Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Pencegahan Insomnia pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan

Irfan Sazali Nasution^{1*}, Anissya Fahira Pasaribu², Mohammad Keanu Al-Kahfi³, Monnavia Rorisa⁴, Friska Ayuandini⁵, Muhammad Abdurrazaq⁶, Luthfi Fakhriansyah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Sumatera Utara, Indonesia

Email korespondensi: irfan1100000177@uinsu.ac.id

Info Artikel:

Diterima:
30 Apr 2025
Disetujui:
14 Mei 2025
Dipublikasi:
Mei 2025

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan,
Insomnia, Remaja

Keywords:

Health Education,
Insomnia, Teenagers

Abstrak

Latar Belakang: Insomnia pada remaja merupakan masalah global dengan prevalensi signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia, yang dapat menyebabkan penurunan sistem imun, kesulitan konsentrasi, dan masalah kesehatan mental. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas edukasi kesehatan berbasis penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dan pencegahan insomnia pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan desain *non-equivalent group pretest-posttest*, melibatkan kelompok perlakuan dan kontrol. Intervensi berupa penyuluhan kesehatan diberikan kepada kelompok perlakuan, dan data pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa diukur sebelum dan sesudah intervensi. Jumlah Populasi dan sampel yang diteliti 24 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur pengetahuan tentang insomnia sebelum dan sesudah intervensi edukasi. data penelitian dianalisis menggunakan uji *paired t test* menggunakan aplikasi spss versi 26.0. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan tentang insomnia pada kelompok eksperimen setelah menerima edukasi kesehatan ($p = 0,039$), sikap ($p = 0,007$) dan perilaku ($p = 0,007$). **Kesimpulan:** Edukasi kesehatan berbasis penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pencegahan insomnia pada siswa SMK. Intervensi ini dapat menjadi strategi penting dalam mengatasi masalah insomnia di kalangan remaja.

Abstract

Background: *Insomnia in adolescents is a global problem with significant prevalence in many countries, including Indonesia, which can lead to decreased immune system, concentration difficulties, and mental health problems.* **Objectives:** *This study aims to examine the effectiveness of counseling-based health education in improving knowledge and prevention of insomnia in Vocational High School students.* **Methods:** *The research method used was a quasi-experiment with a non-equivalent group pretest-posttest design, involving treatment and control groups. Interventions in the form of health counseling were given to the treatment group, and data on students' knowledge, attitudes, and behavior were measured before and after the intervention. The total population and sample studied were 24 people who were taken using the total sampling technique. Data were collected through a questionnaire to measure knowledge about insomnia before and after the educational intervention. research data were analyzed using the paired t test using the spss version 26.0 application.* **Results:** *The results showed that there was a significant increase in knowledge about insomnia in the experimental group after receiving health education ($p = 0.039$), attitude ($p = 0.007$) and behavior ($p = 0.007$).* **Conclusion:** *Counseling-based health education is effective in improving knowledge and prevention of insomnia among vocational students. This intervention can be an important strategy in addressing the problem of insomnia among adolescents.*

PENDAHULUAN

Angka kejadian insomnia global pada tahun 2022 yang paling tinggi di antara kaum muda terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83.952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8.712. Insomnia kronis terjadi sebesar 30% pada tahun 2022, sekitar 25% dari data kependudukan di Amerika Serikat (AS)

sewaktu-waktu mengalami tidur yang kurang dan hampir sepersepuluh menderita insomnia berkepanjangan (Organisasi Kesehatan Dunia, 2023).

Kasus insomnia di Asia Tenggara pada tahun 2022 menyentuh angka 65% dari 1.685 individu di Asia Tenggara, dan sekitar 7,3% insomnia yang terjadi pada anak usia remaja dengan kategori insomnia berat,

45,7% insomnia sedang, dan 47% mengalami insomnia ringan. Gangguan tidur yang dialami oleh kaum muda dapat menyebabkan sistem imun dan daya tahan tubuh melemah, yang tentu saja akan mengakibatkan kesulitan dalam memusatkan perhatian (Yayasan Tidur Nasional, 2023).

