

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP  
TINGKAT PENGETAHUAN (TAHU) REMAJA  
MENGENAI *SLEEP HYGIENE***

**(Penelitian di SMA Katolik Stella Maris Surabaya )**



Oleh:

**YOSI SLAMET SUHARIYANTO**

**202002002**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK  
ST VINCENTIUS A PAULO  
SURABAYA  
2024**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP  
TINGKAT PENGETAHUAN (TAHU) REMAJA  
MENGENAI *SLEEP HYGIENE***

**(Penelitian di SMA Katolik Stella Maris Surabaya )**



Oleh:

**YOSI SLAMET SUHARIYANTO**

**202002002**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK  
ST VINCENTIUS A PAULO  
SURABAYA  
2024**

**HALAMAN PERSYARATAN GELAR**

**PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP  
TINGKAT PENGETAHUAN (TAHU) REMAJA  
MENGENAI *SLEEP HYGIENE*  
(Penelitian di SMA Katolik Stella Maris Surabaya )**

**SKRIPSI**

Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep.)  
Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

**YOSI SLAMET SUHARIYANTO**  
**202002002**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK  
ST VINCENTIUS A PAULO  
SURABAYA  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan:

Nama : Yosi Slamet Suhariyanto  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
NIM : 202002002  
Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 30 November 2001  
Alamat : Jalan Kupang Gunung Timur 1/44 Surabaya.

Dengan ini menyatakan

**PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN (TAHU) REMAJA MENGENAI *SLEEP HYGIENE* PENELITIAN DI SMA KATOLIK STELLA MARIS SURABAYA**

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi – materi dari sumber lain telah dikutip sesuai dengan cara penulisan informasi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 06 Juli 2024



Yosi Slamet Suhariyanto  
202002002

**LEMBARAN PENGESAHAN**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 6 JULI 2024

Oleh :

Pembimbing 2



Irine Yunila Prastyawati, M.Kep., Ners

NRK : 112016050

Pembimbing 1



Sisilia Indriasari Widianingtyas, M.Kep., Ners

NRK : 112004021

Mengetahui,

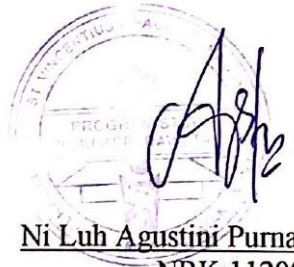
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Katolik St. Vincentius A Paulo

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners

NRK: 112002020



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners

NRK: 112005023

## LEMBARAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Yosi Slamet Suhariyanto

Nim : 202002002

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul : Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan  
(Tahu) Remaja Tentang *Sleep Hygiene* (Penelitian di SMAK Stella  
Maris Surabaya)

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

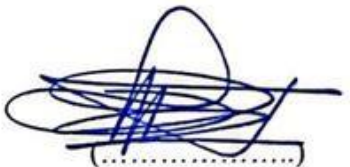
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik

St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada Tanggal 6 Juli 2024

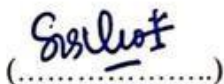
Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Arief Widya Prasetya M.Kep.,Ners



(.....)

2. Anggota Penguji 1: Sisilia Indriasari Widianingtyas, M.Kep.,Ners



(.....)

3. Anggota Penguji 2: Irine Yunila Prastyawati, M.Kep.,Ners



(.....)

## MOTTO

*“Only you can change your life, nobody else do it for you”*

*Orang lain nggak akan bisa faham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun nggak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap semangat ya*

“Karna Masa Depan sungguh ada dan Harapanmu tidak akan hilang”

Amsal 23:18

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

**SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA MAMA DAN NENEK  
SAYA SERTA KELUARGA BESAR SAYA YANG SELALU  
MENDUKUNG SAYA.**



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

### AKHIR

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yosi Slamet Suhariyanto

NIM : 202002002

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas *Royalti Non-eksklusif* (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan (Tahu) Remaja Mengenai *Sleep Hygiene* (Di SMA Katolik Stella Maris Surabaya)”**

