

Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin

Della Ramanda¹, Mariani², Rita Kirana³, Kristina Yuniarti⁴, Muhsinin⁵

¹ Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, dellaramanda59@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, aniskep89@gmail.com

³ Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, kiranaritaari@gmail.com

⁴Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, kristinayuniarti@umbjm.ac.id

⁵Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, edomuhsin@yahoo.com

ABSTRAK

Sleep Hygiene merupakan serangkaian kebiasaan yang mendukung kualitas tidur yang baik. Namun, banyak remaja mengalami gangguan tidur akibat praktik *Sleep Hygiene* yang buruk, seperti tidur larut malam, konsumsi kafein berlebih, tidak melakukan rutinitas kebersihan sebelum tidur. Faktor seperti adanya aktivitas *fullday*, serta keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler turut memperburuk pola tidur. Gangguan tidur yang terjadi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis, seperti mudah mengantuk di siang hari, penurunan konsentrasi, serta gangguan emosi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis apakah ada Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan gangguan tidur pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin. Metode Penelitian memakai model analisa korelasi melalui pendekatan cross sectional dengan metodelogi kuantitatif. Populasi pada penelitian ini sebanyak 76 orang dengan menggunakan teknik total sampling dengan hasil berjumlah 76 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data hasil pemeriksaan *Sleep Hygiene* dan gangguan tidur menggunakan uji chi square didapatkan hasil p value $(0,000) < \alpha(0,05)$ dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan gangguan tidur pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin. Saran bagi teoritis penelitian ini bisa meningkatkan pengetahuan orang tua beserta remaja agar kualitas tidur remaja menjadi lebih baik melalui penerapan *Sleep Hygiene* yang baik.

Kata kunci : *Sleep Hygiene*, Gangguan Tidur, Remaja

The Relationship between Sleep Hygiene and Sleep Disorder in Adolescents at SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin

Abstract

Sleep Hygiene is a series of habits that support good sleep quality. However, many teenagers experience sleep disorders due to poor Sleep Hygiene practices, such as sleeping late at night, excessive caffeine consumption, not doing hygiene routines before bed. Factors such as full-day activities, as well as involvement in extracurricular activities also worsen sleep patterns. Sleep disorders that occur can have a negative impact on physical and psychological health, such as easily sleepy during the day, decreased concentration, and emotional disorders. The purpose of this study is to analyze whether there is a relationship between Sleep Hygiene and sleep disorders in Adolescents at SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin. Research Method using correlation analysis model through cross sectional approach with quantitative methodology. The population in this study was 76 people using the total sampling technique with the results of 76 respondents. Data collection using questionnaires and data from Sleep Hygiene and sleep disorders examination using the chi square test obtained the results of p value $(0,000) < \alpha(0,05)$ can be concluded that there is a relationship between Sleep Hygiene and sleep disorders in Teenagers at Muhammadiyah 2 Banjarmasin Junior High School. The theoretical suggestion of this research can increase the knowledge of parents and teenagers so that the quality of adolescent sleep becomes better through the application of good sleep hygiene.

Key words : *Sleep Hygiene*, *Sleep Disorder*, *Teenagers*

PENDAHULUAN

Sleep Hygiene merupakan praktik pendukung tidur yang berkualitas. Dari fenomena yang dilihat terdapat banyak remaja yang mengalami masalah sleep hygiene, masalah Sleep Hygiene pada remaja sangat bervariasi tetapi masalah Sleep Hygiene yang sering terjadi diantaranya remaja sering telat saat pergi tidur, jarang tidur pada siang hari, terdapat remaja yang suka minum kopi, tidak pernah cuci tangan dan kaki, dan menggosok gigi sebelum tidur. (Kurniawati & Herwanto, 2021).

