

Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan  
Program S1 Keperawatan  
Prisa Lisvania  
011191119

## HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI DESA PAGERSARI

### ABSTRAK

**Latar belakang** : Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Seseorang yang mengalami masalah tidur akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Sleep Hygiene merupakan kecenderungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur meliputi kebiasaan tidur seperti jadwal tidur dalam sehari, aktivitas fisik, penggunaan alkohol, nikotin dan kafein dapat memengaruhi kualitas tidur.

**Tujuan** : Mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di Desa Pagersari

**Metode** : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi remaja yang digunakan adalah seluruh remaja berusia 12-19 tahun sebanyak 596 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 240 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah uji *Kendall-tau*.

**Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki *sleep hygiene* buruk yaitu sebanyak 88 (36,7%) responden dan mayoritas remaja mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 157 (65,4%) responden.

**Simpulan** : Hasil uji statistic menggunakan Kendall-tau dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$  maka menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja dengan correlation coefficient 0,517, arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin baik *sleep hygiene* maka semakin baik pula kualitas tidur.

**Saran** : diharapkan remaja dapat meningkatkan *sleep hygiene* seperti menghindari hal-hal yang dapat membuat terjaga serta tidak menggunakan tempat tidur untuk kegiatan selain tidur.

Kata kunci : *sleep hygiene*, kualitas tidur, remaja

**Ngudi Waluyo University**  
**Faculty of Health**  
**S1 Nursing**  
**Prisa Lisvania**  
**011191119**

**THE RELATIONSHIP *SLEEP HYGIENE* WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS IN PAGERSARI VILLAGE**

**ABSTRACT**

**Background** : Sleep quality includes quantitative aspects of sleep, such as sleep duration, sleep latency and subjective aspects of sleep. Somebody who encounters it will influence sleep quality. Sleep hygiene is a tendency that can affect sleep quality including sleep habits such as sleep schedule in a day, physical activity. The use of alcohol, nicotine and caffeine can affect sleep quality.

**Objective** : To know the relationship between sleep hygiene and sleep quality in adolescent in Pagersari Village.

**Methods** : This study used a descriptive correlative design with a cross sectional approach. The adolescent population used was all adolescents aged 12-19 years Village as many as 596 people. The sampling technique used a proportionate random sampling with total sample of 240 people. For data collection tool using a questionnaire. The data analysis used is the Kendall-tau test.

**Result** : The results showed that the majority of adolescent had poor sleep hygiene, as many 88 (36,7%) respondents and the majority of adolescents experienced poor sleep quality, namely 157 (65,4%) respondents.

**Conclusion** : The result of the statistical test using Kendall-tau with a significance the value of  $\rho = 0,000 < \alpha (0,05)$  so there is a relationship between sleep hygiene and sleep quality in adolescents. With correlation coefficient of 0,517 the direction of the positive correlation show that the better the sleep hygiene the better the quality of sleep.

**Suggestions** : It is expected that adolescents can improve sleep hygiene such as avoiding things that can keep them awake and not using the –bed for activities other than sleeping.

**Keywords** : *sleep hygiene*, sleep quality, adolescents