Beserta dengan perangkat yang diperlukan. Dengan hak bebas *royalti non-eksklusif* ini STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Yosi Slamet Suhariyanto)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan anugrah penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan (Tahu) Remaja tentang *Sleep Hygiene*”**. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan segala terimakasih kepada banyak pihak yang telah mendukung dan membimbing penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan terimakasih dengan tulus kepada :

- 1) Sisilia Indriasari Widianingtyas, M.Kep., Ners, selaku pembimbing 1 saya, yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan serta mengarahkan penulis dalam hal pembuatan Skripsi ini.
- 2) Irine Yunila Prastyawati, M.Kep., Ners, yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan serta mengarahkan penulis dalam hal pembuatan Skripsi ini.
- 3) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners. selaku ketua program studi S1 Ilmu Keperawatan yang selalu memberi semangat dan mengingatkan penulis untuk rajin konsultasi dengan pembimbing 1 dan 2.
- 4) Etik Lusiani, S.Kep., Ners., M.Ked Trop. Selaku pembimbing akademik penulis yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk dapat lebih rajin dalam mengerjakan Skripsi ini.
- 5) Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku ketua STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas

kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan.

- 6) Kepada Sr. M. Priska Takarini, SPM, M.Pd, selaku kepala sekolah SMA Katolik Stella Maris Surabaya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Katolik Stella Maris Surabaya.
- 7) Kepada Bapak Febryan K. Malomba, S.Psi selaku guru bimbingan konseling SMA Katolik Stella Maris Surabaya yang telah memberikan izin dan membantu penulis saat melakukan penelitiannya.
- 8) Kepada ibu Elis Rahayu Wati Ningsih dan ibu Siti Rohani selaku keluarga penulis yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
- 9) Kepada teman teman Ilmu Keperawatan 2020 “FASCIA” yang senantiasa mendukung antara satu sama lain dalam pengerjaan Skripsi ini
- 10) Kepada Maria Natalia Soares, Andgie Vanniaretta, Aisyatus Zakia, Maria Angela, Ponpilianus Jelahu, Wahyu Meizy, selaku teman dekat penulis yang senantiasa mendukung dan membantu penulis dalam mengerjakan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yesus Kristus senantiasa membalas kebaikan semua pihak yang telah memberikan kesempatan dan juga dukungan dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis sadar bahwa Skripsi ini jauh dari kata sempurna akan tetapi penulis berharap dapat bermanfaat bagi pembaca dan juga bagi Pendidikan Keperawatan.

Surabaya, 11 Juni 2024

Penulis

## ABSTRACT

### ***THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ON TEENAGERS' KNOWLEDGE REGARDING SLEEP HYGIENE (AT STELLA MARIS CATHOLIC HIGH SCHOOL IN SURABAYA)***

**YOSI SLAMET SUHARIYANTO**

**202002002**

*Sleep hygiene refers to behaviors that can effectively improve the quality of sleep. At SMAK Stella Maris Surabaya, many students experience sleep disturbances at night. This study aimed to analyze the impact of health education on the level of knowledge about sleep hygiene among adolescents at SMAK Stella Maris Surabaya. This research employed a pre-experimental design with a One-Group Pre-Post Test Design, with the research variable being the level of knowledge. The study population consisted of 11th-grade students, with a sample size of 56 respondents selected through simple random sampling. Data was collected using a questionnaire that assessed the level of knowledge about sleep hygiene. The results showed that before the health education, more than 50% (79%) of the respondents had a low level of knowledge. However, after the health education, it was found that 100% of the respondents had a good level of expertise. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 with a Z score 6.798, indicating that  $p < \alpha$ . With the post-test results showing a significant improvement, there was a positive impact of health education on the adolescents' knowledge level regarding sleep hygiene. It is recommended that the school provides health education to students who have not yet received information about sleep hygiene.*

***Keywords: Healt Education, knowledge, Sleep Hygiene***

## ABSTRAK

### PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN (TAHU) REMAJA MENGENAI *SLEEP HYGIENE* (DI SMA KATOLIK STELLA MARIS SURABAYA)