Dapat dilihat bahwa remaja banyak mengalami gangguan tidur dikarenakan beberapa faktor diantaranya yaitu adanya fullday yang artinya mereka sekolah sehari penuh, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat membawa dampak buruk bagi remaja, adanya eskul dan les yang mengakibatkan gangguan tidur pada remaja. Komponen Sleep Hygiene yang harus dilakukan sebelum tidur diantaranya waktu pergi tidur dan bangun tidur yang teratur misalnya tidur siang secukupnya, menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein menjelang tidur, menerapkan rutinitas sebelum tidur misalnya mandi dengan air hangat, menggosok gigi, dan mencuci tangan dan kaki. Penerapan Sleep Hygiene yang tidak tepat akan berpengaruh pada remaja dan dapat menyebabkan gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan kelainan pada pola tidur seseorang yang bisa menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada Kesehatan dan keselamatan. Gangguan tidur dapat mempengaruhi penurunan perilaku dan emosional pada remaja. remaja mudah mengantuk disiang hari yang bisa membuat mereka tidak fokus belajar saat disekolah. (Farasari et al., 2022)

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai sejauh mana individu merasa nyaman dan puas terhadap tidurnya. Tidur yang berkualitas umumnya ditandai dengan kondisi tubuh yang segar saat bangun, tidak merasa lelah berlebihan, stabil secara emosional, serta tidak menunjukkan gejala fisik seperti mata sembab, lingkaran gelap di bawah mata, kemerahan atau rasa perih pada mata. Selain itu, seseorang dengan kualitas tidur yang baik juga tidak mengalami gangguan konsentrasi maupun sakit kepala setelah tidur. Beberapa aspek yang memengaruhi pola tidur seseorang meliputi kualitas tidur itu sendiri, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi tidur), efisiensi tidur, serta adanya gangguan tidur. Untuk remaja berusia di bawah 18 tahun, disarankan

tidur selama 8 hingga 10 jam setiap malam, dengan waktu tidur ideal antara pukul 20.00 hingga 23.00. (Saputro, 2020)

Sleep Hygiene adalah serangkaian kebiasaan atau aktivitas yang membantu seseorang untuk memperoleh tidur yang cukup dan normal. Oleh karena itu, setiap individu perlu menerapkan Sleep Hygiene secara konsisten untuk mencapai kualitas tidur yang optimal. Sleep Hygiene pada remaja tidak dilakukan dengan baik seperti tidak memiliki jadwal tidur yang teratur, tidak menyikat gigi sebelum tidur, tidak mencuci tangan dan kaki sebelum tidur, tidak mengganti baju sesudah mandi, tidak dapat menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein, tidak bisa menciptakan lingkungan tidur yang tenang dan gelap serta tidak menghindari stimulasi yang berlebihan sebelum tidur, dan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Sleep Hygiene yang kurang baik akan menganggu kualitas tidur sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur dan remaja tidak bersemangat saat beraktivitas (Kurniawati & Herwanto, 2021).

Remaja pada masa kini cenderung mengalami pergeseran pola tidur yang berdampak negatif terhadap kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, Sleep Hygiene atau kebiasaan tidur yang sehat menjadi hal penting untuk membantu menjaga kualitas tidur dan mengurangi gangguan saat tidur. Sayangnya, masih sedikit remaja yang benar-benar menerapkan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sudah banyak penelitian tentang gangguan tidur, kajian yang secara khusus mengaitkan gangguan tidur dengan praktik Sleep Hygiene masih tergolong terbatas.

Berdasarkan data dari Sleep Foundation (2020), sekitar 67% dari 1.508 responden di wilayah Asia Tenggara mengalami insomnia, dan sebesar 23,8% di antaranya adalah remaja. Sementara itu, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2021 sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami masalah tidur. Di tahun yang sama, Amerika Serikat menjadi negara dengan jumlah kasus gangguan tidur tertinggi, yaitu sebanyak 83.952 orang, sedangkan jumlah terendah ditemukan di Meksiko, dengan 8.712 kasus.

