

**EDUKASI *SLEEP HYGIENE* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN GANGGUAN TIDUR
MELALUI MEDIA BOOKLET**

KIE

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



AYU WULANDARI

202423033

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA
2025**

**EDUKASI *SLEEP HYGIENE* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN GANGGUAN TIDUR
MELALUI MEDIA BOOKLET**

KIE

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



AYU WULANDARI

202423033

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA
2025**

HALAMAN PRASYARAT GELAR

EDUKASI *SLEEP HYGIENE* SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DENGAN GANGGUAN TIDUR MELALUI MEDIA BOOKLET

Gelar Sarjana Keperawatan pada
Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Diajukan Oleh:

AYU WULANDARI

202423033

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

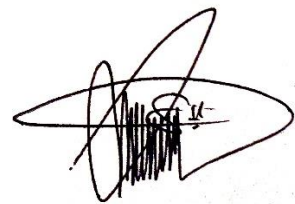
Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul :

“EDUKASI *SLEEP HYGIENE* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN GANGGUAN TIDUR MELALUI MEDIA BOOKLET”

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Ayu Wulandari

NIM 202423033

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Wulandari
NIM : 202423033
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Jenis Karya : Komunikasi, Infomasi, dan Edukasi (KIE)

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Surakarta, 15 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Ayu Wulandari

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan Judul:

**EDUKASI SLEEP HYGIENE SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DENGAN GANGGUAN TIDUR MELALUI MEDIA BOOKLET**

**Dinyatakan Telah Disetujui untuk Diujikan pada Ujian Sidang KIE
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Surakarta, 19 Agustus 2025

Pembimbing,



(Dr Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIDN. 0007047310

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta



(Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep

NIP. 0615018601

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

EDUKASI *SLEEP HYGIENE* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN GANGGUAN TIDUR MELALUI MEDIA BOOKLET

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang KIE pada tanggal 19 Agustus 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai KIE pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Agustus 2025

Mengesahkan, Penguji


1. Hermawati,SPd.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0620118704

(..... )

2. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

(..... )

3. Dr Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0007047310

(... )

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta



(Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J)

NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Ny sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Edukasi *Sleep hygiene* Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Gangguan Tidur Melalui Media Booklet ” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

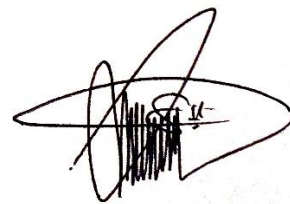
Tersusunnya tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, fasilitas, saran, informasi, dan masukan berharga. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati saya menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh terhadap kelancaran kegiatan akademik.
2. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, atas segala fasilitas dan dukungan yang telah diberikan selama penulisan tugas akhir ini.
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses studi hingga penyusunan tugas akhir.
4. Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan dalam setiap tahap penyusunan tugas akhir ini.
5. Hermawati, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan kritik, saran, serta koreksi yang sangat membangun demi kesempurnaan tugas akhir ini.

6. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan kritik, saran, serta koreksi yang sangat membangun demi kesempurnaan tugas akhir ini.
7. Teruntuk orang tua saya, Sugiyono dan Sutini, yang paling saya sayangi dan cintai, yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang, semangat, serta dukungan moral tanpa henti dalam setiap langkah kehidupan saya.
8. Ardi Wiranto, S.Kom. dan Agitha Naprida Sari, S.Kep., Ns., selaku kakak saya yang selalu memberi semangat dan dukungan tanpa lelah.
9. Rekan-rekan mahasiswa keperawatan angkatan 2024, khususnya ahli jenjang, atas kebersamaan, dukungan, dan motivasi yang sangat berarti selama masa perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir ini.

Saya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi sumbangsih ilmu dalam bidang keperawatan, khususnya dalam edukasi Remaja.

Jakarta, 15 Agustus 2025



Ayu Wulandari