

Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023

Sadam Hafidz Fakhurrozi¹; Rina Afrina²; Nining Rukiah³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

²Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Korespondensi Penulis : sadamhafidzfakhurrozi@gmail.com

Abstract Sleep hygiene is placing the most comfortable position to sleep soundly every night by optimizing your sleep schedule. Sleep quality is defined as an individual's satisfaction with the sleep experience. Sleep quality has four attributes, namely sleep efficiency, sleep latency, sleep duration and awakening after sleep onset. According to WHO, the age limit for teenagers is 10 to 19 years. From this research, to determine the relationship between sleep hygiene behavior and the sleep quality of adolescents aged 10-19 years in RW 06 Cirimekar Village, Cibinong District. The population and sample in this study consisted of 87 teenage respondents. This research design uses a cross sectional approach. Data collection used the Index Sleep Hygiene (ISH) questionnaire to measure sleep hygiene, then the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality. In this study, entitled The Relationship between Sleep Hygiene Behavior and Sleep Quality in Adolescents Aged 10-19 Years in RW 06 Cirimekar Village, Cibinong District, the results of measuring sleep hygiene and sleep quality were obtained using the chi square statistical test results, with a p-value of 0.04 (p-value < 0.05) so it can be concluded that there is a significant relationship between sleep hygiene behavior and adolescent sleep quality.

Keywords: Sleep Hygiene, Sleep Quality, Adolescen

Abstrak 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. Kualitas tidur memiliki empat atribut yaitu efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur dan bangun setelah permulaan tidur. Menurut WHO batasan usia pada remaja yaitu 10 sampai 19 tahun. Dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan prilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja usia 10-19 tahun di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong. Populasi dan sampel pada penelitian ini berjumlah 87 responden remaja. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Index Sleep Hygiene (ISH) untuk mengukur sleep hygiene, lalu kuesiner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Dalam penelitian ini yang berjudul Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong didapatkan hasil ukur sleep hygiene dan kualitas tidur dengan hasil uji statistik *chi square* diperoleh hasil p-value sebesar 0,04 (p-value < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja.

Kata Kunci : Sleep Hygiene, Kualitas Tidur, Remaja

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa yang sangat unik dimana pada masa usia ini lebih banyak melakukan aktifitas, menurut WHO batasan usia pada remaja yaitu 10 sampai 19 tahun (World Health Organisation 2022). Sedangkan menurut Kemenkes RI remaja memiliki batasan usia 10 sampai 18 tahun (Kementrian Kesehatan 2018). Berdasarkan Data pevalensi menurut WHO usia remaja terbanyak di dunia sebanyak 1,2 milyar atau 18% (World Health Organisation 2022). Sedangkan menurut BPS indonesia data prevalensi remaja usia 8 sampai 23 tahun berjumlah 27,94% dari total 270,20 juta total penduduk (Badan Pusat Statistik 2020).

Tidur baik dari segi kualitas maupun kuantitas masih tergolong rendah, namun aktivitas remaja cenderung meningkat seiring berjalannya waktu, hal ini sangat baik karena perlu memperhatikan kebutuhan istirahatnya. Perbedaan antara kuantitas tidur jumlah jam rata-

rata seseorang tidur setiap malam sehubungan dengan kebutuhan tidurnya dan kualitas tidur proses yang membuat seseorang merasa istirahat dan diremajakan setelah bangun dari tidurnya sangat jelas. Informasi ini bersumber dari (Rini & Tamar, 2023).

Remaja biasanya membutuhkan 8 hingga 10 jam tidur per malam, menurut Sleep Foundation 2020, namun mereka hanya membutuhkan 15 hingga 30 menit tidur di siang hari, menurut (Damaiyanti, Siska Pratama, Engla Rati Putri, 2022). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja” mengungkapkan bahwa dari 30 peserta studi remaja PSIK semester VII Muhammadiyah Palembang, 13 orang (atau 81,2% dari total) menunjukkan kebersihan tidur yang kurang baik. dan kualitas tidur yang buruk. buruk. Sebanyak empat belas orang (64,3% dari total) melaporkan kualitas tidur yang tinggi. Informasi ini bersumber dari (Rini & Tamar, 2023).