Menurut data dari Riskesdas tahun 2018, sekitar 43,7% remaja berusia 12 hingga 18 tahun mengalami gangguan pada pola tidurnya. Di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa

remaja perempuan cenderung memiliki durasi tidur yang lebih pendek dibandingkan remaja laki-laki, dengan persentase masing-masing sebesar 71,3% dan 66,4%. Selain itu, dalam kaitannya dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur, DKI Jakarta tercatat sebagai provinsi dengan tingkat partisipasi aktivitas fisik terendah, yaitu hanya 47,8% penduduk yang aktif secara fisik (Nugraha, 2023).

Berdasarkan data Dinas kesehatan kota banjarmasin tercatat pada tahun 2023 terdapat 413 kasus yang mengalami gangguan tidur. Pada tahun 2023 di wilayah Sungai Mesa sendiri terdapat 51 kasus yang mengalami gangguan tidur.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 26 November 2024 di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin dengan metode wawancara secara langsung dan didapatkan bahwa 17 dari 20 anak mengalami Sleep Hygiene dan gangguan tidur dikarenakan banyak konsumsi kafein, tidak mencuci tangan dan kaki sebelum tidur, tidak mengganti baju sebelum tidur, tempat tidur yang kurang nyaman, sering terbangun dimalam hari, kesulitan memulai tidur dimalam hari, kesulitan bangun dipagi hari, dan sering mengantuk pada saat disekolah

KAJIAN LITERATUR

1. Definisi Sleep Hygiene

Sleep hygiene adalah suatu tindakan yang mengacu pada serangkaian Praktik dan kebiasaan yang mempromosikan kualitas tidur yang baik dan kesehatan secara keseluruhan. Ini mencakup tindakan seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, menjaga kebersihan diri sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menghindari stimulan seperti kafein dan layar elektronik sebelum waktu tidur, dan melibatkan diri dalam teknik relaksasi untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk tidur. (Nuridayati, 2024)

2. Definisi Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah kelainan pada pola tidur seseorang. Kondisi ini dapat menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan penderitanya. Gangguan tidur dapat ditandai dengan

mengantuk disiang hari, sulit tidur dimalam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur. (Nuridayati, 2024).

3. Definisi Tidur

Tidur adalah suatu keadaan bahwa saat individu dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana reaksi individu terhadap lingkungannya menurun atau menghilang, dan bisa dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup. (Nuridayati, 2024).

4. Definisi Remaja

Menurut World Health Organization (WHO, 2019), remaja didefinisikan berdasarkan tiga aspek utama, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Dengan demikian, masa remaja dapat dijelaskan sebagai periode di mana seseorang mulai menunjukkan tandatanda pubertas hingga mencapai kedewasaan sosial. Pada tahap ini, individu mengalami perkembangan psikologis dan proses pembentukan identitas menuju kedewasaan. Selain itu, remaja juga menjalani fase transisi dari ketergantungan menuju kemandirian yang lebih stabil. (Sarwono, 2019)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu. Fokus utama penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan tidur yang sehat (Sleep Hygiene) dengan gangguan tidur pada siswa. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden dalam satu waktu pengambilan data.

Dalam penelitian ini, variabel independen atau bebas adalah Sleep Hygiene, sedangkan variabel dependen atau terikatnya adalah gangguan tidur.

Adapun populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin yang berjumlah 76 siswa, terdiri dari 30 siswa kelas VII, 18 siswa kelas VIII, dan 28 siswa kelas IX.

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan total Populasi dengan jumlah populasi yaitu 76 siswa/i dengan teknik total Sampling.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Informasi mengenai karakteristik responden ditinjau dari usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Karakteristik Berdasarkan usia

Tabel 1 Usia Responden

No.	Usia responden	Frekuensi (f)	Percentase (%)
1	12 Tahun	5	6,6
2	13 Tahun	29	38,2
3	14 Tahun	19	25,0
4	15 Tahun	14	18,4
5	16 Tahun	9	11,8
Jumlah		76	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa usia responden saat dilakukan penelitian dengan data yang paling banyak adalah pada usia 13 tahun sebanyak 29 orang dengan persentase 38,2%

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Jenis Kelamin Responden

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Percentase (%)
1	Laki-Laki	37	48,7
2	Perempuan	39	51,3
Jumlah		76	100

Berdasarkan data pada Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 39 orang atau setara dengan 51,3% dari keseluruhan jumlah responden.