Persentase kasus insomnia di Indonesia pada tahun 2022 mencapai kurang lebih 10%, yang menandakan dari total 238 juta populasi Indonesia, sekitar 23 juta individu diantaranya menderita susah tidur. Kira-kira 55,8% mengalami insomnia dengan kategori ringan dan 23,3% mengalami insomnia dengan kategori sedang. Angka kejadian insomnia di antara remaja di Indonesia sebesar 20,5%. Remaja yang mengalami insomnia biasanya adalah remaja aktif sebagai perokok, memiliki rutinitas mengonsumsi minuman beralkohol dalam dua pekan terakhir, menggunakan media elektronik, memiliki penyakit migren, nyeri, gangguan kejiwaan, depresi, serta mengonsumsi kafein (Kemenkes, 2023).

Gejala insomnia diketahui melalui kesulitan dalam proses tidur, mempertahankan tidur, bangun lebih cepat, tidur non-restoratif, serta merasa tidak cukup dalam tidur. Gejala insomnia pada jangka waktu panjang tentu berdampak untuk kesehatan fisik maupun psikologis. Gejala insomnia akan mengganggu proses pemulihan tubuh sehingga tubuh mudah lelah dan timbul efek kantuk yang berlebih saat siang hari. Waktu tidur yang kurang akan membuat konsentrasi menurun, mudah lupa dan menurunkan kualitas hidup. Gangguan Tidur mempengaruhi proses berpikir dan bekerja menjadi lebih lambat, daya ingat, dan produktivitas menurun serta kegiatan sosial dapat dikurangi (Budianti & Brisma, 2025).

Faktor penyebab insomnia remaja antara lain penggunaan gadget, dimana 57% remaja yang memainkan perangkat elektronik di tempat tidur mengalami masalah tidur

(Anwar et al., 2024). Selain itu, durasi waktu layar diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada insomnia pada siswa sekolah menengah kejuruan, yang menunjukkan perlunya penggunaan layar dan aktivitas luar ruangan yang lebih seimbang (Syilvani et al., 2024).

Gangguan kejiwaan semacam depresi, kekhawatiran berlebih, serta tekanan psikologis juga memiliki kaitan erat dengan susah tidur pada kaum muda (Tyas, 2022). Data Riskesdas tahun 2018 mengungkapkan bahwa 9,8% masyarakat Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gejala kesehatan mental terkait stres (Andini et al., 2024). Intervensi yang berfokus pada manajemen stres dan teknik relaksasi terbukti menjanjikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang penanganan insomnia akibat stres (Andini et al., 2024).

Penyuluhan dan edukasi mengenai pencegahan insomnia pada remaja telah terbukti efektif dalam peningkatan pengetahuan dan kesadaran. Beberapa studi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa setelah intervensi edukasi. Penyuluhan tidak hanya berfokus pada penyebab dan dampak insomnia, tetapi juga mencakup teknik relaksasi dan analisis mandiri kualitas tidur (Andini et al., 2024; Purnamasari et al., 2021). Pendekatan yang diterapkan dalam penyuluhan meliputi ceramah, tanya jawab, dan evaluasi pre-post test (Andini et al., 2024; Purnamasari et al., 2021; Afriyani, 2022). Oleh karena itu, penulis tertarik mengadakan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan pencegahan insomnia yang meliputi pengetahuan, sikap dan perilaku dengan melakukan intervensi edukasi kesehatan berbasis penyuluhan mengenai “Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Pencegahan Insomnia pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan”.

