



HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS XII DI SMAN 1 TANAH PUTIH

Yulia Febrianita¹, Rita Anyalina², Lora Marlita³

^{1,2,3}DIII Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrahman Wahid (Univrab), Pekanbaru, Riau, Indonesia
yulia.febrianita@univrab.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Kegiatan atau aktivitas dalam *Sleep hygiene* aktivitas akan mendukung untuk mendapatkan kebutuhan tidur secara normal, sehingga setiap individu harus melakukan *Sleep hygiene* ini dengan teratur agar mewujudkan memiliki tidur yang normal. Secara global, kurang tidur menjadi masalah umum di kalangan remaja. WHO mencatat bahwa hampir 30% remaja di dunia mengalami gangguan tidur, seperti insomnia dan gangguan ritme sirkadian. Di Amerika Serikat, survei oleh *National Sleep Foundation* (2020) menemukan bahwa 72,7% remaja melaporkan tidur kurang dari 8 jam per malam pada hari sekolah, yang merupakan batas minimal yang direkomendasikan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *Sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMAN 1 Tanah Putih. **Metode:** Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik random sampling yang berjumlah 109 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner. **Hasil:** Dari penelitian *Sleep hygiene* didapatkan hasil baik 7 responden (6%), sedang 66 responden (61%), buruk 36 responden (33%). Dari penelitian kuantitatif tidur didapatkan hasil baik 13 responden (11,9%), buruk 96 responden (88,1%). Didapatkan hasil uji chi square menunjukkan bahwa nilai *P* Value = 0,031 < *a* = 0,05. **Kesimpulan:** disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMAN 1 Tanah Putih. Saran yang dapat diberikan diharapkan remaja kelas XII di SMAN 1 Tanah Putih dapat menyadari pentingnya *Sleep hygiene* dalam menjaga kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: *Sleep hygiene; kualitas tidur; Remaja*

Abstract

Introduction: *Sleep hygiene activities play an important role in supporting normal sleep needs. Therefore, every individual should practice proper sleep hygiene regularly to achieve healthy and normal sleep patterns. Globally, insufficient sleep has become a common issue among adolescents. The World Health Organization (WHO) reports that nearly 30% of adolescents worldwide experience sleep disturbances such as insomnia and circadian rhythm disorders. In the United States, a survey conducted by the National Sleep Foundation (2020) found that 72.7% of adolescents reported sleeping less than eight hours per night on school days, which is below the minimum recommended duration. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep hygiene and sleep quality among 12th-grade students at SMAN 1 Tanah Putih.* **Methods:** The sampling technique used in this study was random sampling, with a total of 109 respondents. The research instrument used was a questionnaire. **Result:** The results of the study on sleep hygiene showed that 7 respondents (6%) had good sleep hygiene, 66 respondents (61%) had moderate sleep hygiene, and 36 respondents (33%) had poor sleep hygiene. The results of the quantitative analysis on sleep quality revealed that 13 respondents (11.9%) had good sleep quality, while 96 respondents (88.1%) had poor sleep quality. The Chi-square test showed a *p*-value of 0.031, which is less than the significance level of 0.05. **Conclusion:** This finding indicates that there is a significant relationship between sleep hygiene and sleep quality among 12th-grade students at SMAN 1 Tanah Putih. It is recommended that 12th-grade students at SMAN 1 Tanah Putih increase their awareness of the importance of maintaining proper sleep hygiene to improve their overall sleep quality.

Keywords: *Sleep hygiene; sleep quality; Adolescent*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author : Yulia Febrianita

Address : Pekanbaru, Riau

Email : yulia.febrianita@univrab.ac.id

Phone : 082289460546

PENDAHULUAN

Sleep hygiene merupakan seperangkat kebiasaan dan perilaku yang dilakukan secara konsisten untuk mendukung kualitas dan kuantitas tidur yang optimal. Praktik sleep hygiene mencakup pengaturan rutinitas sebelum tidur, pembatasan konsumsi kafein, pengelolaan penggunaan perangkat elektronik, serta penciptaan lingkungan tidur yang nyaman. Penerapan sleep hygiene yang baik telah terbukti sebagai pendekatan awal yang efektif dalam mencegah dan mengurangi gangguan tidur, termasuk insomnia dan gangguan ritme sirkadian (Rohmawati, 2018; Aulia, 2022).