2. Analisis Univariat

1. *Sleep Hygiene*

Tabel 3 *Sleep Hygiene*

No.	<i>Sleep Hygiene</i>	Frekuensi (f)	Percentase (%)
1	<i>Sleep Hygiene</i> Baik	2	2,6
2	<i>Sleep Hygiene</i> Cukup	30	39,5
3	<i>Sleep Hygiene</i> Kurang	44	57,9
Jumlah		76	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 44 orang atau sekitar 57,9%, memiliki kebiasaan *Sleep Hygiene* yang kurang baik.

2. Gangguan tidur

Tabel 4 Gangguan Tidur

No.	Gangguan Tidur	Frekuensi (f)	Percentase (%)
1	Gangguan Tidur Ringan	4	5,3
2	Gangguan Tidur Sedang	30	39,5
3	Gangguan Tidur Berat	42	55,3
Jumlah		76	100

Dari data pada tabel 4 terlihat bahwa jenis gangguan tidur yang paling banyak dialami responden saat penelitian berlangsung adalah gangguan tidur berat, dengan jumlah 42 orang atau 55,3%.

3. Analisis Bivariat

Tabel 5 Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin

Sleep Hygiene	Gangguan Tidur							
	Gangguan Tidur Ringan		Gangguan Tidur Sedang		Gangguan Tidur Berat			
	F	%	F	%	F	%		
<i>Sleep Hygiene</i> Baik	1	1,3	1	1,3	0	0	2	2,6
<i>Sleep Hygiene</i> Cukup	3	4,0	22	28,9	5	6,6	30	39,5
<i>Sleep Hygiene</i> Kurang	0	0	7	9,2	37	48,7	44	57,9
Total	4	5,3	30	39,5	42	55,3	76	100
p Value (Sig.) = 0,000								

Hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sleep hygiene dengan gangguan tidur pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin.

Pembahasan

1. Sleep Hygiene pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin

Jika seseorang menerapkan kebiasaan Sleep Hygiene, maka kebutuhan dasarnya untuk merasa nyaman bisa terpenuhi, sehingga tidurnya menjadi lebih berkualitas. Rasa nyaman sendiri mencakup berbagai aspek, seperti kenyamanan fisik, emosional, spiritual, hubungan sosial, dan kondisi lingkungan sekitar. Untuk menciptakan rasa nyaman ini, penting menjaga kebersihan tubuh, menciptakan suasana yang tenang, menggunakan perlengkapan tidur yang mendukung, menghindari aroma menyengat, serta memastikan lingkungan tidur aman. (Nuridayati, 2024).

Sleep Hygiene mudah dilaksanakan karena tidak memiliki risiko dan tidak memerlukan alat khusus. Tidur yang berkualitas berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta turut mendukung peningkatan produktivitas dan mutu kehidupan secara menyeluruh. Penerapan kebiasaan tidur yang baik atau sleep hygiene dapat membantu membentuk rutinitas yang konsisten sehingga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat. (Nuridayati, 2024)

National Sleep Foundation (2024) mendefinisikan Sleep Hygiene sebagai sekumpulan faktor lingkungan dan perilaku yang secara signifikan memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Faktor-faktor ini mencakup pengaturan jadwal tidur yang konsisten, ritual pra-tidur yang teratur, serta optimalisasi lingkungan tidur. Meskipun Sleep Hygiene merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan tidur, kondisi medis yang mendasari gangguan tidur perlu dievaluasi oleh tenaga medis. (Anggraini et al., 2025)

Suen. (2010) juga menyatakan bahwa perilaku Sleep Hygiene pada remaja berpengaruh terhadap kualitas tidur mereka. Kurangnya kualitas dan kuantitas tidur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perilaku sleep hygiene. Penggunaan media seperti internet, ponsel, bermain game, dan menonton televisi dapat mengurangi total

durasi tidur, menurunkan kualitas tidur, serta menyebabkan pola tidur menjadi tidak teratur.

