

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

Ayu Wulandari<sup>1</sup>, Mulyaningsih<sup>2</sup>  
[ayuwulandry11@gmail.com](mailto:ayuwulandry11@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar belakang;** Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami remaja akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial, serta praktik *sleep hygiene* yang buruk. Menurut WHO (2020), sekitar 72,7% remaja usia sekolah menengah atas mengalami durasi tidur kurang dari 8 jam per malam. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada remaja mencapai 67% (WHO, 2020). Kualitas tidur yang rendah berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik. Edukasi kesehatan melalui media booklet dinilai efektif karena biaya rendah, praktis, menarik, dan mudah dipahami. **Tujuan;** Penelitian ini bertujuan untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi media edukasi berupa booklet sebagai sarana komunikasi, informasi, dan edukasi (*KIE*) tentang *sleep hygiene* pada remaja dengan gangguan tidur. **Metode;** Penelitian menggunakan pendekatan pengembangan media edukasi berbasis *KIE*. Booklet disusun melalui kajian pustaka, perancangan desain dengan aplikasi Canva, serta penyusunan konten yang mencakup penjelasan tidur, fungsi dan manfaat tidur, jenis gangguan tidur, dampak kualitas tidur buruk, dan tips *sleep hygiene*. Uji coba dilakukan pada tiga responden remaja untuk menilai aspek konten dan desain melalui kuesioner dan umpan balik langsung. **Hasil;** Luaran penelitian berupa booklet berjudul “*Good Sleep, Good Mood: Tips Sleep hygiene Sehari-hari*”. Konten booklet dinilai jelas, ringkas, praktis, dan relevan dengan kebiasaan remaja, khususnya dalam mengatur jam tidur dan membatasi penggunaan gadget. Dari aspek desain, booklet dinilai menarik dan interaktif, meskipun perlu revisi pada ukuran font, kontras judul, serta penambahan ilustrasi pendukung. **Kesimpulan;** Edukasi kesehatan melalui media booklet sebagai bentuk *KIE* tentang *sleep hygiene* efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pola tidur sehat. Booklet ini dapat mendorong terbentuknya kebiasaan tidur yang lebih baik sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur remaja.

**Kata kunci:** *Booklet, edukasi kesehatan, kualitas tidur, remaja, sleep hygiene*