Insomnia, dimana faktor eksternal seperti cahaya atau kebisingan dapat membuat seseorang tersentak dari tidurnya, merupakan salah satu persyaratan fisiologis paling mendasar untuk kelangsungan hidup manusia (Kozier, 2004). (Fitria, R 2019). Remaja sebaiknya tidur antara delapan hingga sepuluh jam setiap malam agar tidak terlalu lelah dan rentan terhadap penyakit (Bela Amelia, 2022).

Tidur malam yang nyenyak adalah tidur di mana individu merasa puas dengan setiap aspek tidurnya. Efisiensi, latensi, durasi, dan kebangkitan setelah tidur adalah empat karakteristik yang membentuk kualitas tidur. Tidur malam yang nyenyak dapat meningkatkan suasana hati Anda, kemampuan Anda untuk rileks secara normal, dan hubungan Anda (National Library of Medicine 2022). Kualitas tidur subjektif, durasi tidur, latensi tidur, efektivitas kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari merupakan komponen kualitas tidur, menurut Daniel J. Buysse dalam buku Psychiatry Res 1989. Menurut National Library of Medicine (2023), aspek kualitas tidur tersebut dimasukkan ke dalam instrumen PSQI. Hasil penilaian PSQI digunakan untuk membuat skala ordinal yang berkisar antara 0 hingga 21.

Hasil penelitian Jumilia Tahun 2020 tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja kepada 61 responden didapatkan sebanyak 40 (65,6%) remaja mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Athiutama dkk Tahun 2023 tentang Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur pada Remaja kepada 91 remaja didapatkan sebanyak 39 (42,9%) remaja mengalami kualitas tidur buruk (Jumilia, 2020)

National Sleep Foundation (NSF) tahun 2023 bahwa kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan melakukan sleep hygiene. Sleep hygiene adalah tentang menempatkan diri pada posisi ternyaman untuk tidur nyenyak setiap malam dengan mengoptimalkan jadwal tidur, rutinitas

sebelum tidur dan menciptakan lingkungan kamar tidur yang menyenangkan. Sleep Hygiene adalah praktik dan perilaku yang mempengaruhi kualitas dan durasi tidur yang dapat mencakup rutinitas waktu tidur dan bangun, serta pola makan, aktivitas fisik dan aspek kehidupan sehari-hari lainnya. Sleep Hygiene juga didefinisikan sebagai perilaku yang diyakini dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur. Rekomendasi kebersihan tidur lainnya termasuk mengurangi ketidakteraturan jadwal seperti olahraga malam, konsumsi kafein, alkohol dan tembakau (Stepanski Wyatt.2003) dalam (National Library Of Medicine 2019).

Komponen Sleep hygiene terbagi menjadi empat elemen yaitu jadwal tidur meliputi waktu bangun yang tetap dan memprioritaskan tidur, rutinitas setiap malam meliputi meredupkan lampu dan bebas dari elektronik seperti smartphone, kebiasaan harian yang sehat meliputi aktif secara fisik dengan olahraga teratur dan tidak mengkonsumsi rokok, alkohol, kafein yang membuat rasa kantuk terjaga, optimal kamar tidur meliputi memiliki tempat tidur yang nyaman sehingga kualitas tidur dapat membaik.

Hasil penelitian Purnama Tahun 2020 Purnama tentang Sleep Hygiene dengan Gangguan tidur Remaja kepada 80 responden didapatkan sebanyak 67 (84%) remaja mengalami gangguan memulai dan mempertahankan tidur, sebanyak 13 remaja (16%) mengalami gangguan transisi bangun tidur. Hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa perilaku sleep hygiene remaja dengan indikator kognitif, dan stabilitas tidur mempunyai p-value < 0,005 sehingga ketiga indikator dari sleep hygienen berpengaruh terhadap gangguan tidur remaja.

Bedasarkan studi pendahuluan penelitian yang dilakukan pada tanggal 13 agustus 2023 di RW 06/ RT 02 Desa Cirimekar kecamatan Cibinong kepada 10 remaja berusia 10 sampai 19 tahun didapatkan sebanyak 8 remaja mengalami kualitas tidur buruk dengan kriteria remaja tidak tidur lelap dan sering bangun di tengah malam. 8 remaja mengatakan tidur diatas jam 24.00 WIB dan tidur hanya 2-3 jam saja setiap malam. 8 remaja juga mengatakan setelah bangun tidur masih merasakan kantuk dan sulit untuk bangun pagi. 2 remaja mengatakan tidur pada jam 22.00 WIB dan dapat bangun pagi setiap hari. 2 remaja mengatakan tidak mengantuk saat bangun pagi.

