

HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR SISWA KEPERAWATAN SMK 8 BATAM

Indah Purnama Sari¹, Wulan Pramadhani², Fitri Juliana³

S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros¹

Author: *indahpsari760@gmail.com*

ABSTRAK

Tidur yang berkualitas sangat penting bagi remaja, terutama siswa jurusan keperawatan yang memiliki tuntutan akademik tinggi dan jadwal praktik yang padat. Kebiasaan tidur yang tidak sehat atau sleep hygiene yang buruk dapat berdampak pada kualitas tidur hingga terganggunya konsentrasi belajar, serta kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa jurusan keperawatan di SMK Negeri 8 Batam. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Jumlah responden sebanyak 62 siswa yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner Adolescent Sleep Hygiene Scale (ASHS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. menunjukkan bahwa perilaku sleep hygiene indikator dengan skor rata-rata tertinggi adalah substansi ($5,99 \pm 0,06$), dan indikator dengan skor rata-rata terendah adalah kognitif ($2,95 \pm 0,90$). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur dengan nilai nilai korelasi $\rho = -0,593$ dan $p\text{-value} 0,000 < 0,05$. Terdapat hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa jurusan keperawatan di SMK Negeri 8 Batam. Semakin buruk kebiasaan tidur siswa, maka semakin buruk pula kualitas tidurnya. Penelitian ini merekomendasikan agar sekolah memberikan edukasi dan dukungan kepada siswa untuk menerapkan kebiasaan tidur yang lebih sehat guna menunjang keseimbangan antara aktivitas belajar, praktik, dan istirahat.

Kata kunci: kualitas tidur , remaja, *sleep hygiene*

ABSTRACT

Quality sleep is crucial for adolescents, especially nursing students who face high academic demands and busy practice schedules. Unhealthy sleep habits, or poor sleep hygiene, can impact sleep quality, disrupting concentration, and impacting physical and mental health. This study aims to determine the relationship between sleep hygiene and sleep quality in nursing students at SMK Negeri 8 Batam. The study used a quantitative method with a cross-sectional design. The number of respondents was 62 students selected using a cluster sampling technique. The research instruments included the Adolescent Sleep Hygiene Scale (ASHS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. Data were analyzed using the Spearman correlation test. showed that the sleep hygiene behavior indicator with the highest average score was substance (5.99 ± 0.06), and the indicator with the lowest average score was cognitive (2.95 ± 0.90). The results of statistical tests showed a significant negative relationship between sleep hygiene and sleep quality with a correlation value of $\rho = -0.593$ and a $p\text{-value}$ of $0.000 < 0.05$. There is a relationship between sleep hygiene and sleep quality in nursing students at SMK Negeri 8 Batam. The worse the students' sleep habits, the worse their sleep quality. This study recommends that schools provide education and support to students to adopt healthier sleep habits to support a balance between learning, practice, and rest.

Keywords: Adolescents, Sleep Hygiene, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa perkembangan yang menjembatani antara masa anak-anak dan kehidupan dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) remaja sebagai individu berusia 10 hingga 19 tahun (WHO 2024). Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menetapkan batasan usia remaja antara 10 sampai 18 tahun

(Kemenkes RI 2023) yang juga tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2014.

Secara global, World Health Organization (WHO) mencatat sebanyak 1,3 miliar jiwa atau 16% dari total populasi dunia adalah remaja. Di Indonesia sendiri, proporsi remaja mencapai sekitar 17% dari populasi, atau sejumlah 46 juta jiwa adalah remaja (WHO 2024). Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Kepulauan Riau tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat 185,2 ribu jiwa remaja berusia 10-14 tahun dan 170,8 ribu jiwa remaja berusia 15-19 tahun sehingga total populasi remaja di Kepulauan Riau adalah 356,0 ribu jiwa (BPS Kepulauan Riau, 2024).

Pada masa remaja, individu mengalami tahapan perkembangan dan pertumbuhan yang mencakup aspek fisik, psikologis, serta sosial. Pada usia ini, mereka mengalami banyak perubahan, seperti tambahnya tinggi badan, perubahan suara, dan perubahan hormon yang terkadang membuat suasana hati menjadi tidak stabil. Di sisi lain, remaja juga mulai menemukan jati diri dan menjalin hubungan sosial yang lebih luas. Semua perubahan tersebut membuat kebutuhan akan istirahat semakin penting terutama tidur. Manusia memerlukan tidur sebagai salah satu kebutuhan utamanya karena tidur memiliki fungsi yang signifikan bagi kesehatan fisik. (Tifani et al., 2023).

