BAB I

PENDAHULUAN

National Sleep Foundation (NSF) (2024) melaporkan bahwa 80% remaja di Amerika kekurangan tidur dan 50% merasa kurang puas dengan kualitas tidur mereka, ini berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti depresi dan kesepian (Anggraini et al. dalam Purba et al., 2025). Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi gangguan tidur bahkan mencapai sekitar 65% pada tahun 2022, yang menunjukkan tingginya masalah kualitas tidur di wilayah ini (Silitonga dan Anugrahwati, 2024). Di Indonesia, dalam rentang tahun 2020–2024, prevalensi insomnia juga menunjukkan angka yang signifikan. Secara nasional, sekitar 10% penduduk Indonesia mengalami insomnia, yang setara dengan puluhan juta orang. Namun, pada kelompok remaja angkanya jauh lebih tinggi. Jumlah kasus gangguan tidur pada remaja yang berusia 12 sampai 15 tahun didapatkan sebanyak 62,9% (Amelia dan Annisa dalam Lukman et al., 2025). Di wilayah Provinsi Jawa Barat, termasuk Kota Bandung, masalah insomnia juga menjadi perhatian. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2019 terdapat sekitar 6.701 kasus insomnia di Jawa Barat.

Insomnia atau gangguan tidur merupakan kelainan pada pola tidur seseorang yang bisa menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan (Ramanda et al., 2025). Kualitas tidur dapat diartikan sebagai sejauh mana individu merasa nyaman dan puas terhadap tidurnya. Tidur yang berkualitas umumnya ditandai dengan kondisi tubuh yang segar saat bangun, tidak merasa lelah berlebihan, stabil secara emosional, serta tidak menunjukkan gejala fisik seperti mata sembab, lingkaran gelap di bawah mata, kemerahan atau rasa perih pada mata. Selain itu, seseorang dengan kualitas tidur yang baik juga tidak mengalami gangguan konsentrasi maupun sakit kepala setelah tidur (Ramanda et al., 2025).

Insomnia yang terjadi pada remaja dapat membuat sistem imun dan kekebalan tubuh menurun dan tentu saja dapat membuat kesulitan dalam berkonsentrasi (Silitonga dan Anugrahwati, 2024). Insomnia dapat memengaruhi

prestasi akademik pada remaja karena dapat menyebabkan penurunan konsentrasi serta motivasi untuk berpartisipasi di sekolah, penurunan kewaspadaan, mudah marah, menunjukkan kesedihan serta impulsif (Ya'kub et al., 2017 dalam Oktavia dan Pratama, 2024). Insomnia yang tidak segera diatasi akan berakibat pada kesehatan jantung dan pembuluh darah serta hipertensi. Remaja dengan tekanan darah di atas batas normal memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami penyakit jantung koroner maupun gagal jantung pada masa dewasa (Budianti dan Brisma, 2025). Hal tersebut didukung oleh penelitian Junidar et al., (2025), yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja dengan hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 28 responden (32,9%). Hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan antara hipertensi dengan penurunan kualitas tidur pada remaja. Kecukupan waktu tidur pada remaja sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan, serta membantu menjaga fokus saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Kecukupan tidur akan menghasilkan perasaan segar dan sehat, serta fungsi tubuh kembali dalam kondisi siaga optimal sepanjang hari untuk beraktivitas. Oleh sebab itu, remaja perlu memenuhi kebutuhan tidur yang sesuai dengan tahap usianya (Rositianti et al dalam Lukman et al., 2025).

Insomnia pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor medis dan faktor non-medis. Faktor medis yang mempengaruhi tidur meliputi gangguan neuropsikiatri serta penyakit kronis, seperti asma dan *dermatitis atopik*. Sementara itu, faktor non-medis yang dapat mempengaruhi tidur yaitu jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, status sosial ekonomi, keadaan keluarga, serta gaya hidup, dan lingkungan yang berkaitan dengan gangguan tidur (Padila dan Manula, 2025).

