif dan lebih diterima oleh remaja. (Dayaningsih, 2022)

Menurut pendapat peneliti yaitu responden terbanyak yang memiliki perilaku pencegahan insomnia pada remaja yaitu dengan ketegori cukup karena sebagian remaja masih mengonsumsi kafein secara berlebihan, kurangnya mengontrol emosi dan sering sebelum tidur melakukan aktivitas yang tidak ada kaitanya dengan pembelajaran dikarenakan kurangnya menjaga perilaku pencegahan insomnia dan kurangnya pengetahuan tentang Sleep hygiene. Jika perilaku buruk dalam upaya pencegahan insomnia dibiarkan terus menerus akan mengganggu pembelajaran sehingga dapat menimbulkan dampak negatif pada siswa dikalangan remaja usia 15 – 17 tahun rentan terjadinya gangguan tidur atau insomnia, di karenakan aspek biologis dan fisiologis dan terdapat perubahan perilaku proses dari remaja ke dewasa. Kelas X rentang kurang pengetahuan dibandingkan kelas XI, karena kelas XI tingkat pengetahuannya lebih tinggi dan lebih dewasa. Pengetahuan merupakan awal pengenalan terhadap suatu objek yang diamati, sehingga jika pengetahuan kurang baik terhadap suatu objek maka akan memengaruhi perilaku yang akan dilakukan.

Sehingga perlu dilakukan pencegahan insomnia melalui pendidikan kesehatan sleep hygiene agar remaja dapat mengerti dan memahami serta dapat mengaplikasikan bagaimana cara agar terhindar dari penyakit insomnia diantaranya dengan cara memperbaiki perilaku pencegahan terhadap insomnia.

Perilaku pencegahan insomnia setelah dilakukan pendidikan kesehatan Sleep Hygiene

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan nilai perilaku pencegahan insomnia setelah dilakukan pendidikan kesehatan di dapatkan nilai perilaku pencegahan insomnia dengan kategori baik yaitu 76 responden (82,6%), sedangkan nilai perilaku pencegahan insomnia dengan kategori cukup yaitu 16 responden (17,4%).

Pemberian pendidikan kesehatan kepada siswa/i. Perilaku merupakan aktifitas yang dipercaya dapat membawa kepada kesehatan melalui media poster, leaflet, flyer atau yang lain dan dilakukan oleh individu untuk melindungi, memelihara, mempertahankan, dan meningkatkan kesehatannya serta mencegah penyakit. Oleh karena itu, perlu melakukan intervensi dalam pencegahan insomnia dengan memberikan pemahaman yang komprehensif tentang insomnia terhadap remaja di lingkungan pesantren dan madrasah melalui pendidikan kesehatan dalam peningkatan pengetahuan dan sikap remaja. (Pujiana, 2019).

Berdasarkan pendapat peneliti yaitu peningkatan pengetahuan mampu merubah perilaku seseorang karena adanya proses belajar yang terjadi pada diri seseorang melalui pendidikan kesehatan sleep hygiene terhadap perilaku pencegahan insomnia. Selain itu pendidikan kesehatan terhadap perilaku pencegahan insomnia memiliki manfaat yang sangat baik selain dapat menambah pengetahuan juga untuk mencegah remaja yang beresiko mengalami insomnia akan terhindar dari penyakit tersebut. Selain itu harapan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku pencegahan insomnia dengan media poster dapat merubah perilaku pencegahan insomnia akan meningkat dan berubah serta dapat menghindari resiko terjadinya insomnia serta dapat mengaplikasikan perilaku pencegahan. Perilaku pencegahan insomnia tentang sleep hygiene setelah dilakukan pendidikan kesehatan banyak terjadi peningkatan seperti tidak mengonsumsi kafein secara berlebihan, telah mengetahui informasi tentang Sleep hygiene, memperbaiki mengontrol emosi dan sebelum tidur menghindari melakukan aktivitas yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan sleep hygiene sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam mengurangi terjadinya insomnia.