Tidur merupakan mekanisme tubuh untuk mengistirahatkan organ-organ di dalam tubuh. Remaja memerlukan tidur untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan seluruh sistem tubuh. Selain tidur yang cukup penting, kualitas tidur juga berpengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Kualitas tidur adalah tercapainya kebutuhan istirahat terpenuhi sehingga individu tidak mengalami kelelahan, kegelisahan, ketidakaktifan atau sikap acuh tak acuh, serta tidak mengalami pandangan kabur, kelopak mata Bengkak, konjunktiva yang kemerahan, pikiran yang terpecah-pecah, nyeri kepala dan menguap atau merasa lesu secara terus menerus (Sari & Annisa, 2021).

Di Indonesia terdapat 58,2% remaja tidur kurang dari 8 jam di hari sekolah dan 51,9% di akhir pekan. Remaja seringkali memiliki pola tidur yang tidak konsisten karena sering terjaga hingga larut malam dan tidak mengutamakan tidur untuk memulihkan kesehatan fisiknya (Fadhilah et al., 2023). Tidur pada remaja menjadi tidak teratur disebabkan oleh status kesehatan lingkungan dan tekanan psikologis. Misalnya, cemas dengan masalah pribadi atau kondisi yang mengganggu saat tidur. Stres juga bisa membuat kebiasaan tidur menjadi buruk (Sari & Annisa, 2021).

Perubahan kebiasaan tidur bisa mengakibatkan turunnya kualitas serta jumlah tidur pada remaja. Berkurangnya waktu tidur, kecenderungan untuk tidur lebih malam, dan adanya perbedaan pola tidur antara hari sekolah atau hari kerja dan akhir pekan pada remaja dapat menyebakan penurunan kualitas tidur. Gangguan apapun dalam kualitas tidur akan mengakibatkan tidur yang buruk. Remaja yang mendapatkan tidur tidak berkualitas akan mengalami masalah fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Masalah tidur yang terus-menerus dapat mengganggu keseimbangan fungsi tubuh dan menghalangi perkembangan intelektual remaja yang berada dalam periode transisi penting dalam hidup mereka (Kakiay & Wigiyanti, 2022).

Sebaliknya, sleep hygiene menawarkan pendekatan yang lebih praktis, mandiri, dan ekonomis dalam upaya memperbaiki kualitas tidur. Sleep hygiene adalah kumpulan kebiasaan sehat menjelang tidur, seperti menjaga jam tidur dan bangun secara konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman (tenang, gelap, dan sejuk), membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, serta menghindari konsumsi makanan berat atau minuman berkarbonasi di malam hari. Pendekatan ini tidak memerlukan biaya tambahan dan bisa diterapkan secara fleksibel sesuai rutinitas siswa. Adapun tujuan penelitian ini mengetahui hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa jurusan keperawatan,

menganalisis pengaruh kebiasaan sleep hygiene terhadap tingkat kualitas tidur siswa jurusan keperawatan, mengidentifikasi tingkat penerapan sleep hygiene pada siswa jurusan keperawatan, mengukur tingkat kualitas tidur siswa jurusan keperawatan yang memiliki beban akademik dan praktik tinggi, menentukan apakah sleep hygiene merupakan faktor dominan yang memengaruhi kualitas tidur siswa keperawatan. Dengan keunggulan tersebut, sleep hygiene menjadi pilihan yang paling relevan dan efektif untuk diterapkan oleh siswa jurusan keperawatan yang rentan mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik dan praktik keperawatan yang padat.

METODE

Dalam penelitian ini digunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini menganalisis hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa jurusan keperawatan di SMK Negeri 8 Batam. Pada penelitian ini, populasi yang dituju adalah seluruh siswa jurusan keperawatan di SMK Negeri 8 Batam, yang berjumlah 260 siswa.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada hari Senin, tanggal 23 Juni 2025 dengan jumlah responden 62 siswa jurusan keperawatan yang berada di SMK Negeri 8 Batam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarluaskan langsung kepada responden. Hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk tabel yang terdiri dari hasil analisis univariat dan analisis bivariat.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Kelas pada Siswa Jurusan Keperawatan di SMK Negeri 8 Batam

| No | Karakteristik Responden | f | % |
|---------------|-------------------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin | | | |
| 1 | a. Laki-laki | 0 | 0 |
| | b. Perempuan | 62 | 100 |
| | Total | 62 | 100 |
| Usia | | | |
| 2 | a. 15 Tahun | 2 | 3,2 |
| | b. 16 Tahun | 26 | 41,9 |
| | c. 17 tahun | 29 | 46,8 |
| | d. 18 tahun | 5 | 8,1 |
| | Total | 62 | 100 |
| Kelas | | | |
| 3 | a. Kelas 10 | 36 | 58,1 |
| | b. Kelas 11 | 26 | 41,9 |
| | Total | 62 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa siswa jurusan keperawatan yang mengisi kuesioner sebanyak 62 responden. Dalam penelitian ini, seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 62 responden (100%), usia terbanyak adalah yang berusia 17 tahun yaitu sebanyak 29 responden (49,8%) dan kelas yang terbanyak yaitu kelas 10 sebanyak 36 responden (58,1%).