Tatalaksana dan penanganan insomnia secara garis besar dapat dibagi menjadi dua, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Tujuan utama mengobati insomnia adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya. Setelah faktor penyebab diidentifikasi, penting untuk mengontrol dan mengelola masalah yang mendasarinya. Terapi farmakologi pada insomnia diklasifikasikan menjadi tiga yaitu *nonbenzodiazepin-hipnotik, benzodiazepin*, dan obat-obatan yang lain yang dapat memberikan efek tertidur. Prinsip dasar pengobatan farmakologi pada

insomnia adalah golongan *hipnotik* dosis rendah yang dikombinasikan dengan terapi non-farmakologi (Sutardi, 2021). Adapun terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur, yaitu teknik relaksasi dan *sleep hygiene*. Teknik relaksasi, seperti meditasi, latihan pernapasan, dan yoga, dapat membantu menenangkan pikiran serta mengurangi ketegangan sebelum tidur. Sementara itu, penerapan *sleep hygiene* dilakukan dengan menjaga lingkungan tidur yang nyaman, mengatur jadwal tidur secara teratur, serta menghindari konsumsi stimulan sebelum waktu tidur. Kedua pendekatan tersebut dapat membantu menciptakan pola tidur yang lebih baik dan meningkatkan kualitas istirahat individu (Budianti dan Brisma, 2025).

Sleep hygiene merupakan serangkaian kebiasaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga ritme tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan tidur yang mendukung istirahat yang optimal, serta menghindari faktor-faktor yang dapat mengganggu tidur seperti penggunaan elektronik sebelum tidur, konsumsi kafein, dan stress yang berlebihan (Padila dan Manula, 2025). Terapi *sleep hygiene* diupayakan dengan membina kebiasaan yang konsisten yang mencakup aktivitas atau waktu tenang sebelum tidur sebagai pendekatan awal untuk mengatasi insomnia, meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur yang diperoleh seorang individu setiap malam (Farasari et al., 2022).

Penelitian yang dilakukanFaradianti (2024) tentang pengaruh teknik *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur dengan 80 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi *sleep hygiene* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi *sleep ghygiene* didapatkan hasil bahwa kelompok eksperimen yang menerima intervensi *sleep hygiene* mengalami peningkatan yang signifikan pada kedua variabel, dengan penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan peningkatan prestasi akademik yang besar. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam kualitas tidur maupun prestasi akademik mereka, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *sleep hygiene* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mendukung peningkatan prestasi akademik.

Penelitian Farasari et al. (2022) dengan jumlah responden 33 orang didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi *sleep hygiene* sebagian besar responden yaitu sebanyak 21 responden (63,6%) mengalami gangguan tidur berat. Sesudah dilakukan terapi *sleep hygiene* gangguang tidur pada responden yaitu sebanyak 17 responden (51,5%) tidak mengalami gangguan tidur. Hasil analisis statistik didapatkan ada pengaruh terapi *sleep hygine* terhadap gangguan tidur.

Intervensi edukatif mengenai *sleep hygiene*, yang mencakup pengaturan jadwal tidur secara teratur, penciptaan lingkungan tidur yang nyaman, serta penghindaran stimulan sebelum tidur, dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan tidur sehat pada remaja. Namun demikian, bentuk edukasi yang hanya menggunakan metode ceramah tradisional sering kali kurang efektif menarik minat remaja. Genarasi remaja saat ini termasuk dalam kategori *digital native*, yaitu generasi yang sangat akrab dengan teknologi dan media sosial. Oleh karena itu, pendekatan promosi kesehatan yang efektif sebaiknya menyesuaikan dengan gaya belajar dan media yang mereka sukai. Salah satunya adalah melalui pemanfaatan media digital seperti video, poster, dan infografis (Sholihah et al., 2025).

