



Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Amelia Ajeng Ayuningdyah^{1*}, Inna Solihati Embrik², Ayu Pratiwi³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

² Dosen Universitas Yatsi Madani ³ Dosen Universitas Yatsi Madani

^{1*} ameliaajeng544@gmail.com, ² drg.inna@yahoo.co.id, ³ ayupratiwi@uym.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Kualitas tidur sangat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental khususnya pada remaja. Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang untuk tetap tertidur dan mendapatkan tingkat tidur REM dan NREM yang sesuai. Dampak dari adanya penurunan kualitas tidur tersebut yang dapat mempengaruhi konsentrasi dalam belajar. *Sleep hygiene* merupakan upaya promosi kesehatan tidur yang terdiri dari serangkaian rekomendasi lingkungan dan perilaku tidur, untuk menciptakan kualitas tidur yang optimal. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. **Desain penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional*. **Teknik sampel:** Teknik yang digunakan teknik *probability sampling* dengan cara *proportional random sampling* dengan jumlah responden 102 orang. **Analisis data:** Menggunakan analisis univariat, bivariat dan menggunakan uji *chi square*. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 11 Kabupaten Tangerang *square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja memiliki *p-value* $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan dan saran:** Sebagian besar responden tingkat *sleep hygiene* dan kualitas tidur dominan buruk. Diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan *sleep hygiene* yang baik karena akan berdampak pada kualitas tidur sehingga tidak berdampak pada konsentrasi belajar di sekolah.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Menurut WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan '*Adolescents*' sebagai individu pada kelompok usia 10-19 tahun dan '*Youth*' sebagai kelompok usia 15-24 tahun. Sedangkan perserikatan bangsa-bangsa 'PBB' mencakup rentang usia 10-24 tahun (WHO, 2023). Menurut Kemenkes RI, (2023) Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Jumlah penduduk remaja yang ada di dunia sekitar 1,2 miliar jiwa (WHO, 2022).

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi makhluk hidup yang dapat memberikan efek menyegarkan dan mengembalikan kekuatan tubuh. Selain itu, tidur juga memperbaiki, memperkuat, dan mengembalikan zat-zat penting dalam tubuh dan otak berfungsi lebih optimal (Mardlatillah & Nurjannah, 2023). Berdasarkan *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada remaja tinggi, remaja usia 12-15 tahun sebanyak 62,9 % mengalami gangguan tidur dengan gangguan transisi bangun-tidur sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui. Hasil penelitian Auliyanti, Sekartni & Mangunatmaja (2015) di beberapa SMP di Indonesia prevalensi gangguan tidur didapatkan 39,7 %, dengan gangguan kesulitan memulai dan mempertahankan tidur sebanyak 70,2% (Auliyanti, Sekartini, & Mangunatmadja, 2015 dalam Purnama & Silalahi, 2020).

Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa berpengaruh terhadap tidur, semakin tinggi tingkat keributan lingkungan semakin sulit mahasiswa untuk tidur dan mahasiswa tertarik untuk berkumpul maupun melakukan permainan hingga larut malam (Foulkes, McMillan, & Gregory, 2019 dalam Dewi et al., 2022). Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur.

Kualitas tidur sangat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental khususnya pada remaja. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak seperti mudah mengantuk pada saat aktivitas siang hari, perubahan suasana hati, peningkatan dalam

menggunakan stimulan, menurunnya performa di kelas serta terjadinya peningkatan risiko cedera (*National Adolescent and Young Adult Health Information Center*, 2014 dalam Nazhira Rahma et al., 2023).