Univariat

Tabel 2. Distribusi Sleep Hygiene pada Siswa Jurusan Keperawatan di SMK Negeri 8 Batam (N=62)

| Indikator | Mean±SD |
|------------------|-----------|
| Fisiologis | 4,39±0,56 |
| Kognitif | 2,95±0,90 |
| Emosional | 4,10±1,02 |
| Lingkungan tidur | 4,15±0,88 |
| Tidur siang | 3,40±1,60 |
| Substansi | 5,99±0,06 |
| Rutinitas tidur | 4,58±1,73 |
| Stabilitas tidur | 3,72±1,17 |
| Teman tidur | 3,73±1,71 |

1=Selalu 2=Sering 3=Cukup sering
4=Kadang-kadang 5=Sesekali 6=Tidak pernah

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa setiap indikator sleep hygiene terdapat 6 pilihan jawaban dimana semakin tinggi skor menunjukkan perilaku sleep hygiene yang semakin baik. Perilaku sleep hygiene dalam indikator dengan skor rata-rata tertinggi adalah substansi ($5,99\pm0,06$), yang menunjukkan responden pada rentang tidak pernah mengonsumsi zat seperti merokok dan minum-minuman beralkohol setelah pukul 18.00. Selanjutnya, rutinitas tidur menunjukkan nilai rata-rata sebesar ($4,58\pm1,73$), yang menunjukkan bahwa responden pada rentang kadang-kadang menjalankan kebiasaan sebelum tidur, seperti mandi, menyikat gigi atau membaca. Sementara itu, indikator fisiologis memiliki rata-rata ($4,39\pm0,56$), yang berarti bahwa responden pada rentang kadang-kadang menjaga kebiasaan fisik menjelang tidur, termasuk kenyamanan tubuh dan aktivitas yang mendukung tidur.

Indikator lingkungan tidur dan emosional masing-masing memiliki rata-rata ($4,15 \pm 0,88$) dan ($4,10\pm1,02$), menunjukkan bahwa responden memiliki lingkungan tidur yang pada rentang kadang-kadang kurang nyaman dan kondisi emosional yang mengganggu tidur. Pada indikator stabilitas tidur ($3,72\pm1,17$) dan teman tidur ($3,73\pm1,71$), diperoleh rata-rata yang menunjukkan bahwa responden pada rentang cukup sering adanya ketidakteraturan dalam waktu tidur serta gangguan yang mungkin berasal dari keberadaan teman tidur, seperti berbagi kamar atau sering diganggu selama tidur. Indikator tidur siang memperoleh skor rata-rata ($3,40\pm1,60$), menunjukkan bahwa responden cukup sering melakukan tidur siang lebih dari 1 jam.

Sementara itu, indikator dengan skor rata-rata terendah adalah kognitif ($2,95\pm0,90$), yang menunjukkan bahwa responden pada rentang sering dalam melakukan hal-hal yang membuat terjaga selama 1 jam sebelum tidur, (misalnya bermain game, menonton televisi, membaca), melakukan aktifitas di tempat tidur, menggunakan tempat tidur untuk hal-hal lain selain tidur (misalnya menelpon, menonton televisi, bermain game, mengerjakan PR).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Siswa Jurusan Keperawatan di SMK Negeri 8 Batam (N=62)

| No | Kualitas Tidur | f | % |
|----|----------------|-----------|------------|
| 1 | Baik | 20 | 32,3 |
| 2 | Buruk | 42 | 67,7 |
| | Jumlah | 62 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa kualitas tidur pada siswa jurusan keperawatan sebagian besar baik yaitu 20 responden (32,3 %) dan buruk yaitu 42 responden (67,7 %).

Bivariat

Tabel 4. Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Siswa Jurusan Keperawatan di SMK Negeri 8 Batam (N=62)

| Sleep Hygiene | Kualitas Tidur | |
|-------------------|----------------|-------------------------------|
| | p-value | Koefisien korelasi (ρ) |
| Fisiologis | 0,030 | -0,275 |
| Kognitif | 0,003 | -0,377 |
| Emosional | 0,001 | -0,429 |
| Lingkungan tidur | 0,180 | -0,173 |
| Tidur siang | 0,005 | -0,353 |
| Substansi | 0,228 | -0,155 |
| Rutinitas tidur | 0,596 | 0,069 |
| Stabilitas tidur | 0,000 | -0,579 |
| Teman tidur | 0,625 | 0,063 |
| Skor Total | 0,000 | -0,593 |

Keterangan: signifikan p-value<0,05

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan uji korelasi Spearman sebagian besar indikator sleep hygiene memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Indikator seperti fisiologis ($p\text{-value} = 0,030$; $\rho = -0,275$), kognitif ($p\text{-value} = 0,003$; $\rho = -0,377$), emosional ($p\text{-value} = 0,001$; $\rho = -0,429$), tidur siang ($p\text{-value} = 0,005$; $\rho = -0,353$), serta stabilitas tidur ($p = 0,000$; $\rho = -0,579$) menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara indikator-indikator tersebut dengan kualitas tidur. Korelasi negatif yang ditemukan mengindikasikan bahwa semakin baik sleep hygiene pada indikator tersebut, maka kualitas tidur responden juga semakin baik.

