



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat-Nya, *booklet* ini dapat diselesaikan dengan baik. *Booklet* ini disusun dalam upaya meningkatkan pemahaman remaja tentang *sleep hygiene*. Buku ini berisi tentang informasi kesehatan mengenai *sleep hygiene*, pentingnya kebutuhan akan tidur, akibat bila kurang tidur, pentingnya *sleep hygiene*.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga dan rekan-rekan penulis yang telah membantu dalam proses penyelesaian buku ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan *booklet* ini. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan *booklet* ini. Semoga *booklet* ini bermanfaat bagi para pembaca, khususnya para remaja.

Surabaya, Mei 2019

Penulis

---

---



---

# Daftar Isi

Mengapa Tidur itu Penting? .....	<b>2</b>
Apa Akibatnya Bila Seseorang Kurang Tidur?	<b>3</b>
Apa itu Irama Sirkadian? .....	<b>5</b>
Apa itu Sleep Hygiene.....	<b>6</b>
Bagaimana Sleep Hygiene yang Baik? .....	<b>8</b>
Mengapa Sleep Hygiene itu Penting?.....	<b>12</b>
Daftar Pustaka.....	<b>16</b>

# Mengapa Tidur itu penting?

1

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual remaja



2

Tidur dapat memberikan ketenangan dan memulihkan energi, memulihkan fungsi otak dan tubuh

3

mempertahankan kelangsungan hidup

# Apa akibatnya bila seseorang kurang tidur?



- Remaja yang kebutuhan tidur tidak terpenuhi dapat menyebabkan mengantuk di siang hari sehingga berkurangnya refleks sewaktu mengendara

---

**“ remaja berusia 14-17 tahun membutuhkan sekitar 8-10 jam waktu”**

---

- Kualitas dan kuantitas tidur yang kurang dapat mempengaruhi prestasi akademik karena menyebabkan penurunan motivasi untuk berpartisipasi di



sekolah, penurunan kewaspadaan konsentrasi dan daya ingat, remaja menjadi cepat marah, dan menunjukkan kesedihan

- Remaja yang tidurnya tidak memadai rentan terhadap depresi, kecemasan dan kesehatan fisik yang buruk



- Perubahan hormonal akibat kuantitas tidur yang tidak memadai dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori dan mengakibatkan obesitas.



# *Apa itu irama sirkadian??*

Orang mengalami irama siklus sebagai bagian dari kehidupan mereka yang setiap hari. Irama yang paling dikenal adalah siklus 24 jam, siang-malam yang dikenal dengan **irama sirkadian**.

Irama sirkadian, termasuk siklus tidur harian, dipengaruhi oleh cahaya dan suhu serta faktor-faktor eksternal seperti aktifitas.

Pada sore hari di saat cahaya sudah mulai meredup, tubuh kita secara otomatis mulai mempersiapkan diri untuk tidur dengan meningkatkan kadar melatonin (hormon) dalam darah.



**IRAMA SIRKARDIAN** irama siklus sebagai bagian dari kehidupan

Kadarnya akan tetap tinggi sepanjang malam untuk membantu tidur. Dalam pengaturan tidur, jam biologis berdetak dan memberikan sinyal-sinyal yang memberikan sensasi segar dan penuh vitalitas pada jam-jam tertentu saat bangun tidur dan kebutuhan tidur tercukupi.

## Apa itu Sleep Hygiene?



Praktik perilaku yang meningkatkan kualitas tidur, durasi tidur yang cukup, dan kesiapsiagaan penuh pada siang hari



*Sleep hygiene*  
mengacu pada perilaku

tidur yang baik dimana individu dapat mencapai tidur yang menyegarkan





# Bagaimana sleep hygiene yang baik???

- Membatasi kafein dan nikotin sepanjang hari (tidak minum kopi, atau merokok 3 jam sebelum tidur)



- Menghindari alkohol dan obat tidur

---

***“Kuantitas dan kualitas tidur yang baik dapat terpenuhi dengan mempraktikkan sleep hygiene dengan baik”***

---

- Memastikan waktu tidur dan bangun yang teratur setiap hari



- Menghindari aktifitas di tempat tidur selain untuk tidur (yang dihindari menelpon, menonton TV, mengerjakan PR)



- Membatasi tidur siang (tidur siang <1 jam per hari)
- Relaksasi sebelum tidur
- Menciptakan lingkungan tidur yang mendukung untuk tidur seperti bebas dari kebisingan atau cahaya atau suhu yang berlebihan



- Menghindari kegiatan yang sangat aktif seperti olahraga dan jalan – jalan selama 1 jam sebelum tidur

- Membatasi penggunaan teknologi sebelum tidur (HP, TV, Laptop)



- Menghindari pergi tidur dalam kondisi lapar, haus, atau perasaan khawatir



# Mengapa *sleep hygiene* itu penting???

- ✚ Membatasi waktu di tempat tidur dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga seseorang akan lebih segar dan sehat saat bangun tidur



- ✚ Kegiatan rutin di pagi hari dapat memperkuat irama sirkadian dan menyebabkan onset tidur yang regular

- ✚ Sejumlah latihan harian yang stabil dapat memperdalam tidur dalam jangka panjang



- ✚ Kebisingan dapat mengganggu tidur



- ✚ Kelaparan dapat mengganggu tidur. Menurut penelitian, minum susu hangat atau minuman serupa dapat membantu banyak untuk tidur



- ✚ Obat tidur mungkin efektif digunakan dalam beberapa kesempatan untuk tidur, namun obat tidur dapat merugikan beberapa penderita insomnia



- ✚ Kafein di malam hari dapat mengganggu tidur



- ✚ Alkohol dapat membantu seseorang yang sedang emosi untuk tidur, tetapi tidur berikutnya akan terfragmentasi.









---

## DAFTAR PUSTAKA

- Kieckhefer, G. M., Ward, T. M., Tsai, S.-Y., & Lentz, M. J. (2008). Nighttime sleep and daytime nap patterns in school age children with and without asthma. *J Dev Behav Pediatr*, 29(5), 338–344. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e318182a99e>. Nighttime
- Kor, K., & Mullan, B. A. (2011). Sleep hygiene behaviours: An application of the theory of planned behaviour and the investigation of perceived autonomy support, past behaviour and response inhibition. *Psychology & Health*, 26(9), 1208–1224. <https://doi.org/10.1080/08870446.2010.551210>
- Malone, S. K. (2011). Early to bed, early to rise? An exploration of adolescent sleep hygiene practices. *The Journal of School Nursing*, 1–7.
- Noland, H., Price, J. H., Dake, J., & Telljohann, Su. K. (2009). Adolescents' Sleep Behaviors and Perceptions of Sleep. *Journal of School Health*, 79(5)
- Ya'kub, Widodo, D., & Putri, R. S. M. (2017). Gangguan Tidur Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News Volume*, 2(2), 270–280.



---

*Sleep hygiene  
untuk tidur yang  
baik dan prestasi  
belajar yang  
lebih baik*