Faktor-faktor yang mendukung Sleep Hygiene mencakup konsistensi waktu tidur, penciptaan lingkungan tidur yang nyaman, penghindaran perangkat elektronik sebelum tidur, serta kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang mendukung tidur berkualitas. (Nugroho, 2024)

Remaja menghadapi tantangan yang signifikan terkait pola tidur mereka, seperti tekanan akademik, aktivitas ekstrakurikuler, dan paparan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, promosi Sleep Hygiene menjadi sangat relevan. Langkah-langkah seperti penetapan jadwal tidur yang konsisten, penciptaan lingkungan tidur yang nyaman, dan pengurangan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dapat menjadi solusi praktis untuk meningkatkan kualitas tidur remaja. (Anggraini et al., 2025)

Perilaku Sleep Hygiene remaja paling rendah terlihat pada aspek kognitif, yang berarti mereka sering melakukan aktivitas yang membuat mereka tetap terjaga selama satu jam sebelum tidur. Remaja kerap menggunakan tempat tidur untuk kegiatan selain tidur, seperti menelpon, menonton televisi, bermain game. Selain itu, mereka juga kurang menjaga kebersihan sebelum tidur. Kebiasaan-kebiasaan ini sering diabaikan remaja dan turut memengaruhi kualitas tidur mereka. (Fakhrurrozi, 2024)

Menurut Noland (2009), salah satu cara menjaga kebiasaan tidur yang sehat adalah dengan tidak menggunakan tempat tidur untuk hal lain selain tidur. Faktor lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap kualitas kebiasaan tidur seseorang. Idealnya, kamar tidur harus terbebas dari suara bising, cahaya terang, suhu yang tidak nyaman, atau bahkan gangguan dari orang lain yang tidur bersama, seperti suara dengkuran. Selain itu, aktivitas seperti menonton TV atau menelepon di atas tempat tidur juga bisa mengganggu kualitas tidur. Sayangnya, banyak remaja yang belum menerapkan kebiasaan tidur yang baik. Mereka cenderung menghabiskan banyak waktu di

kamar tidur dan melakukan berbagai aktivitas di sana.

Masih banyak remaja yang kurang menerapkan sleep hygiene, seperti jarang mencuci tangan dan kaki sebelum tidur, jarang mengganti baju sebelum tidur, lingkungan tempat tidur yang kurang nyaman, sering mengkonsumsi kafein, teh, minuman energi dan sebagainya. Sleep Hygiene yang diterapkan dengan baik dapat menurunkan risiko gangguan tidur pada remaja, Sleep Hygiene berperan langsung dalam meningkatkan kualitas tidur remaja.

2. Gangguan Tidur pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin

Gangguan tidur adalah kelainan dalam pola tidur seseorang yang dapat menurunkan kualitas tidurnya, sehingga berdampak negatif pada kesehatan dan keselamatan penderita. Pada remaja, gangguan tidur dapat memengaruhi perilaku dan emosi, menyebabkan rasa mengantuk di siang hari, menurunkan konsentrasi di sekolah, membuat mudah lelah, mengurangi aktivitas, serta membuat remaja menjadi lebih mudah marah, impulsif, dan sering mengganggu. Selain itu, gangguan tidur juga dapat menurunkan daya ingat dan membuat remaja menjadi lebih temperamental atau mudah tantrum. Kekurangan tidur atau durasi tidur yang tidak memadai merupakan salah satu ciri gangguan tidur pada remaja sekolah. (Farasari et al., 2022).