**YOSI SLAMET SUHARIYANTO**

**202002002**

*Sleep hygiene* merupakan perilaku meningkatkan kualitas tidur yang baik dan efektif. Fenomena yang terjadi di SMAK Stella Maris Surabaya sebagian besar siswa mengalami gangguan tidur saat malam hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan mengenai *sleep hygiene* pada remaja di SMAK Stella Maris Surabaya. Desain penelitian *pre-experimental design* rancangan *One-Group Pre-Post Test Design*, variabel penelitian tingkat pengetahuan, populasi penelitian siswa kelas XI dengan jumlah sampel 56 responden diambil dengan Teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan *sleep hygiene*. Hasil tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan lebih dari 50% (79%) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sedangkan sesudah penyuluhan didapatkan bahwa sebanyak 100% responden memiliki tingkat pengetahuan baik. Hasil uji Wilcoxon  $p = 0,000$ ,  $Z \text{ score } 6.798$ ,  $p < \alpha$  dengan hasil post test mengalami peningkatan kearah yang lebih baik, maka terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan (Tahu) remaja mengenai *sleep hygiene*. Untuk sekolah disarankan untuk melakukan penyuluhan kesehatan bagi para siswa yang belum mendapatkan penyuluhan mengenai *sleep hygiene*.

**Kata Kunci : Penyuluhan kesehatan, pengetahuan, *Sleep Hygiene***

## DAFTAR ISI

Sampul Depan .....	i
Sampul Dalam .....	ii
Halaman Persyaratan Gelar .....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	iv
Lembaran Pengesahan.....	v
Lembaran Pengesahan Panitia Penguji Skripsi .....	v
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan .....	viii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir .....	ix
Kata Pengantar.....	x
Abstract .....	xii
Abstrak.....	xiii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar .....	xviii
Diagram.....	xix
Daftar Lampiran.....	xx
Daftar Singkatan .....	xxi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan .....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Perilaku.....	6
2.2 Domain Perilaku .....	6
2.2.1 Sikap .....	6
2.2.2 Perilaku .....	7
2.2.3 Pengetahuan.....	8
2.3 Konsep Dasar Penyuluhan .....	15
2.3.1 Pengertian Penyuluhan.....	15
2.3.2 Tujuan Penyuluhan .....	16
2.3.3 Metode Penyuluhan .....	16
2.3.4 Alat Bantu/Peraga/Media Promosi Kesehatan .....	17
2.3.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyuluhan .....	21
2.4 Konsep Dasar Remaja.....	22
2.4.1 Pengertian Remaja .....	22
2.4.2 Batasan Usia Pada Remaja.....	22
2.5 Gangguan Tidur.....	23
2.5.1 Pengertian.....	23

