



Ayuwulandari
Mulyaningsih
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Surakarta

Tips Sleep Hygiene Sehari-hari

GOOD SLEEP GOOD MOOD

Remaja harus tahu agar Good Mood



DAFTAR ISI

1. Pendahuluan	3
2. Tidur dan Sleep Hygiene	4
3. Tips Sleep Hygiene	6
4. Daily Planner	8
5. MiniGame	10
6. Daftar Pustaka	11



Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan Data WHO (2020) menunjukkan bahwa 72,7% remaja sekolah menengah atas tidur kurang dari 8 jam per malam, sementara di Indonesia prevalensinya mencapai 67%. Padahal, remaja membutuhkan 8-10 jam tidur setiap malam untuk mendukung pertumbuhan, menjaga kesehatan fisik, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar.





Sleep hygiene adalah kebiasaan yang dirancang untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga rutinitas tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta menghindari faktor pengganggu seperti konsumsi kafein, penggunaan gadget berlebihan, dan stres (Hayli et al., 2024; Zhu et al., 2024). Penerapan sleep hygiene sangat penting pada remaja, karena mereka berada pada fase perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang membuat mereka rentan mengalami gangguan tidur.



Penelitian terkini menegaskan bahwa edukasi sleep hygiene efektif dalam memperbaiki kualitas tidur remaja. Sirasih et al. (2020) menemukan bahwa edukasi sleep hygiene dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan pada remaja.

Penelitian Saparwati et al. (2023) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang sleep hygiene mampu mengubah perilaku tidur menjadi lebih sehat. Selain itu, penelitian Zhu et al. (2024) dalam uji coba terkontrol acak membuktikan bahwa sleep hygiene education dapat meningkatkan kualitas tidur remaja secara signifikan. Dengan demikian, penerapan sleep hygiene secara konsisten dapat membantu remaja membentuk pola tidur yang sehat serta mencegah gangguan tidur jangka panjang.

Fase Tidur



Tidur terbagi dua fase: NREM (tidur ringan hingga tidur dalam untuk pemulihan tubuh) dan REM (ditandai mimpi, penting untuk memori dan emosi). Kedua fase ini bergantian setiap ± 90 menit sepanjang malam.



**AKIBAT
KUALITAS
TIDUR BURUK**



Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, sulit berkonsentrasi, menurunnya prestasi akademik, serta gangguan emosional seperti mudah marah, stres, dan mood tidak stabil; bila berlangsung lama juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan kronis seperti obesitas dan hipertensi



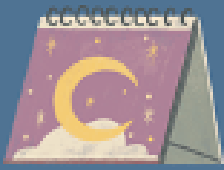
TIPS SLEEP HYGIENE

Berdasarkan penelitian-penelitian terbaru, praktik sleep hygiene yang dapat diterapkan remaja meliputi:

1. Menetapkan jadwal tidur dan bangun yang konsisten setiap hari, termasuk akhir pekan (Zhu et al., 2024).
2. Menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, karena paparan cahaya biru dari layar dapat mengganggu produksi melatonin dan menurunkan kualitas tidur (Ni Luh & Veronica, 2020).
3. Membatasi konsumsi kafein (kopi, teh, minuman energi) terutama pada sore atau malam hari (Hayli et al., 2024).
4. Membuat rutinitas menenangkan sebelum tidur, seperti membaca buku atau berdoa agar tubuh lebih rileks (Zhu et al., 2024).
5. Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, misalnya kamar gelap, tenang, sejuk, dan bebas gangguan (Saparwati et al., 2023).
6. Menghindari tidur siang yang terlalu lama, karena dapat mengganggu pola tidur malam (Sirasih et al., 2020).
7. Menggunakan tempat tidur hanya untuk tidur, bukan untuk belajar atau bermain gadget, agar otak terbiasa mengasosiasikan tempat tidur dengan istirahat (Saparwati et al., 2023).



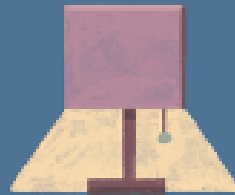
TIPS SLEEP HYGIENE



Establish a nighttime routine



Get up and go to sleep at the same time



Create a healthy sleep environment



Turn off electronics an hour before bed



Limit caffeine



Exercise



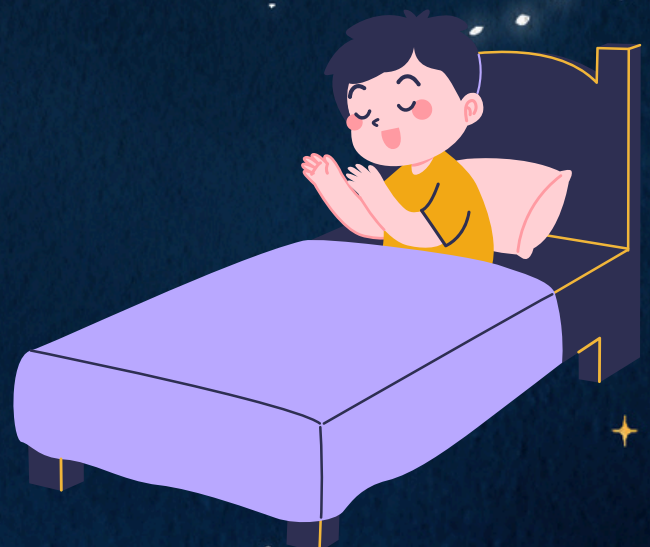
Reduce stress



Avoid large, fatty meals prior to sleeping

Impactful Sleep Hygiene Practices

verywell



DAILY PLANNER

S M T W T F S DATE / /

SCHEDULE

06:00 _____
07:00 _____
08:00 _____
09:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____

PRIORITY LIST

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

TO DO LIST



NOTES



DAILY PLANNER

S M T W T F S

DATE — / — / —

SCHEDULE

06:00 _____
07:00 _____
08:00 _____
09:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____

PRIORITY LIST

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

TO DO LIST



NOTES



MINI GAME

Bantu Si Bobo Tidur!





Daftar Pustaka

- Hayli, M., Handayani, D., & Rachmawati, F. (2024). Hubungan pengetahuan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 123–130.
- Zhu, X., Wang, Y., & Li, J. (2024). Effects of sleep hygiene education on sleep quality among adolescents: A randomized controlled trial. *International Journal of Adolescent Health*, 9(1), 45–52.
- Saparwati, M., Lestari, D., & Hidayah, N. (2023). Edukasi sleep hygiene terhadap perubahan perilaku tidur pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(3), 210–218.
- Sirasih, E., Wulandari, A., & Pratiwi, L. (2020). Pengaruh sleep hygiene terhadap kualitas tidur pada remaja di sekolah menengah atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 67–74.
- Ni Luh, K. P., & Veronica, R. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 98–107.



Tips Sleep
Hygiene
Sehari-hari

**GOOD SLEEP
GOOD MOOD**

“Good sleep, good mood.
Mulailah dengan tidur yang
berkualitas, maka hari esok akan
lebih cerah.”