Masalah gangguan tidur pada remaja saat ini menjadi isu kesehatan global. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 30% remaja di dunia mengalami gangguan tidur, sementara survei National Sleep Foundation (2020) menunjukkan bahwa 72,7% remaja di Amerika Serikat tidur kurang dari delapan jam pada hari sekolah. Kondisi serupa juga dilaporkan di negara lain, di mana gangguan tidur pada remaja berdampak pada kelelahan kronis, gangguan suasana hati, serta penurunan prestasi akademik. Berbagai penelitian internasional mengidentifikasi kebiasaan tidur yang tidak teratur dan buruknya sleep hygiene sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap rendahnya kualitas tidur remaja (Purnama et al., 2020).

Di Indonesia, permasalahan tidur pada remaja menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Riskeksdas Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa sekitar 10–15% remaja mengalami gangguan tidur yang bermakna. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan gawai hingga larut malam, konsumsi kafein, serta tekanan akademik berhubungan dengan penurunan kualitas tidur remaja, khususnya di wilayah perkotaan besar (Ramadhani et al., 2020; Rustam et al., 2021). Namun demikian, kajian yang secara khusus menelaah hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di wilayah semi-perkotaan masih relatif terbatas.

Kualitas tidur merupakan kondisi subjektif yang ditandai dengan rasa puas terhadap tidur, kemudahan memulai tidur, durasi tidur yang cukup, minimnya gangguan saat tidur, serta perasaan segar setelah bangun tidur. Tidur yang tidak berkualitas pada remaja dapat berdampak pada gangguan konsentrasi, penurunan kemampuan kognitif, serta masalah emosional yang berpengaruh terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental. Pada masa remaja, perubahan biologis dan psikososial, termasuk perubahan hormonal dan tuntutan sosial, semakin meningkatkan kerentanan terhadap gangguan tidur (Hilal, 2016; Hafidz et al., 2023).

Badan Pusat Statistik mencatat bahwa jumlah remaja di Indonesia mencapai lebih dari 67 juta jiwa, sehingga masalah kualitas tidur pada

kelompok usia ini memiliki implikasi kesehatan masyarakat yang luas. Survei awal yang dilakukan di SMAN 1 Tanah Putih menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kualitas tidur yang buruk, yang diduga berkaitan dengan kebiasaan tidur tidak teratur, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, serta lingkungan tidur yang kurang mendukung. Kondisi ini berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMAN 1 Tanah Putih. Penelitian ini memiliki urgensi sebagai upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kesehatan tidur remaja di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini menawarkan kebaruan karena dilakukan pada konteks sekolah menengah atas di wilayah semi-perkotaan, yang masih jarang dikaji dalam penelitian sebelumnya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi edukatif dan keperawatan berbasis sekolah untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya sleep hygiene dalam menjaga kualitas tidur dan keseimbangan psikologis.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan desain cross-sectional. Desain ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara sleep hygiene dan kualitas tidur pada remaja dalam satu waktu pengukuran.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Tanah Putih pada tanggal 23 Januari 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 1 Tanah Putih yang berjumlah 149 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 109 responden yang dipilih secara proporsional dari setiap kelas.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi meliputi siswa kelas XII berusia 17–21 tahun dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri dari dua kuesioner, yaitu:

1. **Kuesioner Sleep Hygiene**, yang diadaptasi dari penelitian Mala Hayati (2023), terdiri dari 13 butir pertanyaan. Skor sleep hygiene dikategorikan menjadi baik, sedang, dan buruk berdasarkan nilai total skor responden.