Media digital seperti video memiliki keunggulan dalam penyampaian informasi karena bersifat visual, menarik, dan mudah diakses kapan saja. Penggunaan media berbasis visual interaktif dinilai lebih efektif dalam menarik perhatian remaja dibandingkan metode konvensional. Hal tersebut didukung oleh penelitian Lestari et al. (2023) yang dikutip dalam penelitian Sholihah et al. (2025), yang menyatakan bahwa kampanye kesehatan berbentuk visual interaktif mampu meningkatkan keterlibatan audiens hingga dua kali lebih tinggi dibandingkan media penyampaian biasa. Selain itu, efektivitas media video juga dipengaruhi oleh keterlibatan indra penglihatan dan pendengaran dalam proses penerimaan informasi. Menurut Marniati (2021)sebagian besar pengetahuan manusia disalurkan melalui indra penglihatan, yaitu sekitar 75%-87%, sedangkan sisanya sebesar 13%-25% diperoleh melalui indra lainnya. Oleh karena itu, kombinasi rangsangan visual melalui mata dan audio melalui telinga dapat memberikan stimulasi yang lebih optimal sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh individu.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Persatuan Guru Republik Indonesia (SMP PGRI) Ganjar Sabar pada bulan November 2025, kepada 10 remaja yang mengeluhkan kesulitan tidur pada malam hari, sering terbangun saat tidur, serta merasa mengantuk pada siang hari yang mengarah pada gejala insomnia, diperoleh hasil bahwa sebanyak 8 responden belum mengetahui tentang *sleep hygine*. Sementara itu, 2 responden lainnya sudah mengetahui mengenai *sleep hygine*, namun belum pernah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan dan penerapan *sleep hygiene* pada responden masih rendah, sehingga diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik *sleep hygiene* guna membantu mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur responden.

Penelitian Astuti et al. (2025) tentang pengaruh video edukasi *sleep hygiene* terhadap peningkatakan kualitas tidur dengan 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang mendapatkan intervensi edukasi *sleep hygiene* menggunakan media video dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi edukasi *sleep ghygiene* didapatkan hasil bahwa kelompok intervensi setelah menonton video dan menerapkan *sleep hygiene* mengalami peningkatan yang signifikan dengan penurunan skor PSQI dan peningkatan prestasi akademik yang besar. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam kualitas tidur maupun prestasi akademik mereka, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *sleep hygiene* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mendukung peningkatan prestasi akademik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Diaz et al. (2025) tentang penerapan video animasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur. Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi-experimental* dengan desain *pretest* dan *posttest control group*. Populasi penelitian berjumlah 76 siswa, dengan sampel sebanyak 40 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 siswa kelompok intervensi yang diberikan edukasi *sleep hygiene* melalui video animasi dan 20 siswa kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

sebelum intervensi seluruh responden pada kedua kelompok (100%) memiliki kualitas tidur buruk. Setelah diberikan edukasi melalui video animasi *sleep hygiene*, pada kelompok intervensi terjadi peningkatan kualitas tidur, dimana 18 responden (90%) memiliki kualitas tidur baik dan hanya 2 responden (10%) yang masih memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat pengaruh signifikan penerapan video animasi *sleep hygiene* terhadap peningkatan kualitas tidur. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media video merupakan metode edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku *sleep hygiene* sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur. Penulis akan menuangkan konseling informasi dan edukasi tentang *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur menggunakan media video. Adapun manfaat dari media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) ini bagi penulis diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai penanganan insomnia pada remaja melalui penerapan *sleep hygiene*. Bagi masyarakat KIE ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, khususnya bagi remaja yang mengalami insomnia, sehingga dapat membantu mereka dalam menerapkan *sleep hygiene* melalui penyampaian audio dan visual yang disajikan dalam video yang dibuat oleh penulis. Bagi tenaga kesehatan, media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi sekaligus media pendidikan kesehatan bagi petugas kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai penanganan insomnia dengan teknik *sleep hygiene.*