Sleep hygiene dilakukan untuk menetapkan jadwal tidur agar teratur dan memiliki rutinitas yang konsisten dan mengkondisikan lingkungan yang baik dan siklus bangun dengan siklus tubuh yang lain seperti suhu tubuh. *Sleep hygiene* merupakan salah satu latihan dari kebiasaan *sleep hygiene* itu sendiri yang dapat mempengaruhi tidur. Meningkatkan *sleep hygiene* merupakan salah satu cara sederhana untuk meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas selain tidur yang dilakukan di atas tempat tidur akan mempengaruhi cara kerja otak sehingga akan selalu merasa bahwa tempat tidur tidak berhubungan dengan aktivitas tidur. Hal ini tentu saja dapat meningkatkan kesulitan pada saat akan tidur (Saparwati Mona, Lestari Puji, 2023).

Sleep hygiene merupakan upaya promosi kesehatan tidur yang terdiri dari serangkaian rekomendasi lingkungan dan perilaku tidur, untuk menciptakan kualitas tidur yang optimal. *Sleep hygiene* awalnya diperkenalkan dalam sebuah buku dengan konteks kedokteran tidur (*sleep medicine*) modern. Faktor lingkungan seperti kebisingan, kenyamanan tempat tidur, teman tidur dan tempat tinggal, pencahayaan, serta suhu kamar tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Perilaku tidur yang baik dari kebiasaan tidur seperti jadwal tidur dalam sehari, aktivitas fisik, penggunaan alkohol, nikotin dan kafein dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hal-hal tersebut menjadi komponen yang dinilai dalam *sleep hygiene* (Mardalifa et al., 2018).

Dalam penelitian (Rini & Tamar, 2023) kurangnya kebutuhan tidur bagi remaja akan mempengaruhi kualitas tidur yang akan memunculkan dampak seperti kurangnya kemampuan konsentrasi bagi remaja sehingga kesulitan dalam membuat keputusan dan mengakibatkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari.

Fenomena yang peneliti amati terhadap 10 siswa/i kelas 11 IPA 1 di SMAN 11 Kabupaten Tangerang, dengan memberikan pertanyaan kepada 10 siswa tentang pola tidur, perasaan mengantuk di kelas saat jam pelajaran, terbangun di tengah malam dan penyebab tidur larut malam. Dari 10 siswa didapatkan 7 orang siswa kurang tidur dan istirahat, karena pada siang hari banyak kegiatan di sekolahnya pulang hingga sore hari dan malam harinya ia tidur sekitar pukul 23.00 karena mengerjakan tugas sekolah dan bangun pagi kembali untuk bersiap ke sekolah. Siswa mengatakan kurang tidur terlihat mata memerah dan terlihat lesu, saat observasi dikelas siswa tampak kurang berkonsentrasi ketika guru sedang menerangkan pelajaran. Selain itu siswa juga mengatakan saat di tempat tidur masih melakukan kegiatan selain tidur yaitu dengan menonton televisi, bermain *gadget*, mengkonsumsi kafein, dan mengerjakan tugas sekolah sebelum tidur.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen dengan rancangan penelitian korelasional, menggunakan metode kuantitatif dimana informasi data yang didapatkan berupa angka dan dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian korelasional merupakan penelitian untuk menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada. Penelitian korelasional bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel. Penelitian *cross-sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran /observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2020). Pada penelitian ini peneliti akan mengkaitkan variabel *sleep hygiene* dengan kualitas tidur dalam bentuk kuesioner yang diberikan kepada responden dalam satu waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Hasil Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel *Sleep Hygiene*

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi *Sleep Hygiene* pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

<i>Sleep Hygiene</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	5	4,9
Sedang	73	71,6
Buruk	24	23,5
Total	102	100

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 102 responden dapat diketahui bahwa dari 102 responden dengan *sleep hygiene* buruk sebanyak 24 responden (23,5%), responden dengan *sleep hygiene* sedang sebanyak 73 responden (71,6%), dan responden dengan *sleep hygiene* baik sebanyak 5 responden (4,9%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saparwati Mona & Lestari Puji, 2023) mengenai gambaran *sleep hygiene* menunjukkan bahwa mayoritas ditemukan bahwa remaja berada di kategori perilaku *sleep hygiene* sedang. Dapat dilihat terdapat 124 (51,7%) remaja yang mengalami perilaku *sleep hygiene*

dengan kategori sedang. Sedangkan *sleep hygiene* baik menunjukkan angka 28 (11,7%) dan perilaku *sleep hygiene* dengan kategori buruk menunjukkan hasil 88 (36,7%). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata responden dipengaruhi oleh bangun dari tempat tidur dengan waktu yang berbeda-beda pada setiap harinya, berada ditempat tidur lebih lama.