Gangguan tidur dapat dibedakan ke dalam enam kategori utama, yaitu: kesulitan dalam memulai maupun mempertahankan tidur, gangguan pernapasan selama tidur, gangguan kesadaran saat tidur, gangguan yang terjadi pada saat transisi antara tidur dan bangun, rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, serta kondisi berkeringat berlebihan saat tidur (hiperhidrosis). Masing-masing jenis ini merepresentasikan bentuk yang berbeda dari gangguan tidur. Jika gangguan tidur memengaruhi durasi tidur, dampaknya bisa berupa gangguan kognitif, masalah perilaku, dan penurunan fungsi akademik. Selain itu, kurang tidur akibat gangguan ini juga dapat menyebabkan peningkatan ketidakhadiran di sekolah, menurunnya prestasi akademik, peningkatan penggunaan alkohol dan rokok, risiko obesitas yang lebih tinggi, serta

penurunan daya tahan tubuh. (Kireinata et al., 2018)

Tidur dipengaruhi oleh faktor fisiologis, yakni produksi melatonin. Paparan cahaya dari penggunaan media seperti gadget dan menonton televisi dapat menunda pelepasan melatonin, sehingga mengakibatkan penundaan waktu tidur. Kebiasaan seperti tidak mencuci tangan dan kaki, tidak menggosok gigi, serta tidak mengganti pakaian sebelum tidur juga dapat menghambat produksi melatonin, yang akhirnya menyebabkan gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur. (Kireinata et al., 2018)

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik, keseimbangan emosi, kemampuan berpikir, dan hubungan sosial pada orang dewasa. Oleh karena itu, berbagai persoalan dalam bidang akademik, kesehatan, emosi, dan perilaku pada orang dewasa berpotensi dicegah atau diminimalkan melalui intervensi yang berfokus pada peningkatan mutu serta durasi tidur (Anggraini et al., 2025)

Masalah pada pola tidur terjadi ketika seseorang mengalami perubahan dalam durasi maupun kualitas tidurnya, yang akhirnya menimbulkan ketidaknyamanan atau gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan International Classification of Sleep Disorders, gangguan tidur dibedakan ke dalam beberapa kategori, seperti kesulitan tidur (disomnia), gangguan perilaku saat tidur (parasomnia), gangguan tidur yang berkaitan dengan kondisi fisik atau mental tertentu, serta jenis gangguan lain yang belum dapat dimasukkan ke dalam kategori tertentu (Catri Wulansih et al., 2024).

Haryono (2009) mengemukakan bahwa remaja sering mengalami berbagai macam gangguan tidur, seperti sulit untuk tertidur atau tetap tertidur, gangguan pernapasan saat tidur, gangguan kesadaran selama tidur, kesulitan dalam berpindah dari kondisi tidur ke bangun, rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, serta keluarnya keringat berlebihan saat tidur atau dikenal dengan istilah hiperhidrosis.

Sementara itu, Mastin (2006) menjelaskan bahwa kurangnya waktu tidur pada remaja juga bisa berdampak serius terhadap kesehatan fisik, salah satunya meningkatkan risiko

obesitas. Beberapa studi menunjukkan bahwa kurang tidur dapat memengaruhi keseimbangan hormon, yang kemudian mendorong peningkatan konsumsi makanan. Bahkan, setiap jam tidur yang berkurang pada remaja dapat meningkatkan peluang terjadinya obesitas hingga 80%.

Sleep Hygiene yang buruk pada remaja sering kali berkaitan dengan penerapan kebiasaan sleep hygiene yang tidak tepat, seperti menonton televisi atau belajar di atas tempat tidur. Berbagai faktor dapat memengaruhi kurangnya durasi dan mutu tidur pada remaja, salah satunya adalah perilaku yang tidak mendukung kebersihan tidur. Penggunaan media digital seperti internet, ponsel, permainan daring, dan televisi secara berlebihan dapat mengganggu waktu tidur, menurunkan kualitas tidur, serta menyebabkan ketidakteraturan dalam pola tidur sehari-hari. (Zimmerman, 2008).