2. **Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**, yang diadaptasi dari Ravika Dwi Putri (2020), terdiri dari 17 pertanyaan untuk menilai kualitas tidur responden. Skor PSQI dikategorikan menjadi kualitas tidur baik dan buruk sesuai dengan cut-off yang telah ditetapkan.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen telah dilakukan pada penelitian sebelumnya. Kuesioner sleep hygiene memiliki nilai Cronbach's alpha $> 0,70$, sedangkan kuesioner PSQI memiliki nilai Cronbach's alpha sebesar $> 0,70$, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyebaran kuesioner yang telah dilakukan di kelas XII SMAN Tanah Putih terhadap 109 responden tentang hubungan *Sleep hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas XII di SMAN 1 Tanah Putih hasilnya adalah sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi (umur) di Kelas XII SMAN 1 Tanah Putih

No	Umur	Frekuensi (orang)	Percentase %
1.	17	44	40%
2.	18	42	39%
3.	19	16	15%
4.	20	0	0%
5.	21	7	6%
Jumlah		109	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa dari 109 responden Kelas XII di SMAN 1 Tanah Putih, distribusi responden menurut umur yang terbanyak yaitu umur 17 tahun yang berjumlah 44 responden (40%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas XII di SMAN1 Tanah Putih

No	Kelas	Frekuensi (orang)	Percentase %
1.	XII.1	22	20%
2.	XII.2	21	19%
3.	XII.3	22	20%
4.	XII.4	22	20%
5.	XII.5	22	20%
Jumlah		109	100%

Berdasarkan tabel 2 distribusi responden menurut kelas yang terbanyak yaitu kelas XII.1 berjumlah 22 responden (20%), kelas XII.3 berjumlah 22 responden (20%), kelas XII.4 berjumlah 22 responden (20%), kelas XII.5 berjumlah 22 responden (20%).

c. Gambaran Sleep Hygiene

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Sleep hygiene di Kelas XII SMAN 1 Tanah Putih

No	Sleep Hygiene	Frekuensi (orang)	Percentase %
1.	Baik	7	6%
2.	Sedang	66	61%
3.	Buruk	36	33%
Jumlah		109	100%

Berdasarkan tabel 3 distribusi responden menurut perilaku *Sleep hygiene* yang terbanyak sedang yaitu yang berjumlah 66 responden (61%).

d. Gambaran Kualitas Tidur

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di Kelas XII SMAN 1 Tanah Putih

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (orang)	Percentase %
1.	Baik	13	11,9%
2.	Buruk	96	88,1%
Jumlah		109	100%

Berdasarkan tabel 4 distribusi responden menurut kualitas tidur yang terbanyak yaitu Buruk berjumlah 96 responden (88,1%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 5 Hubungan *Sleep hygiene* Terhadap Kualitas Tidur di Kelas XII SMAN 1 Tanah Putih

Sleep Hygiene	Kualitas Tidur		Total		P Value
	Baik	Buruk	N	%	
Baik	3	42,9%	4	57,1%	7 6% 0,031
Sedang	7	10,6%	59	89,4%	66 61%
Buruk	3	42,9%	33	91,7%	36 33%
	13	11,9%	96	88,1%	109 100 %

Hasil uji statistic menunjukkan bahwa nilai P Value = $0,031 < \alpha = 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMAN 1 Tanah

Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. *Sleep hygiene* Pada Remaja kelas XII Kelas XII SMAN 1 Tanah Putih

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 109 responden di kelas XII SMAN 1 Tanah Putih, distribusi responden menurut

penerapan *Sleep hygiene* yang terbanyak yaitu sedang yang berjumlah 66 responden (61%). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayuningdyah (2024) didapatkan hasil penelitian bahwa sebagian besar *Sleep hygiene* sedang 73 responden (71,6%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Nur *et al* (2022) dapat diketahui bahwa dari jumlah 134 responden paling banyak yaitu *Sleep hygiene* sedang 98 responden (73,1%). Serta penelitian Lusiana (2023) didapatkan hasil penelitian bahwa *Sleep hygiene* yang tertinggi yaitu sedang dengan 99 responden (56,9).