Selain itu, responden menunjukkan bahwa perilaku *sleep hygiene* remaja paling rendah dalam indikator kognitif dimana artinya remaja sering melakukan aktivitas sebelum tidur yang membuat terjaga seperti menonton televisi, bermain ponsel. Kemudian melakukan aktivitas di tempat tidur untuk hal lain selain tidur misalnya: menelepon, bermain game, membuka social media (Saparwati Mona, Lestari Puji, 2023).

Perilaku *sleep hygiene* adalah latihan kebiasaan yang dapat mengoptimalkan tidur dengan baik, sehingga dapat melakukan aktivitas dengan maksimal pada siang hari. Tujuan dari menjaga *sleep hygiene* ialah untuk meningkatkan periode *Rapid Eye Movement* (REM) dan mempertahankan periode REM yang cukup (Malau, 2017).

Dari hasil penelitian di dapat sebagian besar penyebab *sleep hygiene* remaja berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan ada beberapa penyebab dari hasil kuesioner yang ditemukan yaitu pertama remaja melakukan sesuatu yang membuat remaja terjaga sampai sebelum waktu tidur seperti menggunakan internet, membaca buku, menonton TV, menggunakan elektronik, dll. Selain itu disebabkan juga karena remaja menggunakan tempat tidur untuk kegiatan lain selain tidur misalnya menonton TV, membaca buku, makan, dan belajar. Selanjutnya, sebelum tidur remaja sering berpikir, merencanakan atau mengkhawatirkan hal-hal tertentu yang akan datang di tempat tidur dan tidur dengan perasaan cemas.

b. Hasil Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Kualitas Tidur

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	28	27,5
Buruk	74	72,5
Total	102	100

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 102 responden dapat diketahui bahwa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (27,5%), dan responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 74 responden (72,5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh (Rini & Tamar, 2023) hasil dari 30 responden pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang didapatkan hasil responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 18 responden (60%) dan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 responden (40%).

Kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Tidur memiliki fungsi yang sangat penting terutama dalam proses konsolidasi memori, belajar, pengambilan keputusan, dan berpikir kritis (Lisiswanti et al., 2019).

Pada saat tidur terjadi pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah. Serotonin dalam otak diyakini mampu memberikan rasa tenang dan memberikan efek tidur. Serotonin berefek memperbaiki kualitas tidur dan konsentrasi, meningkatkan tenaga, menjadikan suasana hati lebih baik dan menurunkan kecemasan. Saat seseorang kekurangan tidur, maka pelepasan serotonin terganggu, sehingga menurunkan konsentrasi, tenaga, dan menurunkan suasana hati (Lisiswanti et al., 2019).

Sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Mohd Luthfi B, dkk (2017), hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya seperti penggunaan alat komunikasi smartphone yang terlalu berlebihan dan peralatan saat dikamar tidur seperti televisi, pengaruh lingkungan, jadwal sekolah yang sangat padat, dan siswa banyak yang mengkonsumsi minuman berkafein. Agar kualitas tidur menjadi baik sebaiknya selalu memperhatikan pola tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tidur, dan lingkungan tempat tidur kita karena hal seperti itu yang akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Apabila kualitas tidur baik maka tubuh kita akan selalu segar, sehat, bugar, dan selalu semangat untuk melakukan aktivitas disiang hari dan konsentrasi belajar tidak akan terganggu.