METODE

Keseluruhan populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 24 partisipan Teknik penarikan sampel yang diterapkan yaitu menggunakan metode total sampling. Tipe riset tergolong dalam kuasi eksperimental dengan rancangan yang dipakai adalah desain pretes-postes kelompok non-ekuivalen. Pada riset ini, kelompok pertama diberikan perlakuan sementara kelompok kedua tidak. Kelompok yang mendapatkan perlakuan disebut kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan disebut kelompok kontrol. Oleh sebab itu, periset dapat membandingkan perbedaan-perbedaan setelah adanya perlakuan (ujian akhir).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama adalah instrumen untuk mengukur pengetahuan tentang insomnia yang mencakup 15 pertanyaan mengenai pemahaman tentang penyebab, gejala, serta dampak insomnia.

Data yang terkumpul dari kuesioner pengetahuan akan dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan dan gejala insomnia, digunakan uji t berpasangan (paired t-test) untuk membandingkan skor rata-rata sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Sedangkan untuk menganalisis

perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, uji t independen (independent t-test) akan digunakan. Semua analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS versi 26.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Responden

Tabel 1. Distribusi Responden

Umur Siswa	Perlakuan		Kontrol		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
15 Tahun	6	25	5	21	11	46
16 tahun	5	21	6	25	11	46
17 tahun	1	4	1	4	2	8
Total	12	50	12	50	24	100

Pada tabel 1., menunjukkan bahwa dari 24 responden terdapat 11 responden yang berada pada umur 15 tahun (46%), 11 responden yang berada pada umur 16 tahun (46%) dan 2 responden yang berada pada umur 17 tahun (8%). Dimana terdiri dari 12 orang kelompok perlakuan terdapat 6 responden yang berada pada umur 15 tahun (25%), 5 responden yang berada pada umur 16 tahun (21%) dan 1 responden yang berada pada pada umur 17 tahun (4%) sedangkan 12 orang kelompok kontrol terdapat 5 responden yang berada pada umur 15 tahun (21%), 6 responden yang berada pada umur 16 tahun (25%) dan 1 responden yang berada pada umur 17 tahun (4%). Jadi, mayoritas responden berumur 15 tahun dan 16 tahun.

Pengetahuan Siswi Mengenai Insomnia pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Kelompok kontrol				Kelompok perlakuan				p-value
	(Pre Test)		(Post Test)		(Pre Test)		(Post Test)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	6	25	8	33	7	29	11	46	0,037
Kurang	6	25	4	17	5	21	1	4	
Jumlah	12	50	12	50	12	50	12	50	

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa 12 responden pada kelompok kontrol, pada saat *pre test* 6 responden (25%) yang mempunyai pengetahuan baik tentang insomnia, namun terdapat juga 6 responden (25%) yang mempunyai pengetahuan kurang tentang insomnia. Sedangkan, pada saat *post test* sebanyak 8 responden (33%) yang mempunyai pengetahuan yang baik dan 4 responden (17%) yang mempunyai pengetahuan yang kurang.

Pada 12 responden pada kelompok perlakuan, pada saat *pre test* terdapat 7 responden (29%) yang mempunyai pengetahuan yang baik dan 5 responden (21%) yang mempunyai pengetahuan yang kurang. Sedangkan pada saat *post test* sebanyak 11 responden (46%) yang mempunyai pengetahuan yang baik dan 1 responden (4%) yang mempunyai pengetahuan kurang yang dikarenakan tidak memberikan perhatian saat berlangsungnya penyuluhan.

Hasil yang diperoleh memperlihatkan bahwa dengan di berikannya penyuluhan ada perubahan yang sangat signifikan pada pengetahuan siswi menjadi lebih baik. Pemberian penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan sikap responden seperti peningkatan pengetahuan. Hal tersebut disebabkan karena pada pendidikan

kesehatan mengandung unsur-unsur komunikasi. Pada semua kasus, terlihat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Misalnya, skor pengetahuan rata-rata meningkat dari 62,05 menjadi 70,71 untuk kesadaran merokok (Miftahul, 2022).

