

PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN (TAHU) REMAJA MENGENAI *SLEEP HYGIENE* (Penelitian di SMA Katolik Stella Maris Surabaya)

(The Influence of Health Counseling on The Level of knowledge of Adolescents Regarding Sleep Hygiene)

Yosi Slamet Suhariyanto¹, Sisilia Indriasari Widianingtyas², Irine Yunila Prastyawati³

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Jln. Jambi 12-18 Surabaya

Email: sisiliastikvinc@gmail.com

ABSTRAK

Sleep hygiene merupakan perilaku meningkatkan kualitas tidur yang baik dan efektif. Fenomena yang terjadi di SMAK Stella Maris Surabaya sebagian besar siswa mengalami gangguan tidur saat malam hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan mengenai *sleep hygiene* pada remaja di SMAK Stella Maris Surabaya. Desain penelitian pre-experimental design rancangan *one-group pre-post test design*, variabel penelitian tingkat pengetahuan, populasi penelitian siswa kelas XI dengan jumlah sampel 56 responden diambil dengan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan *sleep hygiene*. hasil tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan lebih dari 50% (79%) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sedangkan sesudah penyuluhan didapatkan bahwa sebanyak 100% responden memiliki tingkat pengetahuan baik. Hasil uji Wilcoxon $p = 0,000$, Z score 6.798, $p < \alpha$ dengan hasil *post test* mengalami peningkatan kearah yang lebih baik, maka terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan (tahu) remaja mengenai *sleep hygiene*. Untuk sekolah disarankan untuk melakukan penyuluhan kesehatan bagi para siswa yang belum mendapatkan penyuluhan mengenai *sleep hygiene*.

Kata Kunci : Penyuluhan kesehatan, pengetahuan, *sleep hygiene*

ABSTRACT

Sleep hygiene refers to behaviors that can effectively improve the quality of sleep. At SMAK Stella Maris Surabaya, many students experience sleep disturbances at night. This study aimed to analyze the impact of health education on the level of knowledge about *sleep hygiene* among adolescents at SMAK Stella Maris Surabaya. This research employed a pre-experimental design with a OneGroup Pre-Post Test Design, with the research variable being the level of knowledge. The study population consisted of 11th-grade students, with a sample size of 56 respondents selected through simple random sampling. Data was collected using a questionnaire that assessed the level of knowledge about *sleep hygiene*. The results showed that before the health education, more than 50% (79%) of the respondents

had a low level of knowledge. However, after the health education, it was found that 100% of the respondents had a good level of expertise. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 with a Z score of 6.798, indicating that $p < \alpha$. With the post-test results showing a significant improvement, health education positively impacted the adolescents' knowledge level regarding sleep hygiene. It is recommended that the school provides health education to students who have not yet received information about sleep hygiene.

Keywords: *health education, knowledge, sleep hygiene*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan sebuah kebutuhan dasar yang harus dapat dipenuhi oleh setiap orang. Aktivitas tidur bukan hanya sekedar menjadi kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi manusia, tidur juga memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh seperti memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress dan cemas, meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak beraktivitas (Kasiati et al., 2016). Anak remaja memiliki kebutuhan tidur 8 jam per hari, namun faktanya hanya sekitar 6 jam sehari karena pengaruh waktu sekolah. Waktu tidur dan bangun disesuaikan dengan waktu sekolah dan kehidupan sosial yang berpengaruh terhadap pengurangan waktu tidur pada anak (Hafidh & Hartanto, F Hendrianingtyas, 2015). Menurut Soetjningsih dalam jurnal Purnama, (2019), remaja mengalami kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur di malam hari dengan kurun waktu kurang dari 7-8 jam, waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur lebih dari 60 menit disebabkan oleh kesulitan tidur di malam hari, rasa takut ketika memulai tidur, sering terbangun saat tidur, saat terbangun remaja sulit untuk tidur

kembali. Gangguan tidur yang dialami remaja merupakan dampak dari perilaku *sleep hygiene* yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik perilaku *sleep hygiene* dalam aspek kognitif maka semakin menurun skor gangguan tidur. Perilaku *sleep hygiene* dapat diperoleh dari sebuah pengetahuan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Biromo et al., 2022). Pengetahuan adalah hasil yang diperoleh dari pendeteksian suatu objek tertentu, melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan sentuhan Pakpahan et al., (2021) Pengetahuan merupakan sebuah kunci bagi setiap orang dalam berperilaku, kurangnya paparan pengetahuan pada seseorang akan membuat seseorang kurang mendapatkan sebuah informasi baru. *Sleep hygiene* dilakukan untuk mencapai keadaan homeostatis yaitu keadaan memperbaiki siklus tidur yang selaras dan seimbang dengan siklus tubuh Ahsan et al., (2015). Fenomena yang ditemukan pada remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya, yaitu mereka mengalami gangguan tidur dan belum mengetahui cara mengatasi gangguan