Dari hasil penelitian di dapat mayoritas penyebab kualitas tidur remaja berada pada kategori buruk. Hal ini disebabkan karena tidur pada larut malam, durasi tidur yang pendek karena lamanya waktu tidur yang dibutuhkan untuk beralih dari keadaan terjaga sampai sepenuhnya ke keadaan tertidur, dan adanya gangguan saat tidur seperti sering terbangun di tengah malam dan terbangun untuk ke toilet.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

<i>Sleep Hygiene</i>	Kualitas Tidur				Total	<i>P Value</i>	
	Baik		Buruk				
	n	%	N	%	N	%	
Baik	4	3,9%	1	1,0%	5	4,9%	
Sedang	24	23,5%	49	48,0%	73	71,6%	0,000
Buruk	0	0,0%	24	23,5%	24	23,5%	
Total	28	27,5%	74	72,5%	102	100%	

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa responden yang memiliki *sleep hygiene* buruk dengan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 0 orang (0,0%), responden yang memiliki *sleep hygiene* buruk dengan kualitas tidur buruk sebanyak 24 orang (23,5%), responden yang memiliki *sleep hygiene* sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (23,5%), responden yang memiliki *sleep hygiene* sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 49 orang (48,0%), responden yang memiliki *sleep hygiene* baik dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 orang (3,9%), dan responden yang memiliki *sleep hygiene* baik dengan kualitas tidur buruk sebanyak 1 orang (1,0%).

Berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* bahwa *p-value* $0,000 < 0,05$ bahwa terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. Berdasarkan yang didapatkan dilapangan bahwa remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang mendapatkan kualitas tidur yang buruk karena hal ini semakin tidak baik *sleep hygiene* berarti semakin tidak baik pula kualitas tidur tersebut.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rini & Tamar, 2023), tentang hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur remaja yang menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik dan pendekatan *cross-sectional* yaitu dimana pada penelitiannya diperoleh hasil uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *p value* $(0,003) \leq \alpha (0,05)$. Sehingga H_0 ditolak dan secara statistik memiliki hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang.

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* yang buruk bertindak secara berlawanan dengan mekanisme tidur, yaitu berlawanan dengan ritme sirkadian tidur-bangun dan tekanan untuk tidur (homeostasis tidur-bangun) sehingga mencegah remaja untuk memperoleh tidur yang berkualitas.

Selanjutnya dalam penelitian ini hampir separuhnya remaja sering melakukan hal yang membuat mereka terjaga di malam hari seperti bermain game, menonton televisi, dan memainkan *handphone*. Penelitian yang dilakukan oleh (Rositianti, 2024) mengungkapkan bahwa tidur dapat dipengaruhi oleh penggunaan waktu layar yang berlebihan. Penggunaan layar yang berlebihan dapat menyebabkan pembatasan waktu tidur karena cahaya dari layar merangsang otak dan menekan produksi melatonin, suatu hormon yang membantu mengatur siklus tidur dan bangun. Hal ini dapat mengakibatkan peningkatan latensi tidur, yaitu waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur.

Selain itu, korteks serebral mengeluarkan norepinefrin serta otak tengah mengeluarkan neurotransmitter dopamin. Keduanya merupakan neurotransmitter yang menjadi bagian dari *Reticular Activating System* (RAS) yang berfungsi untuk mempertahankan keadaan terjaga (Safitra et al., 2019 dalam Rositianti, 2024). Sehingga hal ini akan memungkinkan remaja pada penelitian ini memiliki *sleep hygiene* yang cenderung kurang baik.

Pada aspek lain di penelitian ini didapatkan remaja terkadang merasakan masih banyak hal yang dipikirkan ketika akan tidur seperti *overthinking*, memikirkan tugas yang belum selesai sehingga takut akan dimarahi oleh guru, dan merasa cemas ketika mulai tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2023) bahwa remaja lebih rentan terhadap tekanan psikologis karena transisi mereka dari masa anak-anak ke masa dewasa (Amalia et al., 2023 dalam Rositianti, 2024).

