

PENYULUHAN KESEHATAN SLEEP HYGIENE DI LINGKUNGAN REMAJA

Anastasia Ratnawati Biromo¹, Novendy², Cresia Adelia Wibowo³, Lulu Naeluvar⁴, Dennis Onesimus Indra⁵

¹Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email : anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email : nnovendy@gmail.com

³Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: Cresia.405190@stu.untar.ac.id

⁴Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: Lulu.405190225@stu.untar.ac.id

⁵ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: dennis.405190178@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Poor sleep hygiene causes poor quality and quantity of sleep. Lack of sleep in adolescents and young adults causes psychological stress. Limited knowledge of sleep and sleep hygiene is something that must be considered. Preventive efforts are needed related to sleep problems through health education related to sleep, especially sleep quality and sleep hygiene. The purpose of this health education is to increase knowledge and awareness of the importance of sleep hygiene so that it can improve the quality and quantity of sleep. Health education activities related to sleep hygiene are in the form of interactive counseling so that participants can interact directly and are expected to increase knowledge and apply sleep hygiene in daily life. Educational activities related to sleep hygiene have been carried out on October 16, 2022 at 10:00-11:00 WIB online. The activity was attended by 50 participants with an age range of 21-37 years, with 37 female participants. The average result of the pretest related to sleep hygiene material is 74 and the average posttest result is 86.8, there has been an increase in knowledge of 17.3%

Keywords: sleep hygiene, sleep quality, sleep quantity

ABSTRAK

Kebersihan tidur yang buruk menyebabkan buruknya kualitas dan kuantitas tidur. Kurang tidur pada remaja serta dewasa muda menyebabkan tekanan psikologis. Keterbatasan pengetahuan tidur dan sleep hygiene menjadi hal yang harus diperhatikan. Perlu upaya preventif terkait permasalahan gangguan tidur melalui edukasi kesehatan terkait tidur terutama kualitas tidur serta sleep hygiene. Tujuan dari edukasi kesehatan ini meningkatkan pengetahuan serta kesadaran pentingnya sleep hygiene sehingga dapat memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur. Kegiatan edukasi kesehatan terkait sleep hygiene berbentuk penyuluhan interaktif maka peserta dapat berinteraksi langsung dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan sleep hygiene di kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi terkait sleep hygiene telah dilaksanakan tanggal 16 Oktober 2022 pukul 10.00-11.00 WIB secara daring. Kegiatan dihadiri 50 peserta dengan rentang usia antara 21-37 tahun, dengan peserta perempuan sebanyak 37 orang. Hasil rata-rata pretest terkait materi sleep hygiene yaitu 74 dan hasil rata-rata postes adalah 86,8, telah terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 17,3 %

Kata Kunci : kebersihan tidur, kualitas tidur, kuantitas tidur

1. PENDAHULUAN

Kebersihan tidur /*sleep hygiene* merupakan perilaku seseorang dan rutinitasnya pada lingkungan sekeliling yang mendukung tidur dan menghindari aktivitas yang mengganggu atau menunda tidur. (Mastin, 2021) *Sleep hygiene* yang buruk menjadi salah satu faktor penyebab masalah gangguan tidur dan rasa kantuk berlebihan di siang hari. (Awadalla, 2020), (Kaur, 2017), (Irish, 2015). Meningkatnya prevalensi kualitas tidur yang buruk, jam tidur yang berkurang tidur dan kondisi mengantuk berlebihan di siang hari menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius karena jika tidak ditangani dengan serius menimbulkan konsekuensi yang berbahaya. (Awadalla, 2019). Konsekuensi yang dapat timbul pada seseorang yang mengalami gangguan tidur adalah gangguan kesehatan fisik dan mental, penurunan

produktivitas kerja, rawan kecelakaan, peningkatan pemakaian obat tidur serta peningkatan risiko gangguan kesehatan jiwa. (Zhang,2018)

Kemajuan teknologi yang pesat pada kehidupan saat ini diikuti gaya hidup modern menjadi faktor yang berpotensi serta berimplikasi pada kebersihan tidur atau *sleep hygiene*. Akses internet yang mudah 24 jam per hari, intensitas tinggi untuk berinteraksi media online, kebiasaan menonton komputer, telepon pintar, televisi, kecanduan video game, kondisi kehidupan yang penuh tekanan, merokok, kafein, minuman berenergi, dan kebiasaan diet yang tidak sehat menjadi faktor yang berpotensi mengganggu kualitas dan kuantitas seseorang. (Otsuka, 2020), (Sariarslan,2015), (Adam, 2013)

Saat ini remaja khususnya mahasiswa mengalami jam tidur yang berkurang selama seminggu dan mereka dapat tidur berjam-jam selama akhir pekan. Sindrom fase tidur tertunda yang dialami remaja ditandai waktu bangun yang lebih lama pada hari tidak bekerja atau tidak sekolah, timbul rasa mengantuk berlebihan pada hari aktivitas, kinerja akademik buruk, peningkatan konsumsi alkohol dan kafein agar tetap kondisi prima. Kurang tidur pada remaja serta dewasa muda menyebabkan tekanan psikologis yang persisten dan kesehatan diri yang buruk secara keseluruhan. (Mazar, 2021) (Grandner, 2014)