Analisa Pengaruh pendidikan kesehatan Sleep hygiene terhadap perilaku pencegahan insomnia pada remaja kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* melalui media *poster* terhadap Perilaku Pencegahan *Insomnia* pada Remaja (Studi Kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo) dengan nilai $P\text{-value}=0,000 < \alpha=0,05$. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini dimana remaja sebelum diberikan perlakuan berupa edukasi tentang Sleep hygiene memiliki perilaku kurang dan cukup dalam perilaku pencegahan insomnia. Edukasi tentang sleep hygiene dapat memberikan efek positif kepada setiap siswa dimana siswa mempunyai pengetahuan tentang sleep hygiene sehingga mereka mampu memperbaiki perilaku dalam mencegah terjadinya insomnia yaitu terlihat setelah diberikan perlakuan berupa edukasi tentang sleep hygiene siswa memiliki sikap baik dalam upaya pencegahan insomnia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Birmo dkk (2022) menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengetahuan, sikap dan perilaku/praktek Kegiatan edukasi terkait sleep hygiene telah dilaksanakan pada seminar Nasional Penelitian dan pengabdian masyarakat telah terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 17,3 %. Setelah diberikan pendidikan tentang sleep hygiene, hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan kesadaran siswa sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Pengetahuan dan *sleep hygiene* mengalami peningkatan setelah mendapatkan promosi kesehatan namun ada beberapa komponen dari perilaku yang akan sulit mengalami perubahan sekalipun telah mendapatkan promosi kesehatan misalnya nilai-nilai, ada istiadat dan budaya yang berlaku dimasyarakat (Lawrence Gree dalam Notoadmojo, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti yaitu perilaku pencegahan insomnia pada remaja bisa berubah dari sikap yang cukup menjadi baik karena di dalam perilaku pencegahan yang awalnya responden tidak mengetahui tentang perilaku sebelum tidur yang baik dengan mematikan lampu dan mengatur pencahayaan ruangan supaya tidur bisa nyenyak, serta sebelum tidur mengelola stress, dan hygiene di perbaiki. edukasi ada beberapa tahapan dan proses yang dilalui sehingga mampu menambah pengetahuan responden dan mencapai tujuan dari edukasi tersebut yaitu dapat merubah perilaku dan sikap responden sedangkan sikap muncul karena proses belajar, yang berdasarkan dengan latihan dan pengkondisian. Dari hal ini dapat diketahui bahwa edukasi dapat mempengaruhi perilaku pencegahan pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* melalui media *poster* terhadap Perilaku Pencegahan *Insomnia* pada Remaja (Studi Kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo), didapatkan kesimpulan sebagai berikut. Perilaku pencegahan *Insomnia* pada remaja Kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo sebelum dilakukan pendidikan kesehatan di dapatkan kategori cukup yaitu terdapat 54 responden (58,7%). Perilaku pencegahan *Insomnia* pada remaja Kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo setelah dilakukan pendidikan kesehatan di dapatkan kategori baik yaitu terdapat 76 responden (82,6%). Ada Pengaruh edukasi *sleep hygiene* dengan media poster terhadap perilaku pencegahan insomnia pada remaja kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo $p = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Saran Bagi institusi pendidikan terkait, untuk mengembangkan ilmu keperawatan komunitas, khususnya pendidikan kesehatan *sleep hygiene* terhadap perilaku pencegahan insomnia pada Remaja sehingga remaja di kalangan sekolah menengah dapat memperbaiki perilaku pencegahan insomnia. Bagi profesi keperawatan diharapkan untuk penelitian dapat diaplikasikan dalam membantu mengatasi permasalahan pencegahan insomnia, dan menjadi acuan dalam memberikan asuhan keperawatan pada komunitas khususnya pada perkumpulan remaja yang memiliki perilaku pencegahan insomnia yang buruk serta mampu memberikan dukungan dalam meningkatkan profesionalisme dibidang ilmu manajemen keperawatan. Saran dari peneliti diharapkan kepada pihak sekolah dapat mengembangkan perilaku pencegahan insomnia yang baik pada remaja siswa, khususnya pada siswa yang pernah mengalami insomnia yang buruk. Bagi Responden diharapkan untuk selalu mengaplikasikan bagaimana cara mencegah terjadinya insomnia dan berbagi pengetahuan tentang *sleep hygiene* untuk mencegah terjadinya insomnia pada teman sebaya mau pun di terapkan dirumah bersama keluarga. Bagi Peneliti Merupakan kegiatan belajar untuk menuangkan pengetahuan serta mempraktikkan ilmu yang telah didapat di bangku perkuliahan. Memperoleh pengalaman dan pengetahuan praktis yang mendukung pengetahuan teoritis yang didapat melalui penelitian serta melatih keterampilan dalam menulis karya ilmiah. Bagi Peneliti Selanjutnya sebagai penambah informasi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan *sleep hygiene* dengan meneliti untuk lebih menyempurnakan penelitian sebelumnya dengan menggunakan metode diskusi dengan menggunakan media video animasi supaya respondend tidak cepat bosan, menambah variabel lain, dengan menggunakan desain yang lain serta melakukan edukasi dengan sampel yang lebih banyak lagi..