Namun, indikator lingkungan tidur ($p = 0,180$), substansi ($p = 0,228$), rutinitas tidur ($p = 0,596$), dan teman tidur ($p = 0,625$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, karena nilai p yang melebihi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa pada populasi penelitian ini, indikator-indikator tersebut tidak memiliki pengaruh yang kuat terhadap kualitas tidur.

Secara keseluruhan, skor total sleep hygiene memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kualitas tidur ($p = 0,000$; $\rho = -0,593$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi skor sleep hygiene semakin baik kebiasaan tidur dan semakin rendah skor kualitas tidur semakin baik juga kualitas tidur responden. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dan kualitas tidur pada siswa jurusan keperawatan di SMK Negeri 8 Batam.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh siswa jurusan keperawatan berjenis kelamin perempuan yaitu 62 responden (100%). Kondisi ini mencerminkan kenyataan bahwa jurusan keperawatan lebih banyak diminati oleh siswa perempuan. Meskipun seluruh responden adalah perempuan, tetapi ditemukan adanya kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Talaia et al., (2025) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan kualitas tidur. Artinya, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami kualitas tidur yang buruk.

Usia

Berdasarkan hasil penelitian, usia siswa jurusan keperawatan termuda adalah 15 tahun sebanyak 2 responden (3,2%), usia 16 tahun sebanyak 26 responden (41,9%), usia 17 tahun merupakan yang terbanyak yaitu 29 responden (46,8%), dan usia tertua adalah 18 tahun sebanyak 5 responden (8,1%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia remaja pertengahan hingga akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Galan-Lopez et al., (2021) yang menyatakan bahwa pada usia remaja pertengahan hingga akhir, remaja lebih berisiko mengalami penurunan kualitas tidur. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan ritme sirkadian, peningkatan beban akademik, serta kebiasaan tidur yang kurang teratur yang sering terjadi pada usia tersebut. Artinya, semakin bertambah usia remaja, maka risiko mengalami gangguan tidur pun meningkat, terutama jika tidak diimbangi dengan sleep hygiene yang baik.

Analisis Univariat

Sleep Hygiene

Berdasarkan hasil penelitian sleep hygiene dalam indikator dengan skor rata-rata tertinggi adalah substansi ($5,99 \pm 0,06$), yang menunjukkan bahwa responden pada rentang tidak pernah mengonsumsi zat seperti merokok dan minum-minuman beralkohol setelah pukul 18.00. Selanjutnya, rutinitas tidur menunjukkan nilai rata-rata sebesar ($4,58 \pm 1,73$), yang menunjukkan bahwa responden pada rentang kadang-kadang menjalankan kebiasaan sebelum tidur, seperti mandi, menyikat gigi atau membaca. Sementara itu, indikator fisiologis memiliki rata-rata ($4,39 \pm 0,56$), yang berarti bahwa responden pada rentang kadang-kadang menjaga kebiasaan fisik menjelang tidur, termasuk kenyamanan tubuh dan aktivitas yang mendukung tidur.

Indikator lingkungan tidur dan emosional masing-masing memiliki rata-rata ($4,15 \pm 0,88$) dan ($4,10 \pm 1,02$), menunjukkan bahwa responden memiliki lingkungan tidur yang pada rentang kadang-kadang nyaman dan kondisi emosional yang tidak terlalu mengganggu tidur. Pada indikator stabilitas tidur ($3,72 \pm 1,17$) dan teman tidur ($3,73 \pm 1,71$), diperoleh rata-rata yang menunjukkan bahwa responden pada rentang cukup sering ketidakteraturan dalam waktu tidur serta gangguan yang mungkin berasal dari keberadaan teman tidur, seperti sering diganggu selama tidur atau tidak mempunyai kamar tidur pribadi. Indikator tidur siang memperoleh skor rata-rata ($3,40 \pm 1,60$), menunjukkan bahwa responden pada rentang cukup sering melakukan tidur siang lebih dari 1 jam.