Sejalan dengan penelitian lain mengenai gangguan tidur, yang menunjukkan efektivitas pendidikan higiene tidur dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang manajemen insomnia, dengan nilai tes rata-rata meningkat dari 45 menjadi 80 poin pascaintervensi (Pujiana & Putri, 2020). Demikian pula, penelitian mengenai pendidikan manajemen stres untuk remaja menghasilkan peningkatan pengetahuan tentang pencegahan insomnia, dengan skor rata-rata meningkat dari 42 menjadi 86 pasca-intervensi. Peningkatan substansial dalam tingkat pengetahuan, dengan persentase siswa berpengetahuan baik meningkat dari 0% menjadi 68% (Andini et al., 2024). Penilaian pra dan pasca intervensi secara konsisten mengungkapkan peningkatan substansial dalam tingkat pengetahuan. Misalnya, pemahaman yang baik tentang kualitas tidur meningkat dari 14% menjadi 93% setelah sosialisasi (Deviliawati, 2021).

Sikap Siswi Mengenai Insomnia Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap

Sikap	Kelompok kontrol				Kelompok perlakuan				p-value
	(Pre Test)		(Post Test)		(Pre Test)		(Post Test)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	3	12,5	4	17,0	4	17,0	10	42,0	0,007
Kurang	9	37,5	8	33,0	8	33,0	2	8,0	
Jumlah	12	50	12	50	12	50	12	50	

Pada tabel 3., menunjukkan bahwa 12 responden pada kelompok kontrol, pada saat *pre test* 3 responden (12,5%) yang mempunyai

sikap baik tentang insomnia, namun terdapat juga 9 responden (37,5%) yang mempunyai sikap kurang tentang insomnia. Sedangkan,

pada saat *post test* sebanyak 4 responden (17%) yang mempunyai sikap yang baik dan 8 responden (33%) yang mempunyai sikap yang kurang.

Pada 12 responden pada kelompok perlakuan, pada saat *pre test* terdapat 4 responden (17%) yang mempunyai sikap yang baik dan 8 responden (33%) yang mempunyai sikap yang kurang. Sedangkan pada saat *post test* sebanyak 10 responden (42%) yang mempunyai sikap yang baik dan 2 responden (8%) yang mempunyai sikap yang kurang setelah diberikannya penyuluhan tentang insomnia.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa karena adanya pelaksanaan penyuluhan maka terdapat perubahan yang sangat signifikan pada sikap siswi menjadi lebih baik. Pemberian penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan sikap responden dalam upaya mengevaluasi diri mereka untuk mencegah terjadinya insomnia. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya kecemasan mengganggu relaksasi mental sebelum tidur, stres akademis menyebabkan tekanan psikologis serta jadwal tidur yang tidak teratur, penggunaan gadget yang berkepanjangan mengganggu ritme sirkadian akibat paparan cahaya biru, serta pola hidup yang tidak sehat misalnya kebiasaan makan yang tidak terjadwal, asupan kafein yang berlebihan, serta minimnya gerak badan dapat memperparah mutu istirahat malam. Studi ini menyoroti urgensi pengelolaan tekanan psikologis yang efektif, pembatasan penggunaan perangkat elektronik, hingga implementasi gaya hidup sehat dalam mengatasi susah tidur pada kaum muda. Metode ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas istirahat malam, menunjang kesehatan tubuh, serta memelihara kestabilan emosi pada kelompok usia remaja (Nurmawati et al., 2025).

Sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan hubungan yang signifikan

antara stres dan insomnia ($p < 0,05$). Ini berarti bahwa tingkat stres memiliki korelasi positif sedang dengan tingkat insomnia. Sebagai kesimpulan, penting bagi siswa untuk mempelajari cara mengelola tingkat stres mereka untuk mencegah insomnia (Ruswati et al., 2023). Hasil studi yang didapatkan dari analisis data memperlihatkan adanya korelasi antara kegiatan jasmani dengan mutu istirahat malam pada pelajar di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023. Terdapat korelasi antara kegiatan jasmani dengan mutu istirahat malam pada pelajar di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023 (Eliawati et al., 2024). Sejalan dengan penelitian tersebut, terdapat penelitian lain dengan analisis regresi yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan odds kualitas tidur yang baik sekitar 2,5 kali lebih besar. Aktivitas fisik berhubungan positif dengan kualitas tidur remaja pelajar di SMAN 9 Manado (Baso et al., 2018).