Berdasarkan tabel 3 *Sleep hygiene* siswa kelas XII di SMAN 1 Tanah Putih, mayoritas memiliki tingkat *Sleep hygiene* yang sedang, sementara kategori *Sleep hygiene* yang baik merupakan yang paling jarang ditemukan. Rendahnya proporsi siswa dengan *Sleep hygiene* yang baik dapat disebabkan oleh kebiasaan mereka dan kelalaian mengenai pentingnya kebiasaan tidur yang sehat. Selain itu, banyak siswa yang memiliki pola tidur tidak teratur, lingkungan tidur yang kurang kondusif, serta kecenderungan untuk mengerjakan tugas akademik maupun non-akademik pada waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat. Secara keseluruhan, remaja belum menerapkan prinsip *Sleep hygiene* dengan konsisten dan belum sepenuhnya menyadari pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti berasumsi bahwa perilaku *Sleep hygiene* dalam kategori sedang dalam penelitian dikarenakan masih menggunakan gadget yang terlalu lama di tempat tidur, tingkat stres dan kecemasan yang dapat menyebabkan gangguan dalam proses tidur, dan kebiasaan tidur yang tidak konsisten.

a. Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas XII SMAN 1 Tanah Putih

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 109 responden di kelas XII SMAN 1 Tanah Putih, distribusi responden menurut tingkat kualitas tidur yang terbanyak yaitu Buruk yang berjumlah 96 responden (88,1%).

Penelitian yang selaras juga dilakukan oleh Ayuningdyah (2024) didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 74 responden (72,5%) memiliki kualitas tidur buruk dari 102 responden. Penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2023) didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 108 responden (62,1%) memiliki kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur bisa dilihat dari beberapa hal, seperti berapa lama tidur, seberapa cepat bisa tertidur, seberapa sering terbangun di malam hari, serta seberapa nyenyak dan nyaman tidurnya. Tidur sangat penting karena membantu menguatkan ingatan, belajar hal baru, membuat keputusan, dan berpikir dengan baik (Lisiswanti *et al.*, 2019). Secara fisik, tidur yang tidak berkualitas bisa berdampak buruk pada kesehatan, menyebabkan tubuh mudah lelah dan kurang

berenergi. Sementara itu, secara psikologis, kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan emosi, menurunkan rasa percaya diri, dan meningkatkan risiko bertindak ceroboh. Hal ini mudah terjadi pada masa remaja.

Faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah umur dan kelas. Pada hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel responden hampir setengahnya umur 17 tahun dengan persentase (40%) karena diumur segitu masih perlunya belajar dimalam hari, mengerjakan tugas untuk esok hari, dan masih menggunakan sosial media sampai larut malam. Serta kualitas tidur yang buruk sangat entan terjadi pada kelas XII karena kurangnya waktu atau bahkan lupa untuk melakukan hal lain seperti perbaikan gizi, yang disebabkan oleh aktivitas akademik dan non akademik.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti berasumsi bahwa penyebab kualitas tidur pada remaja buruk, karena tidak stabilnya penerapan *Sleep hygiene* serta tekanan akademik yang tinggi pada siswa kelas XII, terutama karena persiapan ujian akhir dan seleksi masuk perguruan tinggi. Banyak siswa merasa perlu begadang untuk belajar atau mengerjakan tugas yang pada akhirnya mengganggu ritme tidur. Kebiasaan ini jika terus berlanjut dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan daya ingat, serta gangguan pada kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres.

2. Analisa Bivariat

Hasil uji statistic menunjukkan bahwa nilai P Value = $0,031 < \alpha = 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMAN 1 Tanah Putih. Hal yang sama dilakukan oleh Ayuningdyah (2024) hasil analisis bivariate uji *chi square* diperoleh p value 0,000. Ini menunjukkan bahwa p value $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *Sleep hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. Hal yang sama juga terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2023) dengan hasil analisis bivariate uji *chi square* diperoleh p value 0,000. Ini menunjukkan bahwa p value $< \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *Sleep hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Abdi Negara Tuban.