Berdasarkan uraian diatas Tim Pengabdian FK UNTAR melakukan kegiatan edukasi terkait *sleep hygiene* di kalangan remaja. Tujuan dari edukasi kesehatan ini meningkatkan pengetahuan serta kesadaran pentingnya *sleep hygiene* sehingga dapat memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur. Kegiatan edukasi kesehatan terkait *sleep hygiene* berbentuk penyuluhan interaktif maka peserta dapat berinteraksi langsung dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan *sleep hygiene* di kehidupan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode pelaksanaan kegiatan dimulai dengan persiapan kegiatan yaitu pertemuan dengan mitra yang merupakan peserta edukasi kesehatan terkait permasalahan tidur yang sering dialami mitra saat ini, rapat internal terkait persiapan materi kegiatan serta literatur. Tim Pengabdian membuat proposal serta materi presentasi tentang *sleep hygiene* yang dapat mendukung acara edukasi kesehatan serta bermanfaat bagi peserta edukasi. Pada tahap pelaksanaan tim pengabdian melakukan edukasi dan diskusi terkait materi edukasi *sleep hygiene* dengan peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian. Kegiatan edukasi *sleep hygiene* dimulai dengan pre-test untuk mendapatkan gambaran pengetahuan awal peserta edukasi terkait *sleep hygiene*. Posttest dilakukan setelah penyampaian materi dengan tujuan melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta edukasi setelah penyampaian materi *sleep hygiene*. Dengan kegiatan berbentuk penyuluhan interaktif diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi untuk menerapkan *sleep hygiene* dengan benar dan dapat memberikan informasi *sleep hygiene* ke teman sekitarnya. Tim pengabdian masyarakat mengikutsertakan mitra dalam berkoordinasi terkait permasalahan kebiasaan tidur, mensosialisasikan kegiatan serta pada kegiatan mitra yang merupakan peserta edukasi mengikuti kegiatan penyuluhan lalu ikut aktif dalam tanya jawab serta melakukan pretest dan post test yang diberikan tim pengabdian. Evaluasi pada kegiatan edukasi *sleep hygiene* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas penyampaian materi, manfaat kegiatan, tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terkait materi penyuluhan *sleep hygiene*.

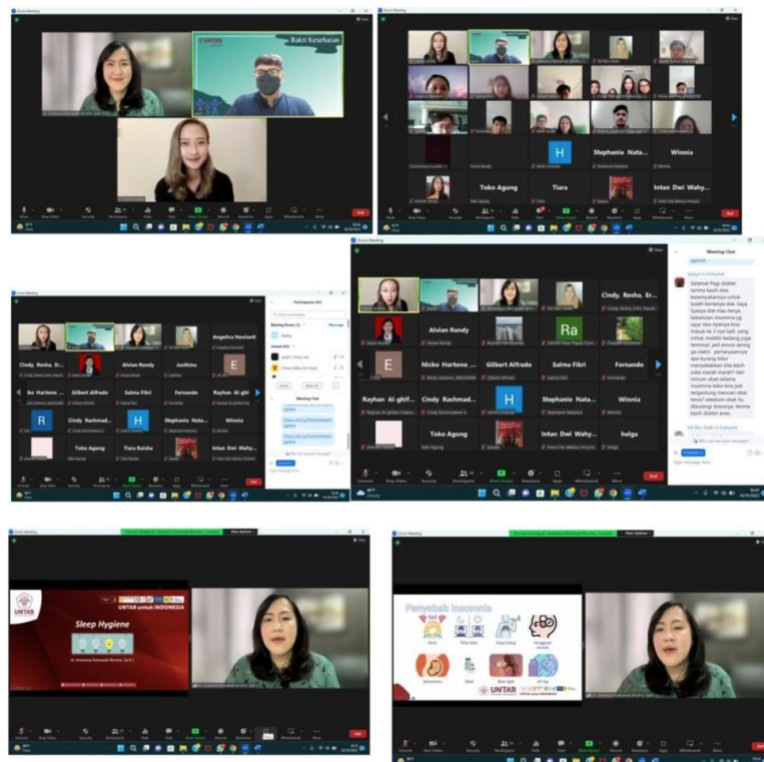
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi terkait *sleep hygiene* dilakukan 16 Oktober 2022, pukul 10.00-11.00 WIB secara daring . Kegiatan dihadiri 50 peserta dengan rentang usia antara 21-37 tahun, dengan peserta perempuan sebanyak 37 orang. Hasil rata-rata prestes terkait materi *sleep hygiene* yaitu 74 dan hasil rata-rata postes adalah 86,8, telah terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 17,3