Selain itu, studi tentang konsumsi kopi dan insomnia memperlihatkan tidak adanya efek konsumsi kopi terhadap tekanan darah pada mahasiswa ($p=1,000$), namun ada efek konsumsi kopi terhadap gangguan tidur pada mahasiswa ($p=0,037$). Melalui riset ini, diharapkan perhatian yang lebih saksama terhadap pola minum kopi, terutama seberapa sering dikonsumsi setiap hari yang berpotensi menyebabkan seseorang mengalami insomnia (Wahyuni et al., 2020). Adapun penelitian lain yang melakukan pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan uji chi square di dapat nilai Asymp Sig (2-sided) sebesar 0,002. Dimana dapat diketahui ada pengaruh kebiasaan mengkonsumsi kopi terhadap kejadian insomnia pada remaja. Diharapkan penelitian ini bisa menambahkan informasi dan revisi untuk penelitian berikutnya tentang pengaruh kebiasaan mengkonsumsi kopi terhadap kejadian insomnia pada remaja.

Bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi kopi terhadap kejadian insomnia pada remaja (Agustiana & Nafisah, 2024).

Konsumsi kafein tentu mempengaruhi kualitas tidur remaja yang akan berdampak pada terjadinya insomnia. Riset yang dilakukan oleh Tresnawulan, dkk. menemukan bahwa output uji chi square memperlihatkan nilai P sejumlah 0,12 ($P < 0,05$), yang menandakan adanya keterkaitan antara perilaku konsumsi kopi dengan kualitas istirahat pada remaja di Kopi Janji Jiwa (Tresnawulan et al., 2024). Sejalan dengan penelitian lain yang menerapkan penilaian kualitas tidur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index

(PSQI), data yang terkumpul diproses dengan uji chi-square memakai aplikasi SPSS dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Diperoleh hasil bahwa pelajar yang mengonsumsi kopi dengan kualitas istirahat baik sebanyak 18,61%, dan kualitas istirahat buruk sebanyak 32,81%. Pelajar yang tidak mengonsumsi kopi dengan kualitas istirahat baik sebanyak 81,39% dan kualitas istirahat buruk sebanyak 67,19%. Melalui analisis uji chi-square, teridentifikasi keterkaitan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas istirahat dengan nilai $p = 0,046$. Terdapat keterkaitan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi kopi dengan kualitas istirahat pada remaja (Nugroho, 2020).

Perilaku Siswi Mengenai Insomnia Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku

Perilaku	Kelompok kontrol				Kelompok perlakuan				p-value
	(Pre Test)		(Post Test)		(Pre Test)		(Post Test)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	5	21,0	6	25,0	4	17,0	10	42,0	0,007
Kurang	7	29,0	6	25,0	8	33,0	2	8,0	
Jumlah	12	50	12	50	12	50	12	50	

Pada tabel 4., menunjukkan bahwa 12 responden pada kelompok kontrol, pada saat *pre test* 5 responden (21%) yang mempunyai perilaku baik tentang insomnia, namun terdapat juga 7 responden (29%) yang mempunyai perilaku kurang tentang insomnia. Sedangkan, pada saat *post test* sebanyak 6 responden (25%) yang mempunyai perilaku yang baik dan 6 responden (25%) yang mempunyai perilaku yang kurang.

Pada 12 responden pada kelompok perlakuan, pada saat *pre test* terdapat 4 responden (17%) yang mempunyai perilaku yang baik dan 8 responden (33%) yang mempunyai perilaku yang kurang. Sedangkan pada saat *post test* sebanyak 10 responden

(42%) yang mempunyai perilaku yang baik dan 2 responden (8%) yang mempunyai perilaku yang kurang setelah diberikannya penyuluhan tentang insomnia.

