UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DENGAN *SLEEP HYGIENE* MENGGUNAKAN MEDIA EDUKASI VIDEO PADA REMAJA YANG MENGALAMI INSOMNIA

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

KHILDA NAJAH FADILAH

202523004

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2025-2026

PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul:

UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DENGAN *SLEEP HYGIENE* MENGGUNAKAN MEDIA EDUKASI VIDEO PADA REMAJA YANG MENGALAMI INSOMNIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadai Sarjana pada Program Stusi Sarjana 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 KIE ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2026

Yang Menyatakan



Khilda Najah Fadilah

NIM. 202523004

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Khilda Najah Fadilah
NIM : 202523004
Jenis Karya : Video
Judul : Tidur Nyenyak, Bangun Semangat: Panduan Sleep Hygiene Untuk Remaja

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*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 (*data base*), 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, 24 Juli 2026

Yang Menyatakan



Khilda Najah Fadilah
NIM. 202523004

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project KIE dengan judul:

UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DENGAN *SLEEP HYGIENE* MENGGUNAKAN MEDIA EDUKASI VIDEO PADA REMAJA YANG MENGALAMI INSOMNIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian KIE Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juli 2026

Pembimbing



(Siti Fatmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIDN. 0603018201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



(Sitti Rahma Soleman, S.Kep.,Ns.,M.Kep., Sp.Kep.J)

NIDN. 0902029301

PENGESAHAN PENGUJI

Project KIE dengan judul:

UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DENGAN *SLEEP HYGIENE* MENGGUNAKAN MEDIA EDUKASI VIDEO PADA REMAJA YANG MENGALAMI INSOMNIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Program Studi Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proyek akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal 29 Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Sarjana Kepekerawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Agustus 2026

Mengesahkan,

Penguji

1. Dr. Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep (…….....)
   NIDN. 0007047310
2. Tri Susilowati, S.Kep.,Ns.,M.Kep (…….....)
   NIDN. 0621018203
3. Siti Fatmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep (……..…..)
   NIDN. 0603018201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

(Sitti Rahma Soleman, S.Kep.,Ns.,M.Kep., Sp.Kep.J)

NIDN. 0902029301

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan KIE yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Menggunakan Media Edukasi Video Pada Remaja Yang Mengalami Insomnia". Laporan KIE ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan KIE ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Bdn. Sri Kustiyati, SST., M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
3. Sitti Rahma Soleman, S.Kep.,Ns.,M.Kep., Sp.Kep.J, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Siti Fatmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing KIE yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan KIE ini.
5. Responden yang telah memberikan masukan yang membangun dalam terciptanya KIE ini.
6. Seluruh Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

7. Kedua orang tua yang selalu mendoakan, serta memberikan dukungan dan semangat. Terimakasih atas perjuangan dan kasih sayang tulus dari kalian, berkat ayah dan ibu putrimu bisa sampai titik ini.
8. Terimakasih kepada kakak saya Anne Mela Chintia yang telah membantu dan memberikan support selama saya menyusun KIE ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga laporan ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Surakarta, 24 Juli 2026

Penulis



Khilda Najah Fadilah

NIM. 202523004