SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PELAJAR SMPN 12 PADANG

Penelitian Keperawatan Dasar

YESSICA CARMELIA

NIM. 1811312023

Pembimbing :

Nelwati, S.Kp, MN, PhD

Ns. Windy Freska, S.Kep, M.Kep

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2022

Dipindai dengan CamScanner

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
AGUSTUS 2022

Nama : Yessica Carmelia
NIM : 1811312023

Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Pelajar SMPN 12 Padang

ABSTRAK

Pravelensi gangguan kualitas tidur pada remaja menunjukkan hasil yang bervariasi, gangguan transisi tidur-bangun merupakan jenis gangguan kualitas tidur yang sering ditemui pada remaja. Pada siswa SMPN 12 Padang kualitas tidur yang buruk diakibatkan oleh bermain hp dan bermain game. Saat ini gangguan kualitas tidur yang buruk pada remaja semakin buruk akibat dari gaya hidup dan *sleep hygiene* yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pelajar SMPN 12 Padang. Jenis penelitian ini *Quasi experimental-non equivalent control group* dengan rancangan *group pretest-postest with control group design.* Jumlah sampel adalah 60 orang dengan 30 orang eksperimen dan 30 orang kontrol dengan menggunakan teknik *Convenience Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisioner PSQI. Data analisa univariat dan bivariate dengan Uji *Paired Sample T-Test.* Didapatkan rata-rata kualitas tidur pelajar SMPN 12 sebelum edukasi 7,50 dan sesudah edukasi adalah 4,43. Ada pengaruh edukasi terhadap kualitas tidur pelajar SMPN 12 Padang (p=0,000). Diharapkan pemberian edukasi *sleep hygiene* menjadi salah satu program penyuluhan pada remaja bagi instansi terkait baik dari sekolah maupun puskesmas setempat.

Kata Kunci : edukasi, kualitas tidur, pelajar, *sleep hygiene*
Daftar Pustaka : 55 (2011-2021)

Dipindai dengan CamScanner

FACULTY OF NURSING
UNIVERSITAS ANDALAS
AGUSTUS 2022

Name : *Yessica Carmelia*
Student number : *1811312023*

The Impact of Sleep Hygiene to Quality of SleepEducation of Junior High School 12 Padang Students

ABSTRACT

The prevalence of sleep quality disorders in adolescents shows varying results, sleep-wake transition disorders are type of sleep quality disorder that is often encountered in adolescents. Student at SMPN 12 Padang the quality disorders handphone and playing games. Currently, poor sleep quality disorders in adolescents are getting worse as a result of poor lifestyle and sleep hygiene. The purpose of this study is to determine the effect of sleep hygiene education on the sleep quality of the students at SMPN 12 Padang. This type of research is a quasi-experimental-non-equivalent control group with a pretest-posttest group design with a control group design. The number of samples is 60 persons with 30 experimental persons and 30 control persons using the Convenience Sampling technique. The instrument of data collection used the PSQI questionnaire. Univariate and bivariate analysis data with Paired Sample T-Test. The average sleep quality of SMPN 12 students before education was 7.50 and after education was 4.43. There is an effect of education on the sleep quality of SMPN 12 Padang students (p=0.000). It is hoped that the provision of sleep hygiene education will become one of the counseling programs for adolescents for relevant agencies both from schools and local health centers.

Keywords : education, sleep quality, students, sleep hygiene
Bibliography : 55 (2011-2021)

Dipindai dengan CamScanner