DAFTAR PUSTAKA

Afif, Z., & Munir, B. (2015). Insomnia And Depression Among Post Ischemic Stroke Patients. *Sleep Medicine*, (16), S237.

Afriyani, R. (2022). Edukasi Pencegahan Insomnia Berulang Pada Guru Sekolah Dasar 21 Gelumbang. *Khidmah*, 4(2), 583-588.

Ahmad, H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan *Insomnia* Pada Lansia Di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 6(2), 187-192

Aprilla, N., Syafriani, S., & Afiah, A. (2022). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap *Insomnia* Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. *Jurnal Ners*, 6(1), 7-13.

Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Upaya Mengatasi *Insomnia* Dengan Aromaterapi Biji Pala (*Myrica Fragrans*) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 125-129.

Arifianti, D. A. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Stres Dengan Insomnia Remaja Di Sma Negeri 9 Surabaya* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).

Azwar, Syaifuddin. 2012. Penyusun Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Badi'ah, A., Kp, S., Amalia, R. N., Ramadhani, F., Psi, S., Fitriana, N. Y., ... & Widiyastuti, N. E. (2022). *Pengantar Promosi Kesehatan*. Media Sains Indonesia.

Biromo, A. R., Wibowo, C. A., Naeluvar, L., & Indra, D. O. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN SLEEP HYGIENE DI LINGKUNGAN REMAJA. *Prosiding SENAPENMAS*, 2(1), 290-294.

Dayaningsih, D., & Septediningrum, W. I. (2022). Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Keputihan Di Smp Kristen Gergaji Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(1), 5-11.

Eny, Kusmiran. 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Salemba Medik

Even, P. (2016). Sigma Gamma Epsilon Student Research Poster Session, Geological Society Of America Meeting 2015, Baltimore, Maryland, Usa. *The Compass: Earth Science Journal Of Sigma Gamma Epsilon*, 87(3), 1.

Fatimah, N. A., Widiyastuti, Y., & Estiwidani, D. (2020). *Gambaran Kejadian Kurang Energi Kronis Siswi Kelas X Smk N 1 Tepus* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Fitriani, Sinta. 2011. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu

Green, Lw Dalam Notoatmodjo. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Herliana, Irma. (2022). Terapi Wudhu Dan Terapi Musik Pada Remaja Insomnia. Sumatera Barat : Pt. Global Eksekutif Teknologi.

Hidayat, A.A. 2018. Metode Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika

Ilham, A. F. B., & Akbar, F. (2021). Edukasi Seputar Covid-19 Dan Pola Hidup Normal Baru Pada Masyarakat Desa Manyili, Kecamatan Takkalalla, Kabupaten Wajo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hasanuddin*, 21-30.

Kalmbach, D. A., Cheng, P., Arnedt, J. T., Anderson, J. R., Roth, T., Fellman-Couture, C., ... & Drake, C. L. (2019). Treating *Insomnia* Improves Depression, Maladaptive Thinking, And Hyperarousal In Postmenopausal Women: Comparing Cognitive-Behavioral Therapy For *Insomnia* (Cbt), Sleep Restriction Therapy, And *Sleep Hygiene* Education. *Sleep Medicine*, 55, 124-134.

Kemenkes, 2018. Pedoman Perilaku Bersih Dan Sehat. Jakarta, Kementerian Kesehatan RI

Kurniawati, B. H., & Herwanto, H. (2021). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Durasi Tidur Anak Kelas 1-6 Di Sd X Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 9-17.

Laili, N., & Muasaroh, B. (2023). Edukasi Penatalaksanaan *Insomnia* Pada Penderita Hipertensi. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 16-22.

Maharudin, H. H. (2021). Pengaruh Edukasi Media *Poster* Terhadap Pengetahuan Masyarakat Usia 19–30 Tahun Tentang Covid-19. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 251-257.

Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan *Insomnia* Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18-27.

Mastin, D. F. Kennedy, L. A., & Peszka, J. (2019). Relationships Between Changes In Sleep Hygiene And Changes In Mental Health Facets. *Journal Of Psychosomatic Research*, 42, 583-596.

Nadyatama, M. A. (2019). *Pengaruh Terapi Aktivitas Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta)

Nini, Asih., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan *Insomnia* Pada Remaja Selama Covid 19. Samarinda. *Borneo Student Research* Eissn: 2721-5725, Vol 3, No 2.

Notoatmodjo. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam. 2020. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika

Nyoman, N., & Setiani, W. (2022). Pengaruh Terapi Aktivitas Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Desa Pamongan. *National & International Scientific Proceeding Of Unkaha*, 1(1).

Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., & Tokiya, M. (2020). A School-Based Sleep Hygiene Education Program For Adolescents In Japan: A Large-Scale Comparative Intervention Study. *Sleep And Biological Rhythms*, 18(1), 27-36

Pangestuti, A. K., Hartini, S., & Ardiyanti, A. (2022, October). The Effect Of Sleep Hygiene On Increasing Sleep Quality In Children Cancer Acute Limfoblastic Leukemia Post Chemotherapy In Dr Kariadi Hospital, Semarang: Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap

Peningkatan Kualitas Tidur Anak Kanker Leukemia Limfoblastik Akut Post Kemoterapi Di Rsup Dr Kariadi Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Stikes Telogorejo Semarang* (Vol. 1, No. 1, Pp. 38-48)

Prabowo, I. A., Remawati, D., & Wardana, A. P. W. (2020). Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi (Tikomsin)*, 8(2).

Priyoto. 2015. *Perubahan Perilaku Kesehatan Konsep Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Pujiana, D., & Putri, W. M. (2019). MENGATASI GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENERAPAN SLEEP HYGIENE DI SMAN 02 SEMBAWA BANYUASIN. *Khidmah*, 2(1), 24-30.

Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 56-62.

Putra, Dkk. (2020). *Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi*. Jakarta. Prenadamedia Group.

Rizki, F., Aini, Z., & Ismy, J. (2022). Hubungan tingkat stres dan sleep hygiene dengan kejadian sleep paralysis pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(2).

Rofiqoh, Z. A. (2020). Pengaruh Massage Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan *Insomnia* Pada Lansia.

Rohmawati, F. (2019). *Hubungan Sleep Hygiene Dan Kelelahan Fisik Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Yang Berdagang Di Pasar Agrobis Plaosan Babat Kabupaten Lamongan* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).

Rukiah, Y. (2016). Kajian Estetika Poster Tadanori Yokoo–1965. *Jurnal Desain*, 3(03), 198-212.

Sari, A., & Anisa, N (2021). Hubungan Kebersihan Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Padang, Sumatera Barat. Diterbitkan Oleh Atlantis Press Bv.

Sayekti, N., & Hendrati, L. (2019). Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene Dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian *Insomnia* Pada Lansia. *Jurnal Fkm*, 3(2)

Sianipar, Y. T. R. (2022). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen Di Era Pandemi Covid-19.

Sriasih, Ni., & Rahayanti, M. (2020). Penyuluhan Sleep Hygiene Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Di Desa Marga Tabanan. Bali. *Jurnal Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itekes) Bali* Vol. 1 No. 1 Halaman 15 – 1.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Aflabeta.

Suriadi, S., & Kurniasari, L. (2019). Pengaruh Media *Poster* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diare Studi Kasus Pada Siswa Kelas Iv 003 Palaran Kota Samarinda. *Borneo Student Research (Bsr)*, 1(1), 314-319.

Wisudianita Nugraeni, N. (2022). *Gambaran Pengetahuan Orangtua Tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dengan Perilaku Menyikat Gigi Pada Anak Sekolah Dasar* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Yemina, L., Waluyo, A., & Sukmarini, L. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Sleep Hygien Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pada Pasien Ggkta Dengan Hd Di Rscm Jakarta. *Jss (Jurnal Scientific Solutem)*, 1(1), 7-14.

Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(1), 123-130.

Yusriani, O. (2022). Bab 2 Konsep Perilaku Dan Perilaku Kesehatan. *Promosi Kesehatan Masyarakat*, 10.