

SKRIPSI

**PENGARUH INTERVENSI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR DAN *SLEEP HYGIENE INDEX* REMAJA : SEBUAH LITERATUR
REVIEW**

Penelitian Keperawatan Anak



**ASTI WIDYA UTAMI
BP.1611312011**

**Pembimbing I : Ns. Hermalinda, M.Kep, Sp.Kep.An
Pembimbing II : Ns. Feri Fernandes, M. Kep., Sp.Kep.J**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2020**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2020

Nama : Asti Widya Utami
No. Bp : 1611312011

**PENGARUH INTERVENSI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR DAN *SLEEP HYGIENE INDEX* REMAJA : SEBUAH LITERATUR
REVIEW”**

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk pada remaja, tidak hanya berbahaya untuk kesehatan fisik dan mental saja tapi juga dapat mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur buruk pada remaja adalah perilaku *sleep hygiene* yang juga buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literatur, artikel dan dokumen hasil penelitian yang mengidentifikasi pengaruh intervensi *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur dan perilaku *sleep hygiene* pada remaja. Penelusuran artikel penelitian dilakukan di beberapa *database* menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan dalam periode tahun 2010- 2020. Hasil penelusuran didapatkan ada 21 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, namun hanya 10 jurnal yang memberikan intervensi dan bisa dianalisis lebih jauh. Analisis kritis terhadap 10 jurnal dilakukan berdasarkan desain penelitian, populasi dan sampel, perlakuan, parameter, temuan dan kesimpulan. Meta-analisis tidak mungkin dilakukan karena studi yang terbatas oleh karena itu, hasil disajikan dalam bentuk narasi. Studi *literature* yang dilakukan menunjukkan bahwa ada banyak program intervensi *sleep hygiene* yang bisa diberikan, namun yang paling umum diberikan adalah dengan cara memberikan informasi tentang tidur. Pemberian Intervensi *sleep hygiene* bisa menjadi salah satu alternative untuk mengatasi masalah kualitas tidur dan perilaku *hygiene* yang buruk pada remaja

Kata kunci : Kualitas tidur, *sleep hygiene index*/ Perilaku *sleep hygiene*, Intervensi *sleep hygiene*, dan remaja.

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
JULY 2020

Name : Asti Widya Utami
Student ID Number : 1611312011

EFFECT OF SLEEP HYGIENE INTERVENTION TO ADOLESCENT SLEEP QUALITY AND SLEEP HYGIENE INDEX: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Poor sleep quality in adolescents is not only dangerous for physical and mental health but can also affect learning achievement in school. One of the factors that cause poor sleep quality in adolescents is poor sleep hygiene behavior. This research aims to examine the literature, articles and research documents that identifying the influence of sleep hygiene interventions to improve sleep quality and sleep hygiene behaviour in adolescents. Search of research articles conducted in several databases using keywords that have been defined in the period 2010-2020. The search results found 21 journals that met the inclusion and exclusion criteria, but only 10 journals that provided interventions and could be analyzed further. Critical analysis of 10 journals was carried out based on the research design, population and sample, treatment, parameters, findings and conclusions. Meta-analysis was not possible due to therefore, results were presented in narrative form. The literature study conducted there are many sleep hygiene intervention programs that can be given, but the most common is by providing information about sleep. Sleep hygiene intervention can be an alternative to solve the problem of sleep quality and poor hygiene behavior in adolescent

Keywords: *sleep quality, sleep hygiene index / sleep hygiene behavior, sleep hygiene interventions, and adolescents.*