Sedangkan untuk perilaku sleep hygiene remaja didapatkan bahwa perilaku sleep hygiene rendah dengan kriteria remaja tidur diatas jam 24.00 dan terlambat bangun pada pagi harinya, remaja mengatakan menghabiskan lebih dari 1 jam di tempat tidur sebelum terlelap, remaja mengatakan sebelum harus melakukan aktifitas sebelum tidur seperti bermain handphone atau membuka aplikasi media sosial. 2 remaja lainnya perilaku sleep hygiene tinggi dengan mengatakan remaja masih bisa bangun pagi dan tidak merasa mengantuk. Selain itu,

remaja mengatakan bahwa sebelum tidur remaja mengganti baju atau mandi sebelum tidur malam.

Peneliti juga melakukan konfirmasi kepada orangtua remaja dan didapatkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kualitas tidur yang buruk. Orangtua remaja mengatakan anaknya sering tidur diatas jam 24.00 WIB dan sulit dibangunkan pada pagi hari. Orangtua juga mengatakan bahwa anaknya mempunyai perilaku hygiene yang rendah, remaja tidak mandi atau mengganti baju sebelum tidur. Remaja sering mengakses handphone sebelum tidur atau mengakses media sosial.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Prilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas tidur Remaja usia 10-19 tahun di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong.

METODE

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian Cross-Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Desa Cirimekar, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor (RW 06) yang berusia 10 hingga 19 tahun yang tinggal di empat rusun (RT) RW 06 sebanyak 87 remaja. . Teknik sampel menggunakan metode *total sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 87 remaja. Peneliti menggunakan rumus solvin untuk mengetahui jumlah sampel dari populasi yang ada dalam penelitian ini, teknik sampel menggunakan metode *non-probability sampling* dengan jenis *quota sampling* didapatkan sampel sebanyak 98 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburg (PSQI) dan Indeks Kebersihan Tidur (SHI) digunakan dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tujuan analisis univariat adalah untuk mengkarakterisasi dan menjelaskan ciri-ciri setiap variabel penelitian. Praktik kebersihan tidur remaja dan kualitas tidur mereka berperan sebagai variabel univariat penelitian ini.

a. Perilaku Sleep Hygiene

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Prilaku Sleep Hygiene Pada Remaja Di RW 06
Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong (n=87)**

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase %
Prilaku Sleep Hygiene :		
Sleep Hygiene Baik	18	20,7
Sleep Hygiene Sedang	29	33,3
Sleep Hygiene Buruk	40	46,0
Total	87	100

Statistik univariat penelitian ini menunjukkan bahwa di antara responden, 40 remaja (atau 46,0% dari total) memiliki perilaku sleep hygiene tidur yang buruk, sedangkan 29 remaja (atau 33,3% dari total) memiliki perilaku sedang. sementara delapan belas remaja (20,7%) mempraktikkan kebersihan tidur yang baik.

b. Kualitas Tidur

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Remaja Di RW 06
Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong (n=87)**

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase %
Kualitas Tidur :		
Kualitas Tidur Baik	41	47,1
Kualitas Tidur Buruk	46	52,9
Total	87	100

Statistik univariat yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari total sampel responden, 46 (52,9%) memiliki kualitas tidur buruk dan 41 (47,1%) memiliki kualitas tidur baik dibandingkan dengan variabel demografi lainnya.

2. Analisa Bivariat

Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel yang satu dengan yang lainnya. Hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas diperiksa dengan menggunakan analisis bivariat. Oleh karena itu, metode uji statistik gabungan chi-square digunakan untuk analisis bivariat, dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha=0,05$).

**Tabel 3 Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja
Di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong (n=87)**

Perilaku Sleep Hygiene	Kualitas Tidur				Total	P-Value
	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Buruk			
	N	%	N	%		
Sleep Hygiene Baik	11	61,1	7	38,9	18	100
Sleep Hygiene Sedang	17	58,6	12	41,4	29	100
Sleep Hygiene Buruk	13	32,5	27	67,5	40	100

Data pada tabel menunjukkan bahwa 27 orang (67,5%) yang menunjukkan praktik higiene tidur yang buruk juga memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 11 orang (61,1%) memiliki kualitas tidur yang baik. Uji chi-square, yang menjadi dasar temuan penelitian ini, menunjukkan korelasi yang signifikan antara praktik kebersihan tidur dan kualitas tidur yang dilaporkan para partisipan. Korelasi yang signifikan antara praktik higiene tidur dan kualitas tidur ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,04, lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05.