Sementara itu, indikator dengan skor rata-rata terendah adalah kognitif ($2,95 \pm 0,90$), yang menunjukkan bahwa responden pada rentang sering melakukan hal-hal yang membuat terjaga selama 1 jam sebelum tidur, (misalnya bermain game, menonton televisi, membaca),

melakukan aktifitas di tempat tidur, menggunakan tempat tidur untuk hal-hal lain selain tidur (misalnya menelpon, menonton televisi, bermain game, mengerjakan PR).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh George et al., (2024) yang menemukan bahwa penggunaan gadget berlebihan, makan di tempat tidur, dan melakukan aktivitas lain sebelum tidur mengakibatkan buruknya sleep hygiene pada remaja. Sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Talaia et al. (2025) di Mesir pada mahasiswa kedokteran menunjukkan sebanyak 93,6% memiliki sleep hygiene yang buruk. Tiga kebiasaan negatif yang paling umum ditemukan adalah melakukan aktivitas di tempat tidur selain tidur, memikirkan tugas-tugas menjelang tidur, serta menyelesaikan pekerjaan penting di malam hari. Hal ini menunjukkan bahwa sleep hygiene yang buruk merupakan masalah yang cukup umum terjadi di kalangan remaja sekolah.

Sleep hygiene merupakan kumpulan kebiasaan yang berpengaruh terhadap kualitas dan durasi tidur seseorang, seperti menjaga jadwal tidur, menghindari aktivitas berlebihan sebelum tidur, dan menciptakan suasana yang nyaman di kamar tidur (Sadam Hafidz Fakhrurozi et al., 2024). Pemahaman mengenai sleep hygiene sangat penting terutama pada masa remaja, karena di masa remaja mengalami berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, maupun sosial yang memengaruhi pola tidur. Pada masa remaja, perubahan terjadi secara cepat dan bersamaan. Perkembangan tersebut membuat kebutuhan tidur menjadi lebih penting, karena tidur berperan besar dalam menjaga kesehatan fisik dan mental (Tifani et al., 2023).

Masa remaja juga merupakan fase pencarian jati diri yang membuat mereka rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk dalam kebiasaan tidur (Atiqah et al., 2024). Salah satu pengaruh lingkungan yang paling dominan saat ini adalah kemajuan teknologi dan budaya digital. Generasi Z, yang sangat akrab dengan penggunaan gadget, cenderung aktif di media sosial hingga larut malam, multi-tasking, dan kurang disiplin dalam menjaga waktu tidur. Gaya hidup ini berdampak besar terhadap pola sleep hygiene remaja (Lubis & Handayani, 2022).

Kesimpulan yang dapat peneliti simpulkan dari hasil penelitian terkait adalah bahwa indikator perilaku sleep hygiene dengan skor rata-rata tertinggi yaitu substansi, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa jurusan keperawatan telah menghindari konsumsi zat seperti rokok dan alkohol setelah pukul 18.00 atau sebelum tidur. Namun, skor rata-rata terendah terdapat pada indikator kognitif, yang menunjukkan bahwa banyak siswa jurusan keperawatan masih terbiasa melakukan aktivitas yang membuat tetap terjaga sebelum tidur, seperti bermain game, menonton televisi, atau menggunakan tempat tidur untuk belajar dan aktivitas lainnya. Pengaruh gaya hidup digital, juga turut memengaruhi kebiasaan tidur remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan edukasi mengenai sleep hygiene agar dapat membentuk pola tidur yang sehat dan mendukung kesehatan fisik serta mental secara menyeluruh.

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur pada siswa jurusan keperawatan sebagian besar baik yaitu 20 responden (32,3%) dan buruk yaitu 42 responden (67,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun, merasa tidak segar saat bangun dan kantuk saat beraktivitas di siang hari. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kesiapan fisik, serta keseimbangan emosi dalam aktivitas sehari-hari. Ini sejalan dengan penelitian George et al., (2024) di India hampir setengah dari 852 remaja mengalami gangguan tidur, dan sebanyak 29,5% merasakan kantuk yang berlebihan pada siang hari yang merupakan terjadi penurunan kualitas tidur remaja.

Kualitas tidur merupakan kondisi di mana seseorang merasa puas dengan tidurnya, dapat memulai tidur dengan cepat, mempertahankan tidur dengan durasi yang cukup, dan merasa segar saat bangun tidur (Talaia et al., 2025). Namun, kenyataannya banyak remaja yang mengalami kualitas tidur buruk akibat kebiasaan tidur yang kurang baik atau perilaku sleep hygiene yang tidak sesuai. Kebiasaan seperti rutinitas tidur yang tidak teratur, lingkungan yang kurang mendukung, serta perilaku tidak sehat sebelum tidur dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur (Tifani et al., 2023).

Hal ini diperparah oleh karakteristik generasi Z yang cenderung dekat dengan teknologi, multitasking, dan sering menggunakan gadget hingga larut malam, sehingga mengganggu waktu tidur dan berisiko mengalami gangguan tidur (Lubis & Handayani, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Grasaas et al., (2024) di Norwegia menemukan bahwa 73% remaja tidak memenuhi anjuran tidur minimal 8 jam per malam karena penggunaan waktu layar secara berlebihan dan kebiasaan yang dapat mengganggu waktu tidur, sehingga berdampak pada berkurangnya durasi serta kualitas tidur.

