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

Khilda Najah Fadilah [1], Siti Fatmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep[2]
hildanajah066@gmail.com
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang banyak dialami remaja dan dapat menurunkan kualitas tidur sehingga berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan fungsi akademik. Prevelensi kejadian insomnia di Jawa Barat termasuk Kota Bandung pada tahun 2019 terdapat sekitar 6.701 kasus insomnia. Insomnia pada remaja menyebabkan penurunan sistem imun, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, mudah marah, serta meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner dan gagal jantung pada masa dewasa. Salah satu upaya non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi insomnia adalah penerapan *sleep hygiene*. **Tujuan:** Menyusun media edukasi video tentang "Tidur Nyenyak, Bangun Semangat: Panduan *Sleep Hygiene* Untuk Remaja". **Metode:** Media yang digunakan yaitu video edukasi yang diedit menggunakan 3 aplikasi yaitu canva untuk mencari asset gambar, *after effects* untuk membuat animasi, dan capcut untuk menggabungkan dan *finishing*. **Hasil:** Media edukasi video tentang"Tidur Nyenyak, Bangun Semangat: Panduan *Sleep Hygiene* Untuk Remaja" dengan durasi video 5 menit dengan kapasitas 341 MB. **Kesimpulan:** Telah tersusun media edukasi video tentang "Tidur Nyenyak, Bangun Semangat: Panduan *Sleep Hygiene* Untuk Remaja" yang siap didaftarkan HKI.

Kata Kunci: *sleep hygiene*, insomnia, video edukasi