Gangguan tidur pada remaja umumnya berkaitan dengan penerapan kebiasaan Sleep Hygiene yang kurang optimal. Sleep Hygiene memiliki peran penting dalam menjaga kualitas dan durasi tidur yang sehat pada usia remaja. Berbagai kebiasaan yang tidak mendukung, seperti kebiasaan buruk menjelang waktu tidur, dapat menjadi pemicu utama munculnya gangguan tidur. Aktivitas yang dilakukan sekitar setengah jam sebelum tidur, seperti bermain permainan digital, menonton televisi, tidak membersihkan tubuh (misalnya tangan dan kaki), tidak menggosok gigi, tidak mengganti pakaian tidur, atau mengonsumsi minuman berkarbohidrat, dapat merangsang aktivitas kognitif, emosional, dan psikologis. Hal ini berdampak pada keterlambatan waktu tidur serta terganggunya pola tidur dan ritme sirkadian remaja. (Anggraini et al., 2025)

Anak usia sekolah yang mengalami gangguan tidur bisa saja mengalami penurunan nilai belajar, sering merasa murung, dan bahkan bisa berpengaruh pada perilaku sehari-harinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur adalah dengan melakukan aktivitas relaksasi menjelang waktu tidur. Salah satu bentuk relaksasi yang terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur adalah terapi sleep hygiene (Kusumawati, 2024)

Sebagian besar remaja masih menghadapi berbagai masalah tidur, seperti kesulitan saat akan tidur, sering terjaga di malam hari, waktu tidur malam kurang dari tujuh jam, kesulitan bangun di pagi hari, mudah mengantuk hingga tertidur saat proses belajar di kelas, serta kurang menjaga kebersihan diri dan aspek lain yang berkaitan dengan pola tidur yang tidak sehat. Kurangnya waktu tidur di malam hari tidak hanya bisa melemahkan sistem imun tubuh sehingga seseorang jadi lebih mudah sakit, tetapi juga berdampak pada penurunan konsentrasi dan produktivitas kerja. Akibatnya, pekerjaan atau tugas yang dilakukan menjadi kurang maksimal. Kondisi ini sering terjadi pada remaja karena kurangnya penerapan kebiasaan tidur yang sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan tempat tidur, menghindari minuman berkarbohidrat, serta membatasi penggunaan gadget sebelum tidur.

3. Hubungan Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin

Salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan membiasakan pola tidur yang sehat, yang dikenal dengan istilah sleep hygiene. Sleep hygiene merujuk pada berbagai kebiasaan atau rutinitas yang disusun secara sistematis guna mendukung individu agar lebih mudah tertidur dan mempertahankan tidur yang nyenyak sepanjang malam. Aktivitas tersebut mencakup menciptakan suasana tidur yang tenang dan nyaman, melakukan relaksasi, mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, serta menjaga jadwal tidur yang teratur. Dengan melakukan hal-hal tersebut, tubuh akan lebih mudah merasa mengantuk secara alami, dan gangguan yang bisa menghambat tidur pun akan semakin berkurang (Nuridayati, 2024).

Sleep Hygiene pada remaja dapat sangat terkait dengan gangguan tidur atau kebiasaan tidur. Sleep Hygiene mencakup serangkaian praktik dan rutinitas sebelum tidur yang mendukung tidur yang nyenyak dan berkualitas. Remaja dengan gangguan tidur sering kali memiliki kebiasaan tidur yang buruk, seperti tidur terlalu larut malam atau kurangnya konsistensi dalam rutinitas tidur. Kebiasaan ini dapat mengganggu ritme tidur alami, membuat sulit tidur atau bangun dimalam hari. Oleh karena itu, memperbaiki Sleep Hygiene dapat membantu meminimalkan gangguan tidur

dengan menciptakan lingkungan tidur yang kondusif dan menetapkan rutinitas yang konsisten sebelum tidur. (Nuridayati, 2024)