Kesimpulan yang dapat peneliti tarik dari penelitian terkait adalah bahwa rendahnya kualitas tidur di kalangan remaja, khususnya siswa jurusan keperawatan, disebabkan oleh kebiasaan tidur yang tidak sehat. Gangguan tidur seperti sulit tidur, sering terbangun, dan kantuk di siang hari menjadi keluhan yang umum dialami. Selain itu, karakteristik generasi Z yang cenderung dekat dengan teknologi dan sering menggunakan gadget hingga larut malam turut memperburuk kualitas tidur.

Analisis Bivariat

Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Siswa Jurusan Keperawatan di SMK Negeri 8 Batam

Berdasarkan hasil penelitian uji statistik menggunakan uji korelasi Spearman sebagian besar indikator sleep hygiene memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Indikator seperti fisiologis ($p\text{-value} = 0,030$; $\rho = -0,275$), kognitif ($p\text{-value} = 0,003$; $\rho = -0,377$), emosional ($p\text{-value} = 0,001$; $\rho = -0,429$), tidur siang ($p\text{-value} = 0,005$; $\rho = -0,353$), serta stabilitas tidur ($p = 0,000$; $\rho = -0,579$) menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara indikator-indikator tersebut dengan kualitas tidur. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin buruk kebiasaan tidur siswa pada aspek-aspek tersebut, maka semakin buruk pula kualitas tidurnya.

Namun, tidak semua indikator sleep hygiene berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur. Indikator lingkungan tidur ($p = 0,180$), substansi ($p = 0,228$), rutinitas tidur ($p = 0,596$), dan teman tidur ($p = 0,625$) menunjukkan nilai $p > 0,05$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aspek-aspek tersebut dengan kualitas tidur pada responden. Hal ini dikarenakan kondisi responden yang relatif mirip, di mana responden tidur di lingkungan yang nyaman, tenang, tidak bising, serta dengan suhu ruangan yang mendukung untuk beristirahat. Pada indikator substansi, responden tidak merokok dan mengonsumsi alkohol. Hal ini tidak hanya dipengaruhi oleh aturan sekolah dan norma sosial, tetapi juga karena semua responden adalah perempuan, yang cenderung lebih menaati peraturan dan menjaga kesehatan diri.

Selanjutnya, pada indikator rutinitas tidur, responden menjalankan kebiasaan sehat sebelum tidur seperti mandi dan menggosok gigi. Pada indikator teman tidur, meskipun ada yang tidur sendiri dan ada yang tidur bersama keluarga, perbedaan tersebut tidak berdampak nyata terhadap kualitas tidur karena kondisi lingkungan tetap mendukung untuk istirahat. Kesamaan kebiasaan dan kondisi tidur ini menyebabkan skor pada keempat indikator tersebut tidak cukup bervariasi, sehingga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik terhadap kualitas tidur responden.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Chehri et al., (2023) di Iran, yang menunjukkan bahwa seluruh indikator sleep hygiene memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur remaja. Penelitian tersebut melibatkan 610 remaja dengan karakteristik yang lebih beragam, baik dari segi jenis kelamin, latar belakang keluarga, tempat tinggal, maupun kebiasaan sehari-hari. Selain itu, jumlah sampel yang lebih besar memungkinkan peneliti mendapatkan variasi data yang lebih luas, sehingga semua indikator sleep hygiene menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik terhadap kualitas tidur.

