

Universitas Ngudi Waluyo

Fakultas kesehatan

Program S1 Keperawatan

Niko Anggi Hendrawan

010117A064

(xv + 70 halaman + 2 gambar + 6 tabel + 11 lampiran)

HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI KELURAHAN PUDAKPAYUNG

ABSTRAK

Latar belakang :Perubahan pola tidur pada remaja adalah salah satu gejala yang mengarah kepada insomnia. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap insomnia karena rendahnya kualitas *sleep hygiene* yang meliputi aspek perilaku, lingkungan, dan kebiasaan tidur.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada remaja di kelurahan Pudukpayung.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi remaja yang digunakan adalah seluruh remaja berusia 12 – 22 tahun bertempat tinggal di kelurahan Pudukpayung sebanyak 480 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 83 orang. Untuk alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah uji *Spearman*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki kualitas *sleep hygiene* buruk yaitu sebanyak 43 (51,8%) responden dan mayoritas remaja mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 44 (53,0%) responden.

Simpulan : Hasil uji *Spearman* mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$. yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada remaja

Saran : diharapkan remaja meningkatkan kualitas *sleep hygiene* seperti berhenti mengkonsumsi kopi, menghindari hal yang membuat terjaga, dan tidak menggunakan tempat tidur untuk kegiatan lain

Kata kunci : *sleep hygiene*, insomnia, remaja

Ngudi Waluyo University
Faculty of Health
S1 Nursing
Niko Anggi Hendrawan
010117A064
(xv + 70 pages + 2 pictures + 6 tables + 11 attachment)

**RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND INSOMNIA EVENTS IN
ADOLESCENTS IN PUDAKPAYUNG VILLAGE**

ABSTRACT

Background:Changes in sleep patterns in adolescents is one of the symptoms that leads to insomnia. One of the factors that influence insomnia is the low quality of sleep hygiene which includes aspects of behavior, environment, and sleeping habits.

Objective : To know the correlation between sleep hygiene and the events of insomnia in adolescents at Pudukpayung..

Method :This study used a descriptive correlative design with a cross sectional approach. The population of adolescents used were all adolescents aged 12-22 years old who live at Pudukpayung as many as 480 people. The sampling technique used proportionate random sampling with sample size of 83 people and used a questionnaire as an instrument to collect data. The data analysis used the *Spearman* test.

Result : This study found that the majority of adolescents had poor sleep hygiene quality as many as 43 (51.8%) of respondents and the majority of adolescents experiencing severe insomnia as many as 44 (53.0%) of respondents.

Conclusion :*Spearman* test results obtain $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$.which indicates a significant correlation between sleep hygiene and the incidence of insomnia in adolescents.

Suggestion :It is expected that adolescents improve the quality of their sleep hygiene such as stop drinking coffee, avoiding things that keep awake, and not using the bed for other activities

Keywords: sleep hygiene, insomnia, adolescents