Penerapan *sleep hygiene* tidak baik memiliki hubungan signifikan dengan buruknya kualitas tidur. Penerapan *sleep hygiene* dibagi dalam tiga kegiatan yaitu perilaku, lingkungan, dan aktifitas sebelum tidur. Kegiatan tersebut harus dilaksanakan secara waktu yang bersamaan dan konsisten untuk mendapatkan hasil yang maksimal, perilaku yang tidak sehat dan kebiasaan tidur yang salah dapat menyebabkan kualitas tidur buruk (Rahma, dkk, 2018).

Sleep hygiene dapat dilakukan dengan cara mengatur jadwal bangun dan tidur setiap hari, berada ditempat tidur hanya saat tidur dan mengantuk, membuat pikiran dan tubuh menjadi tenang dan rileks, tidur siang kurang dari 30 menit, tidur dengan pencahayaan gelap, temperature kamar tidur yang nyaman, menghindari suara ribut, mandi sore dengan air hangat, membersihkan kamar tidur secara teratur, makan secara teratur setiap hari, tidak makan terlalu banyak sebelum tidur, tidak minum kopi atau kafein sebelum tidur, tidak merokok sebelum tidur dan berolahraga

secara teratur setiap pagi hari. Apabila cara-cara tersebut dilakukan, maka kualitas tidur akan menjadi baik (Rahmawati, dkk, 2019).

Sleep hygiene berperan sebagai fondasi bagi kualitas tidur yang optimal. Dengan menjaga konsistensi dalam jadwal tidur, menciptakan lingkungan tidur yang gelap, tenang, dan sejuk, serta menghindari stimulan seperti kafein dan nikotin sebelum tidur, kita dapat mengatur ritme sirkadian tubuh. Hal ini memungkinkan tubuh untuk lebih mudah memasuki fase tidur yang dalam dan memperbaiki diri, sehingga kita dapat bangun dengan energi yang terpuhkan dan siap menghadapi aktivitas sehari-hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *sleep hygiene* memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas tidur pada remaja. Kebiasaan tidur yang baik tidak hanya membantu remaja mendapatkan istirahat yang cukup, tetapi juga meningkatkan konsentrasi, mood, dan kinerja mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi remaja dan orang tua untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip *sleep hygiene* dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari pengujian hipotesis mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur maka dapat disimpulkan mayoritas responden pada penelitian ini mengalami *sleep hygiene* kategori sedang sebanyak 73 responden (71,6%) dan mayoritas responden pada penelitian ini mengalami kualitas tidur kategori buruk sebanyak 74 responden (72,5%) dan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan maka H1 diterima, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. (2021). *Waspada Susah Tidur* (Cetakan 1). Penerbit Ar-Ruzz Media.
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Liswanti, R., Saputra, O., Sari, M. I., Zafirah, N. H., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relationship Between Sleep Quality and Academic Performance of Medical School Students Universitas Lampung*. 6, 68–71.
- Nazhira Rahma, F., Harlia Putri, T., Kholid Fahdi Program Studi Ilmu Keperawatan, F., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Nur, Z., Amalia, R., Fauziah, M., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Universitas, M., Nur, Z., Amalia, R., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022*. 7(1), 29–38.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 5). Penerbit Salemba Medika.
- Patarru, F., Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2021). *Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Ambon*. 4(2), 46–51. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3370>
- Rini, P. S., & Tamar, M. (2023a). Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur. *Masker Medika*, 11(1), 48–54. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517>
- Rositianti, L. M. (2024). Gambaran *Sleep Hygiene* pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 122–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8571>
- Rahmawati., Fuji. Angeline, H. Z. T., & Y, Eka Yulia, F. (2019). Hubungan *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Seminar Nasional Keperawatan “Penguatan Keluarga Sebagai Support System Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dengan Kasus Paliatif” Tahun 2019*.
- Saparwati Mona, Lestari Puji, T. (2023). View of Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (*Sleep Hygiene*) pada Remaja di Ungaran.pdf. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 385–386.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.