Hasil yang diperoleh memperlihatkan bahwasanya karena adanya pemberian atau pelaksanaan penyuluhan, maka terlihat terjadinya perubahan yang sangat signifikan pada perilaku siswi menjadi lebih baik. Pemberian penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan perilaku responden dalam upaya memberikan penanganan dalam mencegah terjadinya insomnia. Studi ini memperlihatkan bahwa intervensi SEFT berhasil dalam memperbaiki mutu istirahat malam pada remaja dengan insomnia karena aplikasi terapi SEFT akan menormalkan

ritme pernapasan, menstabilkan detak jantung, dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh sehingga menciptakan kondisi relaksasi. Keadaan ini akan meredakan tingkat kekhawatiran serta meningkatkan ketenangan pasien, yang berakibat pada penurunan stimulasi ke RAS dan pengambilalihan fungsi oleh beberapa bagian BSR yang memicu terjadinya tidur (Fitriana, 2021).

Di samping itu, efektivitas terapi SEFT dalam meningkatkan mutu tidur terbukti melalui analisis skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi, di mana pasien memperlihatkan penurunan skor setelah diberikan SEFT. Penurunan skor PSQI menandakan adanya peningkatan dalam kualitas tidur pasien. Perbaikan mutu tidur pasien ini tercermin dalam meningkatnya kualitas tidur yang dirasakan, waktu yang dibutuhkan untuk tidur, rentang waktu tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur yang dialami, penggunaan medikasi tidur, dan disfungsi di siang hari. Dengan demikian, aplikasi inovasi terapi SEFT dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah pola tidur pada remaja, namun demikian, pelaksanaan terapi SEFT memerlukan tenaga profesional agar hasil yang didapatkan optimal (Fitriana, 2021). Selaras dengan hasil studi tersebut, temuan penelitian yang didasarkan pada tinjauan pustaka, menerangkan bahwa keterkaitan dengan hipnotis lima jari dan dimensi spiritual, relaksasi autogenik, racikan tumbuhan dan akupunktur, terapi kognitif perilaku (CBT), terapi alunan air dan aktivitas fisik ringan juga berpotensi mengurangi kemunculan insomnia. (Moningka, 2020)

Berdasarkan hasil uji paired t-test mengenai efektivitas edukasi kesehatan menunjukkan perbedaan yang jelas antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada kelompok perlakuan, edukasi kesehatan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan (P-Value:

0,039), sikap (P-Value: 0,007), dan perilaku (P-Value: 0,007) siswi. Nilai P-Value yang kurang dari 0,05 mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi setelah intervensi edukasi kesehatan adalah signifikan secara statistik, yang menegaskan efektivitas intervensi tersebut dalam konteks penelitian. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, tidak ditemukan perubahan signifikan pada pengetahuan (P-Value: 0,166), sikap (P-Value: 0,339), dan perilaku (P-Value: 0,339) siswi. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi edukasi kesehatan, tidak terjadi perubahan yang berarti pada ketiga aspek tersebut. Perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok kontrol dan perlakuan memberikan bukti kuat tentang efektivitas intervensi edukasi kesehatan. Kelompok kontrol berfungsi sebagai dasar untuk membandingkan, dan hasilnya menunjukkan bahwa tanpa intervensi yang terencana, perubahan yang positif dan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku tidak mungkin terjadi.

Intervensi pendidikan kesehatan telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pencegahan berbagai masalah kesehatan. Sebuah studi tentang pencegahan insomnia di kalangan guru sekolah dasar menunjukkan peningkatan pemahaman tentang manajemen dan pencegahan insomnia melalui pendidikan kesehatan (Afriyani, 2022). Demikian pula, psikoedukasi untuk dewasa muda di Makassar secara signifikan meningkatkan pemahaman peserta tentang insomnia, penyebab, efek, dan solusinya (Ramadhani et al., 2023). Studi lain menemukan bahwa pendidikan kesehatan tentang penerapan higiene tidur efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang mengatasi gangguan tidur (Pujiana & Putri, 2020). Di luar masalah terkait tidur, pendidikan kesehatan juga terbukti efektif di bidang lain, seperti meningkatkan pengetahuan