Kualitas tidur merupakan aspek vital dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi remaja yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Sleep Hygiene mencakup serangkaian kebiasaan dan perilaku yang bertujuan menciptakan kondisi optimal untuk tidur yang nyenyak dan berkualitas. Salah satu penelitian yang relevan dilakukan oleh Rochimah (2023), yang menunjukkan bahwa penerapan kebiasaan tidur sehat (sleep hygiene) memiliki peranan signifikan dalam memengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Menjaga kebiasaan Sleep Hygiene sangat penting karena dapat membantu mengatasi masalah tidur pada remaja. Kebiasaan tidur yang baik dan dilakukan secara konsisten bisa meningkatkan kualitas tidur, misalnya dengan mengurangi gangguan saat tidur serta memperbaiki suasana hati dan rasa mengantuk yang sering muncul di sekolah. Karena itu, menerapkan kebiasaan tidur yang sehat bisa menjadi cara yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada anak usia sekolah. Hal ini juga berpengaruh positif terhadap kesejahteraan mereka dan mendukung performa belajar maupun kegiatan sehari-hari (Kusumawati, 2024).

Sleep Hygiene yang baik dapat membantu mengurangi atau bahkan mencegah gangguan tidur dan sebaliknya gangguan tidur bisa terjadi karena Sleep Hygiene yang buruk. Sleep hygiene merupakan serangkaian perilaku dan kebiasaan positif yang bertujuan untuk mendukung terciptanya kualitas tidur yang baik, serta dapat menjadi salah satu upaya dalam menangani gangguan tidur seperti insomnia.

PENUTUP

1. Sebanyak 44 siswa atau sekitar 57,9% remaja di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin diketahui memiliki kebiasaan tidur yang kurang baik (sleep hygiene).
2. Tercatat 42 siswa atau sebesar 55,3% mengalami gangguan tidur dalam kategori berat di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin.
3. Berdasarkan hasil analisis statistik, ditemukan bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat

antara kualitas kebiasaan tidur (sleep hygiene) dengan tingkat gangguan tidur pada kalangan remaja di SMP Muhammadiyah 2 Banjarmasin.

REFERENSI

- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. 12(1).
- Fakhrurrozi, S. H. , Afrina. R. , & Rukiah. N. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. . *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38-48.
- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022). Terapi Gangguan Tidur pada Anak TK dengan Sleep Hygiene. *Care Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.123>.
- Kireinata, D. M., Luh, N., Purnama, A., Silalahi, V., Katolik, S., Vincentius, S., & Surabaya, P. (2018). Gangguan Tidur Dan Prestasi Belajar Remaja.
- Kusumawati, I. (2024). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn 02 Wukirsawit Jatiyoso Karanganyar. *Ijoh: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4). <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOP>
- 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.
- Noland, H. , Price. J. H. , Dake. J. , & Telljohan. S. K. (2009). Adolescents ' Sleep Behaviors and Perceptions of Sleep. *Journal of School Health*, 79(5).
- Nugraha, F. A. , Aisyiyah. A. , & Wowor. T. J. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan

dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*.

Nugroho, W. A. , Pratama. K. W. , Festiawan. R. , Sumanto. E. , Febriani. A. R. , Permadi. A. A. , Utomo. A. W. (2024). The hybrid learning system with project based learning: Can it increase creative thinking skill and learning motivation in physical education learning? . *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (56), 1009 1015.

Nuridayati, S. S. (2024). Hubungan Gangguan Tidur dengan Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Di SD Negeri 4 Jombang) . (Doctoral Dissertation, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang).

Rochimah. (2023). Pengetahuan Remaja Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Berhubungan dengan Sikap Menstrual Hygiene. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(02), 130–139.

Saputro, B. E. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda Di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta. (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada).

Sarwono, S. W. (2019). Psikologi Remaja, Edisi Revisi. Jakarta: PT Raja Grafindi.

Sleep Foundation. (2020). What It Is, How It Affects You, And How To Help You Get Back Your Restful Nights . One Care Media .

Suen, L. K. , Tam. W. W. , & Hon. K. (2010). Association of Sleep Hygiene – related factors and sleep quality among university students in Hong. . *Hong Kong Med J*, 16(3), 180–185.

Zimmerman, F. J. (2008). Children's media use and sleep problems: Issues and unanswered questions. Henry J. Kaiser Family Foundation. Retrieved from [Http://Eric.Ed.Gov/](http://Eric.Ed.Gov/).