tidur yang terjadi pada mereka serta belum pernah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai *sleep hygiene*, yang didukung oleh pernyataan guru BK (Bimbingan Konseling) bahwa para siswa sering menjalani konseling dikarenakan mereka mengeluh mengalami gangguan tidur disaat malam hari diakibatkan oleh aktivitas berlebih yang dilakukannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sulistia et al., (2018), bahwa siswa yang memiliki jadwal sekolah yang padat mempunyai kualitas tidur yang buruk dan sering mengalami gangguan tidur seperti kerap terbangun pada malam hari karena teringat tugas sekolah yang harus dikerjakan, serta merasakan sakit kepala pada saat bangun pagi hari. Siklus tidur yang buruk dapat mempengaruhi psikologi seseorang terutama pada remaja, oleh sebab itu pengetahuan menjadi hal yang perlu sangat diperhatikan dalam kondisi tersebut (Biromo et al., 2022). Remaja kerap mengalami kekurangan waktu tidur sehingga terganggunya kualitas tidur yang diakibatkan padatnya jadwal sekolah yang dimilikinya (Atikah, 2020). Hasil penelitian (Biromo et al., 2022) dituliskan bahwa angka kejadian gangguan tidur di di Indonesia mencapai 7,3%, atau sekitar 67% remaja mengalami gangguan tidur sedang dan sebanyak 55,8 % remaja mengalami gangguan tidur ringan. Hasil penelitian tersebut memperkuat penelitian yang dilakukan Setyawati (2014) didapatkan hasil bahwa

terdapat kurang lebih 52,5% remaja memiliki pengetahuan *sleep hygiene* yang kurang dan 47,5% remaja memiliki pengetahuan *sleep hygiene* yang cukup. Perilaku *sleep hygiene* memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan tidur, bahwa semakin baik perilaku *sleep hygiene* remaja maka semakin menurun gangguan tidur yang dialami (Arsyad et al., 2021). Perilaku *sleep hygiene* dapat diperoleh dengan cara meningkatkan pengetahuan seseorang dalam memperbaiki kualitas tidurnya (Biromo et al., 2022). Hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada tanggal 1 Desember 2023 dengan jumlah responden 10 siswa menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa memiliki tingkat pengetahuan baik dan 8 siswa memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai *sleep hygiene*. Gangguan tidur pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti status kesehatan, lingkungan, gaya hidup, stres, diet, aktivitas fisik, obat-obatan, dan perilaku *sleep hygiene* (Amalia et al., 2023). Menurut para ahli faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah Pendidikan, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, umur, informasi/media (Budiman & Riyanto, 2015). Perkembangan ilmu pengetahuan membawa dampak positif bagi kehidupan manusia yaitu memudahkan aktivitas manusia, menawarkan berbagai kemudahan, mempercepat dan menyederhanakan pertukaran informasi dalam kegiatan

ekonomi, meningkatkan efektivitas dan efisiensi komunikasi sosial (Sriyanto, 2021). Pendidikan *sleep hygiene* merupakan pendekatan terapi tidur berdasarkan gaya hidup dan modifikasi lingkungan untuk memaksimalkan kualitas tidur dan membantu menangani gangguan tidur (Yemina et al., 2018). Menurut World Health Organization dalam strategi untuk merubah perilaku dapat dilakukan dengan memberikan informasi melalui penyuluhan kesehatan. Menurut Purnama & Silalahi (2020), dengan pemberian penyuluhan kesehatan akan membantu remaja untuk lebih memahami perilaku *sleep hygiene* sehingga praktik *sleep hygiene* menjadi lebih efektif dan berdampak pada peningkatan kualitas tidur. Oleh itu, dengan adanya penyuluhan kesehatan terkait *sleep hygiene* diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja untuk mengatasi permasalahan kesulitan tidur yang terjadi pada dirinya khususnya pada remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian observasi (pre-eksperimen) dengan rancangan penelitian *one-group pre-post test design*. Penelitian ini melihat keterkaitan hubungan antara variabel yaitu pengaruh penyuluhan kesehatan mengenai *sleep hygiene* dengan tingkat pengetahuan mengenai *sleep hygiene*. pengumpulan data dilakukan pada tanggal 23 April 2024 di SMA