masyarakat tentang pencegahan COVID-19, sebagaimana dibuktikan oleh sebuah penelitian di Sulawesi Barat (Indargairi et al., 2021). Temuan-temuan ini secara kolektif menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan adalah alat yang berharga untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat dan mempromosikan perilaku preventif di berbagai masalah kesehatan. Hal tersebut disebabkan karena pada pendidikan kesehatan terdapat berbagai unsur komunikasi serta terkhusus pada upaya mengubah sikap seseorang, cara yang dapat dimanfaatkan yaitu strategi persuasif. Efektivitas intervensi pendidikan kesehatan dikaitkan dengan kemampuannya untuk berkomunikasi secara persuasif dan memfasilitasi perubahan perilaku melalui peningkatan pemahaman dan kesadaran terhadap masalah kesehatan (Indargairi et al., 2021).

Pemanfaatan metode yang bersifat membujuk dalam konteks edukasi kesehatan dapat menjadi solusi untuk menggeser pandangan remaja mengenai insomnia, karena proses ini memiliki kapasitas untuk memengaruhi tahapan kesadaran hingga perubahan perilaku tingkatan sikap sampai menerima (*receiving*) yaitu mau dan memperhatikan stimulus dan merespon (*responding*) dengan memberikan jawaban ketika ditanya walaupun belum berada dalam tahapan menghargai (*valuing*) yakni membawa partisipan dalam melakukan maupun memikirkan sebuah hal maupun bertanggung jawab (*responsible*) dalam suatu hal yang diputuskan pada seluruh resiko yang dimana ialah tahapan sikap tertinggi. Dasarnya sikap wajib dilihat seperti sebuah predisposisi perilaku yang terlihat aktual jika kesempatan dalam pernyataannya terbuka bebas. Namun demikian, tidak dapat diabaikan bahwa tanpa adanya perwujudan dalam perilaku, sebuah sikap menjadi tidak berarti. Sekalipun suatu pandangan diibaratkan sebagai

kecenderungan penilaian yang paling menentukan bagaimana seseorang bertindak, seringkali sikap dan tindakan yang sebenarnya saling berlawanan. Situasi ini terjadi karena tindakan nyata tidak hanya dipengaruhi oleh keyakinan individu, melainkan juga oleh berbagai macam faktor di luar dirinya. Pada konteks kenakalan remaja, faktor internal (misalnya, lemahnya ketaatan beragama, kurangnya pengendalian diri) dan faktor eksternal (misalnya, lingkungan keluarga, ketidakpedulian masyarakat) turut berperan dalam memunculkan perilaku bermasalah (Afrita & Yusri, 2022)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis komprehensif, dapat dinyatakan bahwa: adanya perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok kontrol dan perlakuan yang memberikan bukti kuat akan efektivitas intervensi edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pencegahan insomnia berbasis penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku insomnia pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan.

Remaja, terutama siswi SMK, disarankan untuk lebih memperhatikan kualitas tidur mereka sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel dengan melibatkan siswa dari berbagai jenis sekolah, termasuk sekolah menengah umum (SMA), guna membandingkan tingkat pengetahuan dan prevalensi insomnia di antara berbagai kelompok usia dan latar belakang pendidikan

DAFTAR PUSTAKA

- Afrita, F., & Yusri, F. (2022). Factors that Influence Juvenile Delinquency. *Educativo: Journal of Education*, 2(1), 14-26.
- Afriyani, R. (2022). Edukasi Pencegahan