Namun dalam penelitian ini, jumlah responden hanya 62 orang yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan dan berasal dari jurusan keperawatan di satu sekolah yang sama. Karena latar belakang dan aktivitas mereka serupa, seperti lingkungan tidur, kebiasaan sehari-hari, dan gaya hidup, maka jawaban pada beberapa indikator menjadi tidak terlalu bervariasi. Kondisi ini menyebabkan beberapa indikator sleep hygiene tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur. Secara keseluruhan, skor total sleep hygiene memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kualitas tidur ($p = 0,000$; $\rho = -0,593$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi skor sleep hygiene semakin baik kebiasaan tidur dan semakin rendah skor kualitas tidur semakin baik juga kualitas tidur responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayuningdyah et al., (2024) bahwa di SMAN 11 Kabupaten Tangerang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh $p = 0,000$, yang memperkuat temuan bahwa sleep hygiene yang buruk berkaitan erat dengan kualitas tidur yang buruk. Dalam penelitian tersebut separuh siswa memiliki kebiasaan tidur yang tidak sehat, seperti menonton televisi atau bermain gadget hingga larut malam. Akibatnya, mereka merasa lelah keesokan harinya dan sulit berkonsentrasi saat belajar.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sadam Hafidz Fakhrurozi et al., (2024) di Cirimekar, Cibinong, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja usia 10-19 tahun. Penelitian tersebut memperoleh hasil $p = 0,04$, yang menunjukkan bahwa secara statistik memiliki hubungan yang bermakna antara sleep hygiene dengan kualitas tidur. Berdasarkan dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sleep hygiene yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada siswa jurusan keperawatan. Responden dengan sleep hygiene baik cenderung memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan responden dengan sleep hygiene buruk mengalami kualitas tidur yang buruk. Namun, buruknya sleep hygiene dikarenakan kebiasaan tidur seperti melakukan kegiatan yang membuat terjaga dan menggunakan tempat tidur untuk kegiatan selain tidur hingga larut malam seperti belajar, mengerjakan PR, bermain gadget, serta tidur dalam keadaan perut lapar, kesal, sedih, khawatir dan ketidakteraturan jadwal tidur dan bangun setiap hari. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan literatur internasional yaitu praktik sleep hygiene yang baik berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih baik pada mahasiswa keperawatan, sementara kebiasaan seperti penggunaan gadget di tempat tidur, begadang untuk belajar, emosi negatif sebelum tidur, dan jadwal tidur yang tidak teratur berkontribusi pada sleep hygiene buruk dan kualitas tidur yang rendah. Intervensi pendidikan, kebijakan penjadwalan, dan strategi perilaku terarah direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur pada kesejahteraan serta kinerja akademik/klinis mahasiswa keperawatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Siswa Jurusan Keperawatan di SMK Negeri 8 Batam antara lain: Perilaku sleep hygiene dalam indikator dengan skor rata-rata tertinggi adalah substansi dengan mean (5,99) dan standar deviasi (0,06), responden pada rentang tidak pernah mengonsumsi zat seperti merokok dan minum-minuman beralkohol setelah pukul 18.00 dan indikator dengan skor rata-rata terendah adalah kognitif dengan mean (2,95) standar deviasi (0,90), responden pada rentang sering dalam melakukan hal-hal yang membuat terjaga selama 1 jam sebelum tidur, (misalnya bermain game, menonton televisi, membaca), melakukan aktifitas di tempat tidur, menggunakan tempat tidur untuk hal-hal lain selain tidur (misalnya menelpon, menonton televisi, bermain game, mengerjakan PR).

Kualitas tidur pada siswa jurusan keperawatan sebagian besar baik yaitu 20 responden (32,3%) dan buruk 42 responden (67,7%).

Adanya hubungan negatif yang signifikan antara Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur pada Siswa Jurusan Keperawatan di SMK Negeri 8 Batam nilai korelasi $\rho = -0,593$ dan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ menggunakan uji korelasi Spearman.

DAFTAR PUSTAKA

- Abselian, U. P., Rangki, L., Ginanjar, R., & Dewi, I. M. (2023). Dasar Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan.*
- Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasyih, & Andriyani. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Tahun 2022. Arkesmas (Arsip Kesehatan Masyarakat), 7(2), 29–38. <Https://Doi.Org/10.22236/Arkesmas.V7i2.9866>*
- 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>*
- Annisa, F., & Setiarini, T. (2022). Dampak Gangguan Tidur Terhadap Status Gizi Pada Remaja. Jkep, 7(2), 191–200. <Https://Doi.Org/10.32668/Jkep.V7i2.1030>*
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. 1(1), 9–36.*
- Ayuningdyah, A. A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sman 11 Kabupaten Tangerang. 2, 347–351. Bps Kepulauan Riau. (2024). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Provinsi Kepulauan Riau, 2024.*
- Catri Wulansih, N., Raisa Zhafan, 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), 71–82.*
- Chehri, A., Shetabi, M., Khazaie, H., & Zakie, A. (2023). Sleep Hygiene And Sleep Quality In Iranian Adolescents During The Covid-19 Pandemic. Bmc Psychology, 11(1), 1–7. <Https://Doi.Org/10.1186/S40359-023-01165-8>*
- Donsu, J. D. T. (2020). Metodologi Penelitian Keperawatan. Pustakabarupress.*
- Fadhilah, N., Salam, A., & Trisasmita, L. (2023). Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Durasi Tidur Pada Remaja Status Gizi Lebih Di Smp Muhammadiyah Limbung. The Journal Of Indonesian Community Nutrition, 12(2), 93–105.*