Katolik Stella Maris Surabaya. Subyek dalam penelitian ini adalah 130 remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi: Siswa kelas XI, Hadir saat penelitian, siswa yang bersedia menjadi responden. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 56 responden yang diambil dengan teknik simple random sampling. Setelah mendapatkan persetujuan orang tua dan responden bersedia, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta cara dalam pengisian kuesioner dimana kuesioner dibagikan dua kali yaitu sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan mengenai *sleep hygiene*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrument yaitu kuesioner tingkat pengetahuan mengenai *sleep hygiene* yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pertanyaan tertutup berisi tentang tingkat pengetahuan *sleep hygiene* dengan sejumlah soal 15 pertanyaan dan jawabannya “benar” atau “salah”. Jumlah 15 soal pertanyaan terdiri dari indikator dari pengertian *sleep hygiene* 2 pertanyaan, tujuan *sleep hygiene* dengan 2 pertanyaan, waktu yang tepat untuk melakukan *sleep hygiene* dengan pertanyaan 2 pertanyaan, faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* dengan 2 pertanyaan, cara melakukan *sleep hygiene* dengan 6 pertanyaan, hasil setelah dilakukan *sleep hygiene* dengan 1 pertanyaan. Peneliti ini melakukan uji validitas dengan 15

responden yang rentang hasil uji validitas paling rendah yaitu 0,3678 yang berarti melebihi skor rTabel yaitu dengan skor > 0,3494. yang

berarti > 0.3 dinyatakan valid. Serta uji reliabilitas Alpha Cronbach dari penelitian ini yaitu 0,723 yang berarti > 0,7 dinyatakan reliabel.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik responden pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan (tahu) remaja mengenai *sleep hygiene* di SMA katolik Stella Maris Surabaya pada tanggal 23 April 2024.

No	Variabel	frekuensi (n)	presentase (%)	Mean + SD
1	Karakteristik usia			
	15	4	7.14	Mean: 2.52
	16	19	33.93	Standar deviasi : 0.63
	17	33	58.93	
2	Jenis kelamin			
	Laki laki	13	23.2	
	Perempuan	43	76.8	
3	Pernah tidaknya mendapatkan informasi tentang <i>sleep hygiene</i>			
	Pernah	9	16.1	
	Tidak pernah	47	83.9	
4	Asal mendapat informasi			
	Tenaga medis	2	3.6	
	Media cetak	5	8.9	
	Media elektronik	2	3.6	
5	Pernah tidaknya melakukan <i>sleep hygiene</i>			
	Pernah	10	17.9	
	Tidak pernah	46	82.1	

Berdasarkan tabel 1 dari 56 responden terdapat remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya dengan usia rata rata adalah usia 17 tahun yaitu sebanyak 33 responden (58,9%), yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 responden (76,8%), yang belum mendapatkan informasi mengenai *sleep hygiene* 47

responden (83,9%) dan yang tidak melakukan *sleep hygiene* sebanyak 46 responden (82,1%).

Pada diagram 2 dijelaskan mengenai tingkat pengetahuan (tahu) responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai *sleep hygiene*.

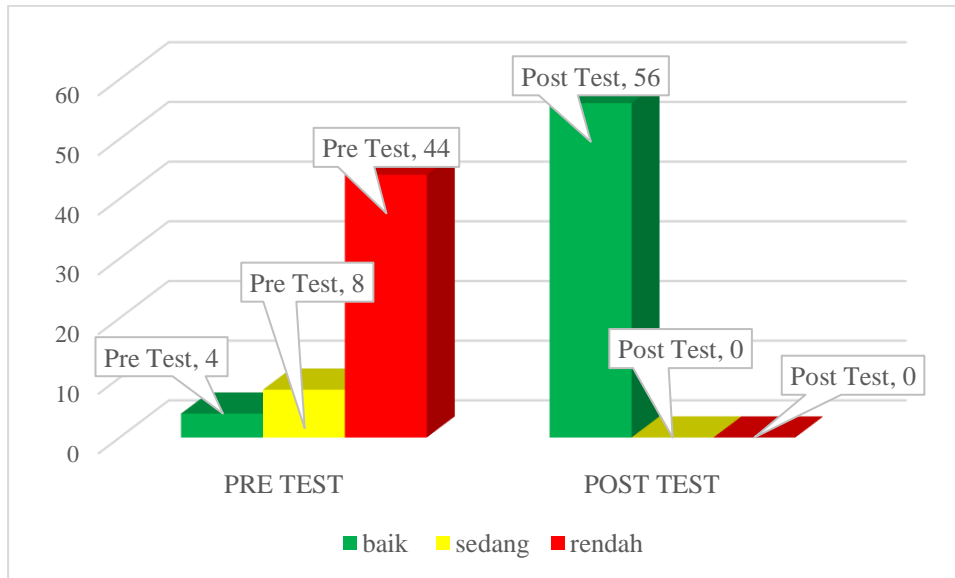


Diagram 1 Karakteristik Tingkat Pengetahuan (Tahu) Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Mengenai *Sleep Hygiene* Pada Tanggal 23 April 2024