PEMBAHASAN

Perilaku Sleep Hygiene

Mayoritas peserta dalam penelitian ini (46,0%), merupakan remaja (berusia 10-19 tahun), menunjukkan kebiasaan kebersihan tidur yang buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengamati remaja dan menemukan bahwa 55,9% dari mereka memiliki kebersihan tidur yang buruk, yaitu setengah dari total keseluruhan (Amalia, et all, 2022) Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan rendahnya tingkat higiene tidur (71,9%); (Hussein, et all, 2023)

Menggunakan tempat tidur untuk tujuan selain tidur, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini melakukan aktivitas yang membuat mereka tetap terjaga hingga waktu tidur. Aktivitas tersebut dapat mencakup membaca buku, menonton televisi, mendengarkan radio, bermain game, menggunakan internet, dll. (seperti menonton TV, membaca, makan, atau belajar), dan menyelesaikan tugas penting apa pun (seperti membaca, menjaga jurnal, belajar, dll) sebelum tidur. Kualitas tidur seseorang mungkin dipengaruhi oleh peristiwa dan keadaan yang terjadi menjelang malam.

Kualitas Tidur

Studi tersebut menemukan bahwa di kalangan remaja berusia 10 hingga 19 tahun, proporsi kualitas tidur buruk adalah yang tertinggi, yaitu 52,9%. Temuan penelitian ini sejalan dengan (Patarru, et all, 2021) yang juga menunjukkan bahwa 77,1% populasi memiliki kualitas tidur yang buruk. Konsisten dengan temuan penelitian ini, penelitian lain (Hussein, et all, 2023) menemukan bahwa 90,6% partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan pribadi yang mendalam, karena merupakan masa perubahan perilaku yang cepat dan pencarian identitas diri. Sebagian besar kehidupan rumah tangga remaja terjadi di kamar tidur. Seiring dengan ketidakstabilan emosi, remaja juga mengalami periode gangguan tidur yang membuat mereka sulit tidur atau bahkan perlu minum obat tidur. Hal ini menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk akibat pola tidur yang tidak menentu dan terlambat bangun.

Analisis Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja Di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara praktik higiene tidur remaja dengan kualitas tidurnya, diperoleh p-value sebesar 0,04 ($p\text{-value} < 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Safitra, 2023) yang berjudul “Hubungan Kebersihan Tidur dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun” yang memberikan bukti statistik adanya hubungan yang signifikan antara kebersihan tidur dengan kualitas tidur, dengan nilai p lebih kecil dari 0,05 (nilai p: 0,01). Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara sleep hygiene dengan kualitas tidur, menurut penelitian dari (Rini & Tamar, 2023) yang berjudul “Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja” dengan nilai p value sebesar 0,003 lebih kecil dari taraf signifikansi. 0,05.

Para peneliti menemukan bahwa hal ini mungkin terjadi karena kebanyakan orang yang mempraktikkan kebersihan tidur yang baik melaporkan kualitas tidur yang lebih tinggi secara keseluruhan. Para partisipan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebiasaan kebersihan tidur seseorang dapat memengaruhi durasi dan kualitas tidur mereka. Pentingnya menerapkan higiene tidur yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang terlihat dari fakta bahwa higiene tidur responden berkorelasi positif dengan kualitas tidur yang diperoleh seseorang. Praktik kebersihan tidur yang baik secara konsisten, seperti remaja yang lebih disiplin tidur pada waktu yang sama setiap malam, dapat membantu membalikkan penurunan kualitas tidur remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Temuan-temuan berikut ini berasal dari temuan penelitian dan pembahasan yang dirinci pada bab sebelumnya:

1. Berdasarkan statistik univariat yang digunakan dalam penelitian ini, 46 remaja (atau 46,0% dari total) melaporkan memiliki kebiasaan kebersihan tidur yang buruk, sementara 29 remaja (atau 33,3% dari total) melaporkan mengalami kebiasaan sedang. sementara delapan belas remaja (20,7%) mempraktikkan kebersihan tidur yang baik.
2. Dari statistik univariat yang digunakan dalam penelitian ini, kita dapat menyimpulkan bahwa 42 remaja (47,1% dari total) memiliki kualitas tidur yang baik dan 46 remaja (52,9% dari total) memiliki kualitas tidur di bawah standar.
3. Temuan penelitian ini didasarkan pada data yang dikumpulkan dari rw 06 Desa Cirimekar, Kecamatan Cibinong, yang mencakup kelompok usia 10–19 tahun dan meneliti praktik

higiene tidur dan kualitas tidur mereka. Telah ditemukan korelasi antara praktik kebersihan malam yang baik dan nilai p sebesar 0,04.