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 (Rahmawati, *et al.* 2019).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti berasumsi bahwa bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Sleep hygiene* dan kualitas tidur. Hal ini mengindikasikan bahwa praktik *Sleep hygiene* yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur. Dengan kata lain, semakin baik kebiasaan tidur seseorang, seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, menghindari penggunaan layar sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMAN 1 Tanah Putih. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,031 (< 0,05)$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Sleep Hygiene* dengan kualitas tidur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan *Sleep Hygiene* yang diterapkan oleh remaja, maka semakin baik pula kualitas tidur yang mereka miliki. Sebaliknya, kebiasaan tidur yang buruk berpotensi menurunkan kualitas tidur secara signifikan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan *Sleep Hygiene* pada kategori sedang dan kualitas tidur yang cenderung buruk. Hal ini mengindikasikan bahwa perlunya peningkatan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga pola tidur yang baik demi kesehatan fisik, emosional, dan akademik mereka.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada remaja kelas XII SMAN 1 Tanah Putih untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya *Sleep Hygiene* dengan cara mengatur waktu tidur yang cukup, mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur, serta menjaga rutinitas tidur yang teratur. Pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi terkait pola tidur sehat melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja

- Tahun 2022. ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat), 7(2), 29–38.
- Aukia Zahra Putri. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022 (Skripsi). Jakarta.
- Australian Institute of Health and Welfare. (2021). Sleep problems as a risk factor for chronic conditions. Canberra: AIHW. <https://doi.org/10.25816/d2d7-p797>
- Ayunidyaningsih, A. A., et al. (2024). Hubungan Antara Sleep hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Balaka, M. Y. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif.
- Blunden, S., Lushington, K., & Lorenzen, B. (2020). Behavioral treatment of severe sleep problems in school-aged children with autism: The role of Sleep hygiene education and parental support. Sleep Medicine Reviews, 7(2), 179–192.
- Damanik, C., & Achmad, A. (2022). Hubungan antara pelaksanaan Sleep hygiene dengan kualitas tidur pada karyawan di lingkungan ITKES Wiyata Husada Samarinda. Jurnal Keperawatan Wiyata, 3(1), 68–78.
- Feibola Widya. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrahman Pekanbaru.
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun (Skripsi). Jawa Timur.
- Lusiana. (2023). Hubungan Sleep hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Abdi Negara Tuban (Skripsi).
- Malau, R. Y., Hartati, E., Hadi, R., & Muin, M. (2017). Gambaran Sleep hygiene Lansia di Panti Wreda Elim dan Wisma Harapan Asri, Semarang. (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- National Sleep Foundation. (2020). Teens and sleep: Why you need it and how to get enough. Diakses dari <https://www.sleepfoundation.org>
- Putri, R. D. (2020). Hubungan Sleep hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya (Skripsi). Jawa Timur.
- Rahmawati, F., Angeline, H. Z. T., & Eka Yulia, F. Y. (2019). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita

- Diabetes Mellitus Tipe 2. Seminar Nasional Keperawatan, 2019.
- Ramadhani, S., Putra, D., & Azizah, L. (2020). Analisis pola tidur dan kebiasaan penggunaan gadget pada remaja di Surabaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 45–53.
- Rasyada Zulfan, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2023 (Disertasi). STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG.
- 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>
- Rositanti, R., Lukman, M., & Yulianita, H. (2024). Gambaran Sleep hygiene pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 121–129.
- Rusmiyati, R. S. (2015). Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. *ProNers*, 3(1).
- Rustam, H., Arifin, S., & Setiawan, E. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 225–233.
- Utami, A. N. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, 3(3), 216–230.
- Wardhani, T., & Sutanto, H. (2022). Kebiasaan penggunaan gadget dan hubungannya dengan kualitas tidur siswa sekolah menengah di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 35–42.
- World Health Organization. (2023). Adolescent health and development: Key facts. Diakses dari <https://www.who.int>
- Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2020). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69(4), 875–887.
- Zurrahmi, Z., Sudiarti, P. E., & Lestari, R. R. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 6(2), 132–137.