% Perkembangan kualitas serta kuantitas tidur yang tidak sehat dikalangan remaja sering dikaitkan dengan kebersihan tidur yang buruk. Perlunya edukasi terkait program edukasi *sleep hygiene* sehingga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi risiko permasalahan yang berhubungan gangguan tidur. (Zhang,2018), (Itani,2018)

Tabel 1. Hasil Kediatan Edukasi Sleep hygiene

Variabel	Proporsi N=50(%)	Rata-Rata
Jenis Kelamin Laki- laki Perempuan	13 (26) 37 (74)	
Usia (tahun)		23,66 (21-37)
Pretes		74
Postes		86.8



Gambar 1. Hasil Kegiatan (Sumber : Penulis, 2022)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi terkait *sleep hygiene* telah dilaksanakan tanggal 16 Oktober 2022 pukul 10.00 - 11.00 WIB secara daring. Kegiatan dihadiri 50 peserta dengan rentang usia antara 21-37 tahun, dengan peserta perempuan sebanyak 37 orang. Hasil rata-rata pretest terkait materi *sleep hygiene* yaitu 74 dan hasil rata-rata postes adalah 86,8, telah terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 17,3 %

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR atas dukungan pendanaan dalam terlaksananya kegiatan edukasi kesehatan. Rektor serta Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajarannya yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat. Terima kasih juga kepada para peserta penyuluhan yang telah ikut serta dalam penyuluhan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih pada rekan mahasiswa serta teman sejawat dokter atas dukungan dan ide dalam kegiatan edukasi kesehatan, Terima kasih juga kepada Panitia SENAPENMAS yang sudah memberikan kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SENAPENMAS 2022.

REFERENSI

- Adams SK, Daly JF, Williford DN. (2013). Adolescent sleep and cellular phone use: Recent trends and implications for research. *Health Serv Insights*. ;6:99-103. Diakses dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25114565/>
- Awadalla NJ, Al-Musa HM, Shehata F, Suha A, Asmaa H, Souad M. (2020). Sleep hygiene, sleep-related problems, and their relations with quality of life in a primary-care population in southwest Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*;9: 3124-3130 doi: 10.4103/jfmpe.jfmpe_525_20. Diakses dari: https://journals.lww.com/jfmpe/Fulltext/2020/09060/Sleep_hygiene,_sleep_related_problems,_and_their.93.aspx
- Awadalla NJ, Musa HM. (2019). Insomnia among primary care adult population in Aseer region of Saudi Arabia: Gastroesophageal reflux disease and body mass index correlates. *Biol Rhythm Res*; 1-11. Diakses dari: https://www.researchgate.net/publication/335254237_Insomnia_among_primary_care_adult_population_in_Aseer_region_of_Saudi_Arabia_gastroesophageal_reflux_disease_and_body_mass_index_correlates
- Grandner MA, Knutson KL, Troxel W, Hale L, Jean G, Miller KE. (2014). Implications of sleep and energy drink use for health disparities. *Nutr Rev*;72(Suppl 1):14-22. Diakses dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25293540/>
- Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep medicine reviews*;22:23-36. Diakses dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25454674/>
- Itani O, Kaneita Y, Jike M, Furuya M, Uezono C, Oda F. (2018). Sleep-related factors associated with industrial accidents among factory workers and sleep hygiene education intervention. *Sleep Biol Rhythms* ;16:239-51. Diakses dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7491796/>
- Kaur G, Singh A. (2017). Sleep Hygiene, sleep quality and excessive daytime sleepiness among Indian college students. *J Sleep Med Disord*;4:1076. Diakses dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28153211/>
- Mastin DF, Siddalingaiah H, Singh A, Lal V. (2012). Excessive daytime sleepiness, sleep hygiene, and work hours among medical residents in India. *J Trop Psychol*;2:e4. Diakses dari: <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/2625>
- Mazar D, Gilelel H, Reiter J. (2021). Sleep education improves knowledge but not sleep quality among medical students. *J Clin Sleep Med*; 17(6): 1211–1215. Diakses dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8314673/>

Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Tokiya M. A school-based sleep hygiene education program for adolescents in Japan: A large-scale comparative intervention study. *Sleep Biol Rhythms* 2020;18:27-36. Diakses dari: <https://www.semanticscholar.org/paper/A-school-based-sleep-hygiene-education-program-for-Otsuka-Kaneita/83dfd825befa4e1b071d910db13222a1f638d8f1>

Sariarslan HA, Gulhan YB, Unalan D, Basturk M, Delibas S. (2015). The relationship of sleep problems to life quality and depression. *Neurosciences* ;20:236-42. Diakses dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4710343/>

Zhang J, Xu Z, Zhao K, Chen T, Ye X, Shen Z. (2018). Sleep habits, sleep problems, sleep hygiene, and their associations with mental health problems among adolescents. *J Am Psychiatr Nurses Assoc* ;24:223-34. Diakses dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28758527/>