Saran

Berikut beberapa rekomendasi berdasarkan temuan peneliti dan pembahasan yang telah diuraikan:

1. Saran aplikatif

a. Bagi responden

Rekomendasi yang diberikan kepada responden adalah agar mereka mencari lebih banyak informasi mengenai kebersihan tidur dan kualitas tidur untuk memperluas pemahaman mereka tentang topik-topik tersebut, menerapkan apa yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari, dan membantu orang lain dengan memberikan mereka informasi yang lebih baik. agar informasi yang diperoleh dapat dimanfaatkan dengan baik. Selain itu, kami berharap dengan lebih konsisten dengan jadwal tidurnya, responden akan meningkatkan kuantitas dan kualitas tidurnya.

b. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat dengan adanya penelitian ini, mendapatkan informasi mengenai pentingnya ilmu pengetahuan mengenai sleep hygiene dan kualitas tidur. Masyarakat juga dapat di harapkan untuk bisa menerapkan pada kehidupan sehari-hari dalam meningkatkan sleep hygiene dan kualitas tidur yang lebih baik lagi.

c. Bagi peineiliti seilanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya di harapkan mampu mengatasi kriteria lain dan menemukan solusi lain untuk mengatasi hal tersebut. Selain itu di harapkan juga adanya penelitian dengan memanfaatkan teknik atau terapi lain untuk mengatasi sleep hygiene dan kualitas tidur.

2. Saran Teioiritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori- teori baru mengenai sleep hygiene dan kualitas tidur.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, Z. N. R, Fauziah Munaya, Ernyasih, Andriyani. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *ARKESMAS*, Volume 7, Nomor 2, Desember 2022.
- Bela Amelia, F. A. (2022). Sleep Hygiene. *Psychiatric Presentations in General Practice*, 6(2), 211–213. <https://doi.org/10.1201/9781315380810-27>
- Damaiyanti, Siska Pratama, Engla Rati Putri, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget

Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8344>

- Hussein Raisa, Sauma Eldi, Endrinaldi, Afriwardi, Ashal Taufik, Vitresia Havriza. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, Vol. 4 No. 3 <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>
- Jumilia. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Pгри 2 Padang Jumilia. *Lembaga Penelitian Dan Penerbitan Hasil Penelitian Ensiklopedia*, 2(3), 313–322. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Patarru Fitriyani, Situngkir Rosmini, Bate Iriani, Akollo Jefvans Evita (2021). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, Vol. 4, No. 2, Desember 2021, pp. 46-51. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3370>
- Rahma Reza, R., Berawi, K., Karima, N., Budiarto, A., Tidur dalam Manajemen Kesehatan, F., Fakultas Kedokteran, M., Lampung, U., Biomedik, B., Fakultas Kedokteran, F., Psikologi, F., & Jenderal Achmad Yani, U. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan Sleep Function in Health Management. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247–253.
- Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur. *Masker Medika*, 11(1), 48–54. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517>
- Safitra, A. R., Muharyani, P. W., & Jaji. (2019). Hubungan Kebersihan Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Maret 2019, 10(1):59-66. <https://doi.org/10.26553/jikm.2019.10.1.59-66>
- Eric Suni & Dr. Nilong Vyas (2023) Mastering Sleep Hygiene. Sleep Foundation <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene#:~:text=Good%20sleep%20hygiene%20is%20all,quality%20sleep%20feel%20more%20automatic>
- Eric Suni & Dr. Nilong Vyas (2023) Mastering Sleep Hygiene. Sleep Foundation <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
- Camron a. Brick, Derbi L. Seely, Tonya M. Palermo (2019). Association Between Sleep Hygiene And Sleep Quality. National Library Of Medicine <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3572193/>
- Stoffer, Mk LeBourgeois, J Harsh, CJ Tompsett, S Redline (2019) Psycometric Properties Of The Adolesent Sleep Hygiene Scale. National Library Of Medicine [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3752307/#:~:text=The%20Adolescent%20Sleep%20Hygiene%20Scale%20\(ASHS\)%20is%20a%20self%20D,caffeine%20consumption\)%3B%20cognitive%20](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3752307/#:~:text=The%20Adolescent%20Sleep%20Hygiene%20Scale%20(ASHS)%20is%20a%20self%20D,caffeine%20consumption)%3B%20cognitive%20)
- Stoffer, Mk LeBourgeois, J Harsh, CJ Tompsett, S Redline (2019) Psycometric Properties Of The Adolesent Sleep Hygiene Scale. National Library Of Medicine