- Insomnia Berulang Pada Guru Sekolah Dasar 21 Gelumbang. *Khidmah*, 4(2), 583-588.
- Agustiana, L., & Nafisah, K. D. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Colostrum Mother Journal*, 1(1), 19-25.
- Andini, S. P., Habibah, U., Faroz, F., & Sarifudin, S. (2024). Penyuluhan Penanganan Stres yang Menyebabkan Insomnia pada Remaja di SMK Yadika 13 Kabupaten Bekasi. *Jurnal SOLMA*, 13(2), 731-738.
- Anwar, M., Asri, A., & Utama, A. (2024, November). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di SMA N 1 Sumarorong. In *Journal Peguruang: Conference Series* (Vol. 6, No. 2, pp. 838-843).
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Budianti, D., & Brisma, S. (2025). Insomnia: Suatu Analisis Terhadap Faktor Penyebab, Dampak Dan Penanganannya. *Nusantara Hasana Journal*, 4(8), 214-219.
- Desiprimayanti, M. M., & Sari, N. K. (2023). Gambaran Nyeri Kepala Primer Dan Insomnia Pada Siswa-Siswi Sma Al-Azhar Mandiri Palu. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2), 81-87.
- Deviliawati, A., & Sayati, D. (2021). Sosialisasi tentang kualitas tidur pada siswi sman 1 talang kelapa tahun 2021. *Khidmah*, 3(1), 258-263.
- Eliawati, R., Nuryanti, L., & Agustina, L. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 7907-7920.
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiyani, E. (2017). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial di mts muhammadiyah i malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Fauzan, A., & Supratman, S. (2023). Gambaran Kejadian Insomnia pada Remaja Usia 12-16 Tahun yang Kecanduan Gadget. *Malabayati Nursing Journal*, 5(11), 3752-3767.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners* 4(2) pp. 83- 89.
- Fitriana, N. (2021). *Terapi SEFT (spiritual emosional freedom technique) pada remaja dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada kasus insomnia* (Doctoral dissertation, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Indargairi, I., Nalvita, A., Sabar, S., & Fitriyaningsih, J. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat melalui Health edukasi dalam Pencegahan Wabah Covid-19. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(1), 66-74.
- Jannah, M. (2022). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Rokok Di SMA Negeri 2 Palopo. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(1), 8-13.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Jakarta : Kemenkes RI. [online]

- Moningka, L. I. (2020). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dan Treatment Insomnia: Studi Literatur sebagai Evidence Based Promosi Kesehatan. *Tugas Keperawatan Komunitas–Promosi Kesehatan*, 12(3), 223-235.
- National Sleep Foundation. (2023). Do I have Insomnia?. [online]
- Nugroho, F. A. (2020). Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada remaja.
- Nurmawati, N., Fil'ardi, B., Alsyaina, Y. R., Nuralifah, A., & Rahmah, D. A. (2025). Faktor Penyebab Insomnia di Kalangan Remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 173-179.
- Pujiana, D., & Putri, W. M. (2020). Mengatasi Gangguan Tidur (Insomnia) Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Sleep Hygiene Di Sman 02 Sembawa Banyuasin. *Khidmah*, 2(1), 24-30.
- Purnamasari, S., Laeto, A., Inggarsih, R., & Diba, M. (2021). Edukasi Peningkatan Kesadaran Preventif Terhadap Penyakit Insomnia Pada Generasi Milenial Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity and Medicine*, 2(1), 47-55.
- Rusuli, I. (2022). Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89.
- Ruswati, R., Marwati, M., & Trihandayani, Y. (2023). Hubungan Tingkat Stress dengan Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 135-150.
- Sylvani, S., Sukaesih, N. S., & Ningrum, D. (2024). Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 70–77.
- Tresnawulan, S., Afrina, R., & Kamilah, S. (2024). Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Kopi Janji Jiwa Depok Dua Timur Tahun 2022. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 277-287.
- Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3).
- Wahyuni, I., Yusuf, S., & Magga, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Tekanan Darah dan Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah ParePare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 3(3), 395-402.
- World Health Organization: Department of Child and Adolescent Health and Development. (2023). Orientation programme on adolescent health for health-care providers Handout New Modules. pp. 5-8 [online] www.who.int