Berdasarkan diagram 1 didapatkan perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan dimana pada

sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan didapatkan bahwa semua responden memiliki pengetahuan baik.

Tabel 3 Uji Statistik Tingkat Pengetahuan (Tahu) Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Mengenai *Sleep Hygiene* Pada Tanggal 23 April 2024

Test Statistics ^a	
Z	Post_Test - Pre_Test -6.535 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Hasil uji statistik signifikan yaitu nilai sig = 0,000, nilai $p < 0.05$, nilai positive ranks 52 dimana nilai post test lebih besar dari pada nilai pre test, nilai ties 4 dimana nilai post test sama dengan nilai pre test, dengan nilai Z Score 6.798. Maka H1 diterima yang

artinya ada Pengaruh Tingkat Pengetahuan (Tahu) Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Mengenai *Sleep Hygiene* Pada Remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya.

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan didapatkan 44 responden (79%) yang memiliki pengetahuan kurang mengenai sleep hygiene. Bila ditinjau dari pernah tidaknya mendapatkan informasi dan asal memperoleh informasi didapatkan bahwa terdapat 39 responden (88,6%) belum pernah memperoleh informasi mengenai sleep hygiene. Informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran yang akan menambah pengetahuan dan wawasan (Sriyanto, 2021). Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang (Pakpahan et al., 2021). Terdapat kesesuaian fakta dan teori, dimana responden memiliki tingkat pengetahuan kurang disebabkan oleh belum pernahnya mendapatkan informasi mengenai sleep hygiene. Berdasarkan fakta informasi merupakan sebuah kunci bagi setiap orang dalam berperilaku, kurangnya informasi pada seseorang akan membuat seseorang kurang mendapatkan sebuah pengetahuan baru. Informasi dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, Semakin banyak informasi yang didapatkan oleh seseorang maka akan semakin menambah pengetahuan seseorang. Informasi dapat diperoleh dari mana saja yang dapat membantu seseorang untuk memahami dan mengetahui sebuah pengetahuan baru. Informasi merupakan satu

faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, sehingga informasi yang diperoleh akan mempengaruhinya. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (Setyawati, 2014) didapatkan hasil bahwa sebelum mendapatkan informasi mengenai sleep hygiene didapatkan kurang lebih 52,5% remaja memiliki pengetahuan sleep hygiene yang kurang dan 47,5% remaja memiliki pengetahuan sleep hygiene yang cukup.

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang sleep hygiene pada remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya didapatkan yaitu 56 responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang yang didapat dari pengindraan pada suatu objek, tanpa adanya pengetahuan akan membuat seseorang tidak dapat mengambil keputusan secara mendasar dan menentukan tindakan yang akan diambil untuk melakukan sesuatu hal (Irwan, 2017). Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014), terdapat kesesuaian fakta dan teori, dimana ada perubahan jumlah responden dengan hasil pengetahuan baik sesudah dilakukan penyuluhan tentang sleep hygiene. Menurut peneliti hal ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan dapat memberikan kontribusi pada

peningkatan pengetahuan seseorang dan bisa dijadikan upaya untuk menyampaikan informasi sehingga seseorang yang telah mendapatkan penyuluhan mampu untuk mengetahui, memahami, menganalisa bahkan mampu untuk mengevaluasi pengetahuan yang baru didapatkan sehingga akan menambah pengetahuan orang tersebut. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Realita et al., 2022)(Realita et al., 2022) terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan kesehatan yakni terdapat peningkatan sebesar 31,18% dari sebelumnya sehingga dapat ditarik kesimpulan dengan adanya penyuluhan kesehatan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang menjadi baik.

Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai sig = 0,000 dengan nilai $p < 0,05$ yang berarti H_1 diterima maka terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan (Tahu) Remaja mengenai sleep hygiene dengan nilai Z adalah -6.798. Setelah diberikan penyuluhan mengenai sleep hygiene tingkat pengetahuan yang mayoritas ke arah positif (positive ranks) sebanyak 52 responden (93%). Penyuluhan kesehatan adalah tingkat pengetahuan dan kemampuan yang tujuannya merupakan perubahan hidup sehat dari individu, kelompok, ataupun masyarakat yang diberikan melalui pembelajaran (Gejir et al., 2020). Media yang digunakan peneliti dalam melakukan penyuluhan kesehatan yaitu dengan menggunakan

media leaflet. Penyuluhan dengan menggunakan leaflet/brosur merupakan penyuluhan yang bertujuan untuk mengubah tingkat pengetahuan seseorang (knowledge) (Nursalam, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Yemina et al., 2018) yang menyatakan bahwa pendidikan sleep hygiene merupakan pendekatan terapi tidur berdasarkan gaya hidup dan modifikasi lingkungan untuk memaksimalkan kualitas tidur dan membantu menangani gangguan tidur.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat pengetahuan (tahu) responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan mengenai sleep hygiene di SMA Katolik Stella Maris Surabaya terdapat 44 responden (79%) yang berpengetahuan kurang, 8 responden (14%) yang berpengetahuan sedang serta 4 responden (7%) berpengetahuan baik. Tingkat pengetahuan (tahu) responden sesudah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai sleep hygiene di SMA Katolik Stella Maris Surabaya terdapat 56 responden (100%) memiliki pengetahuan baik. Terdapat pengaruh ke arah yang bermakna dimana penyuluhan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai sleep hygiene setelah dilakukannya penyuluhan kesehatan di SMAK Stella Maris Surabaya.

Sebagai saran kepada pihak sekolah untuk menjalin kerjasama dengan pihak Puskesmas Krembangan dalam pemberian edukasi mengenai *sleep*

hygiene bagi para siswa siswi kelas 10 dan 12 yang belum mendapatkan pengetahuan mengenai *sleep hygiene* dan siswa siswi kelas 11 yang masih

mengalami gangguan tidur sehingga gangguan tidur dapat teratasi dengan adanya pengetahuan mengenai *sleep hygiene*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, Kapti, R. E., & Putri, S. A. (2015). Pengaruh Terapi Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–5. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan%0A/article/view/2846%0A>
- Atikah, N. (2020). *Dampak Program Full Day School Terhadap Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMP Global Surya Bandar Lampung* [Universitas Islam Negeri Raden Intan]. <http://repository.radenintan.ac.id/id%0A/eprint/11582>
- Biromo, A. R., Wibowo, C. A., Naeluvar, L., & Indra, O. (2022). *Penyuluhan Kesehatan Sleep Hygiene Di Lingkungan Remaja*. Senapenmas.
- Gejir, I. N., Hartati, I. G. A. A., N, S. N., & Nahak, M. M. (2020). Perbedaan Pengetahuan Pemeliharaan Kesehatan Gigi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Pada Siswa Kelas Iii Sdn 12 Ssetan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Gigi*, volume 7,. <https://doi.org/https://doi.org/10.33992/jkg.v7i2.1259>. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 7. <https://doi.org/10.33992/jkg.v7i2.1259>
- Hafidh, A., & Hartanto, F Hendrianingtyas, M. (2015). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi Pada Siswa SMPN 5 Semarang. *Media Medika Muda*, 4(4), 873–880.
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan* (C. A. Media (ed.); 1st ed.).
- Kasiati, Rosmalawati, & Dwi, N. W. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I* (K. K. R. Indonesia. (ed.)).
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Renika Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Mustar, T., Ramdany, R., Manurung, E., Indah, Sianturi, E., Tompunu, M. R. G Sitanggang, Y. F., & M., M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (W. R (ed.)). Yayasan Kita Menulis. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021>
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/80>
- Realita, F., Aisyaroh, N., & Erah. (2022). Hubungan Penyuluhan Sadari dengan Tingkat Pengetahuan SADARI: Literatur Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*

- (MPPKI), 5(5), 494–502. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i5.2151>
- Setyawati, A. R. (2014). *Gambaran pengetahuan sleep hygiene pada mahasiswa di wilayah Depok = Descriptive study of knowledge about sleep hygiene in university students in Depok?id=20386750&lokasi=lokal* [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/m/detail.jsp>
- Sriyanto, H. (2021). *Perkembangan Ilmu Pengetahuan*. Binus.Ac.Id.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan hasil belajar kognitif sistem koordinasi manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120. <http://jurnal.um-palembang.ac.id/index.php/0A/dikbio>
- 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. *Journal Scientific Solutem*, 1(1), 7–14.