- [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3752307/%23~:text%3DThe%2520Adolescent%2520Sleep%2520Hygiene%2520Scale%2520\(ASHS\)%2520is%2520a%2520self%2520D,caffeine%2520consumption\)%253B%2520cognitive%2520](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3752307/%23~:text%3DThe%2520Adolescent%2520Sleep%2520Hygiene%2520Scale%2520(ASHS)%2520is%2520a%2520self%2520D,caffeine%2520consumption)%253B%2520cognitive%2520)
- Kathy L Nelson et al (2022) Sleep Quality. National Librarry Of Medicine <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34610163/>
- Pane, M. D. C. (2022, July 25). Lakukan cara meningkatkan kualitas tidur ini, yuk!.Diakses pada 25 Juli 2023 <https://www.alodokter.com/lakukan-cara-meningkatkan-kualitas-tidur-ini-yuk>
- Prihatini, Z. (2022). Kenali indikator tidur berkualitas dan cara menjaga kesehatan tidur menurut Dokter.Diakses pada 28 April 2023 <https://www.kompas.com/sains/read/2022/03/28/170300123/kenali-indikator-tidur-berkualitas-dan-cara-menjaga-kesehatan-tidur?page=all>
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*,9(1), 1–8. <https://doi.org/10.33666/jners.v2i1.143>
- Rahmawati, F., Z., A. H., Tarigan, Fitri, E. Y., & Nugroho, I. P. (2020). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 the Correlation Between Sleep Hygiene and Sleep Quality on People With Type 2Diabetes Mellitus 1. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*,8(1),945–949.<https://doi.org/10.37061/jps.v8i1.1241>
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Lintang Dian Saraswati. (2019).Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity dan Sleep Hygiene denganKualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* vol. 7, no. 1, pp. 123 - 130.<https://doi.org/10.14710/jkm.v7i1.22861>
- Mona Saparwati, Puji Lestari,Trimawati (2023). Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (Sleep Hygiene) Pada Remaja Di Unggaran. *Pro Health* 5(2), 2023, 384-387 <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/PJ/article/view/2386>
- Andriana, L. M., & Ashadi, K. (2019). Perbandingan Dua Jenis Olahraga pada Pagi dan Malam Hari terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 98. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12
- Hasanah, M., Thursina, C., & Dahlan, P. (2020). Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Prestasi Akademik pada Murid Sekolah Dasar di Kabupaten Sleman. *Berkala Neurosains*, 19(1), 11–17. <https://doi.org/10.22146/bns.v19i1.61896>
- Kansagra, S. (2020). Sleep Disorders in Adolescents. *American Academy of Pediatrics*, 145, 1034–1040. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00097-2>
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 223–227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Maratia, F., Bacaro, V., & Crocetti, E. (2023). Sleep Is a Family Affair: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies on the Interplay between Adolescents' Sleep and Family Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054572>

- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Henry Raule Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, J. (2022). Kualitas Tidur sebagai Faktor yang Berimplikasi pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja. E-Prosiding Semnas Dies Natalis 21 Poltekkes Kemenkes Manado, 49–58. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/eprosiding2022/article/view/1681>
- Puravath, F., & Bhargava, S. (2023). Sleep Disorders in Adolescents. *Encyclopedia of Child and Adolescent Health*, First Edition, 1(May 2020), 1034–1040. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00097-2>
- Putrindashafa, A., Rotinsulu, D. J., & Fikriah, I. (2020). Pengaruh Sikap Higiene Tidur terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466. <https://doi.org/10.25026/jsk.v2i4.161>
- Tiala, N. H., Suryaningsih, N., & Suintin, S. (2022). Sleep Hygiene Intervention for Sleep Quality in School-Age Children: A Literature Review. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(4), 326. <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.326-333>