2.5.2	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur .....	24
2.6	Kerangka Konsep .....	30
2.7	Hipotesis.....	32
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>33</b>
3.1	Desain Penelitian .....	33
3.2	Kerangka Kerja.....	34
3.3	Identifikasi Variabel .....	36
3.3.1	Variabel Bebas ( <i>Independent</i> ) .....	36
3.3.2	Variabel Terikat ( <i>Dependent</i> ).....	36
3.4	Definisi Operasional .....	36
3.5	Populasi, Sampel, Dan Sampling .....	39
3.5.1	Populasi .....	39
3.5.2	Sampel.....	39
3.6	Pengumpulan Data Dan Analisis Data.....	42
3.6.1	Pengumpulan Data.....	42
3.6.2	Analisis Data .....	46
3.7	Etika Penelitian.....	49
3.7.1	Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	49
3.7.2	Tanpa Nama ( <i>Anonymity</i> ) .....	50
3.7.3	Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ) .....	50
3.7.4	Keadilan ( <i>Justice</i> ) .....	50
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>52</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	52
4.1.1	Karakteristik Lokasi Penelitian .....	52
4.1.2	Data Umum .....	53
4.1.3	Data Khusus .....	55
4.2	Pembahasan.....	57
4.2.1	Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan (Tahu) Responden Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> .....	57
4.2.2	Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan (Tahu) Responden Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> .....	58
4.2.3	Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan (Tahu) Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> .....	59
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>62</b>
5.1	Kesimpulan.....	62
5.2	Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>64</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-Post Design</i> .....	34
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terhadap Tingkat Pengetahuan (Tahu) Remaja Tentang <i>Sleep Hygiene</i> Sebelum	37
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan (Tahu) Remaja Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> Di Sma Katolik Stella Maris Surabaya Pada Tanggal 23 April 2024.....	54
Tabel L-1 Rekapitulasi Data Demografi Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan (Tahu) Remaja Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> Di Smak Stella Maris Surabaya Pada Tanggal Pada 23 April 2024.....	92
Tabel L-2 Rekapitulasi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> Di Smak Stella Maris Surabaya Pada Tanggal 23 April 2024.....	94
Tabel L-3 Rekapitulasi Tingkat Pengetahuan Responden Setelah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> Di Smak Stella Maris Surabaya Pada Tanggal 23 April 2024 .....	97
Tabel L-4 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Usia Responden Kelas 11 Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024. .....	100
Tabel L-5 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Jenis Kelamin Responden Kelas 11 Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024. .....	100
Tabel L-6 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Pengalaman Mendapatkan Informasi Responden Kelas 11 Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024.....	100
Tabel L-7 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Pengalaman Asal Mendapatkan Informasi Responden Kelas 11 Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024.....	101
Tabel L-8 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Pengalaman Pernah Melakukan <i>Sleep Hygiene</i> Responden Kelas 11	



Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024. ....	101
Tabel L-9 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Usia Responden Kelas 11 Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024 .....	102
Tabel L-10 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Jenis Kelamin Responden Kelas 11 Setelah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024. ....	102
Tabel L-11 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Pengalaman Mendapatkan Informasi Responden Kelas 11 Setelah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024. ....	102
Tabel L-12 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Pengalaman Asal Mendapatkan Informasi Responden Kelas 11 Setelah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024. ....	103
Tabel L-13 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan (Tahu) Dan Pengalaman Pernah Melakukan <i>Sleep Hygiene</i> Responden Kelas 11 Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Di Smak Stella Maris Surabaya Pada 23 April 2024. ....	103

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> .....	31
Gambar 3. 2 Kerangka Kerja Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Sleep Hygiene Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan.....	35

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1	Karakteristik Tingkat Pengetahuan (Tahu) Responden Sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> Pada Tanggal 23 April 2024 .....	55
Diagram 4. 2	Karakteristik Tingkat Pengetahuan (Tahu) Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Mengenai <i>Sleep Hygiene</i> Pada Tanggal 23 April 2024.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Survei Pendahuluan .....	68
Lampiran 2 Surat Balasan Survei .....	69
Lampiran 3 Surat Perijinan Penelitian .....	70
Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	71
Lampiran 5 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian.....	72
Lampiran 6 Surat Layak Etik .....	73
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i> .....	74
Lampiran 8 Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian.....	77
Lampiran 9 Data Demografi.....	78
Lampiran 10 Kunci Jawaban .....	81
Lampiran 11 Satuan Acara Penyuluhan.....	82
Lampiran 12 Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	87
Lampiran 13 Data Demografi.....	92
Lampiran 14 Rekapitulas Jawaban Pertanyaan <i>Pre Test</i> .....	93
Lampiran 15 Rekapitulas Jawaban Pertanyaan <i>Post Test</i> .....	97
Lampiran 16 Tabulasi Silang <i>Pre Test</i> .....	100
Lampiran 17 Tabulasi Silang <i>Post Test</i> .....	102
Lampiran 18 Uji Wilcoxon .....	104
Lampiran 19 Uji Turnitin .....	104
Lampiran 20 Lembar Konsultasi .....	113

## DAFTAR SINGKATAN

AC	: <i>Air Conditioner</i>
BK	: Bimbingan Konseling
IPA	: Ilmu Pengetahuan Alam
IPS	: Ilmu Pengetahuan Sosial
SMA	: Sekolah Menengah Atas
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WIFI	: <i>Wireless Networking</i>