- Febrianty, & Muhammad. (2022). *Manajemen Sumber Daya Manusia Yang Pro Gen Z* (Febrianty (Ed.)). Penerbit Intelegi.
- Galan-Lopez, P., Dominguez, R., Gísladóttir, T., Sánchez-Oliver, A. J., Pihu, M., Ries, F., & Klonizakis, M. (2021). Sleep Quality And Duration In European Adolescents (*The Adoleshealth Study*): A Cross-Sectional, Quantitative Study. *Children*, 8(3), 1–13. <Https://Doi.Org/10.3390/Children8030188>
- Garcia-Roman, J., Gracia, P., & Zerbini, G. (2024). Cross-National Differences In Adolescents' Sleep Patterns: A Time-Use Approach. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 29(1). <Https://Doi.Org/10.1080/02673843.2024.2335198>
- George, N., Earnesteen, L., George, M., Dharmaraj, R. B., Mohandas, N. V., V, V. A., Muniyapillai, T., Chacko, A. E., & Kulothungan, K. (2024). Sleep Quality , Daytime Sleepiness And Sleep Hygiene Among Youth In A Rural District In South India : A Cross-Sectional Study. 16(9). <Https://Doi.Org/10.7759/Cureus.69551>
- Gong, Z., Guo, Y., Fan, S., Sun, X., & Wu, Y. (2024). Examining The Influence Of Problematic Internet Use On Sleep Quality In Chinese Adolescents: A Study Using The Extended Stressor-Strain-Outcome (Sso) Model. *Frontiers In Psychology*, 15(August). <Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2024.1447852>
- Grasaas, E., Ostojic, S., & Jahre, H. (2024). Adherence To Sleep Recommendations Is Associated With Higher Satisfaction With Life Among Norwegian Adolescents. *Bmc Public Health*, 24(1), 1–10. <Https://Doi.Org/10.1186/S12889-024-18725-1>
- Grove, S. K., & Gray, J. R. (2021). *Memahami Penelitian Keperawatan Membangun Praktik Berbasis Bukti* (A. Setiawan (Ed.); 1st Ed.). Elsevier.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Perkembangan Remaja Di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal Of Community Engagement In Health*, 5(2), 237–248. <Https://Doi.Org/10.30994/Jceh.V5i2.384>
- Ismatuddiyah, I., Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri Dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal Dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3 Se-Articles Of Research), 27233–27242. <Https://Doi.Org/10.31004/Jptam.V7i3.11035>
- Kakiay, A., & Wigiyanti. (2022). *Jurnal Riset Ilmiah. Jurnal Riset Ilmiah*, 1(01), 15–18.
- Lubis, A. S., & Handayani, R. (2022). *Generasi Z Dan Entrepreneurship Studi Teoritis Minat Generasi Z Dalam Bewirausaha* (R. M. Napitoulu (Ed.); 1st Ed.). Bypass.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (Ed.); 5th Ed.). Salemba Medika.
- Purnama, N. L. A. (2021). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <Https://Doi.Org/10.47560/Kep.V8i1.80>
- 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>
- Ri, K. K. (2023). *Remaja. In Ayo Sehat - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <Https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Kategori-Usia/Remaja>
- Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur. *Masker Medika*, 11(1), 48–54. <Https://Doi.Org/10.52523/Maskermedika.V11i1.517>

- Risnah, Musdalifah, & Et Al. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia* (M. Irwan (Ed.); Pertama). Cv Trans Info Media.
- Sadam Hafidz Fakhrurrozi, Rina Afrina, & Nining Rukiah. (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. <Https://Doi.Org/10.57213/Jrikuf.V2i2.227>
- Saparwati, M., & Lestari, P. (2023). Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (Sleep Hygiene) Pada Remaja Di Ungaran. 5(2), 384–387.
- Sari, D. H. A., & Annisa, N. (2021). The Relationship Of Sleep Hygiene With Quality Of Sleep In Adolescents. 35(Icssht 2019), 309–312. <Https://Doi.Org/10.2991/Ahsr.K.210130.066>
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <Https://Doi.Org/10.62108/Asrj.V2i1.5812>
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity And Reliability Of The Indonesian Version Of The Pittsburgh Sleep Quality Index In Adolescents. *International Journal Of Nursing Practice*, 27(5), 1–7. <Https://Doi.Org/10.1111/Ijn.12856>
- Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif (Setiyawami (Ed.); 3rd Ed.). Alfabeta.
- Suralaga, C., Misgiati, D. E., & Usman, A. M. (2023). Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 269–280.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.
- Talaia, A. M., Sowidan, A. M., Fahim, A. M., Elzohery, A. M., Hammoda, A., & Kabbash, I. (2025). Sleep Hygiene Practices And Sleep Quality Among Medical Students From Tanta University, Egypt: An Observational Cross-Sectional Study.
- Tifani, I. Y. R., Fidiana, & Konginan, A. (2023). The Relationship Between Sleep Hygiene And Sleep Quality In Medical Faculty Students Airlangga University. *International Journal Of Research And Review*, 3(1), 146–154.
- World Health Organization (Who). (2024). *Working For A Brighter, Healthier Future How Who Improves Health And Promotes Well-Being For The World's Adolescents: Second Edition*. <Https://Iris.Who.Int/Bitstream/Handle/10665/376861/9789240093966Eng.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <Https://Doi.Org/10.59672/Jpkr.V10i1.3414>