Edukasi Pola Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Insomnia Pada Remaja

Asma Alfiah Khoerunnisa[1], Annissa A'isy Zahra[2], Ai Ririn Nurindah[3], Aulia Zahra Alhafidz[4], Clarisa Salsabila[5], Deswita Aulya Netami[6], Ela Dwi Saputri[7]
[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7] Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali
e-mail: aalfiahkh@gmail.com

Abstrak
Insomnia pada remaja merupakan permasalahan kesehatan yang semakin meningkat dan berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, serta prestasi akademik. Masa remaja ditandai oleh perubahan ritme sirkadian yang menyebabkan kecenderungan tidur lebih larut, yang diperburuk oleh tekanan akademik, stres psikologis, dan tingginya penggunaan gawai pada malam hari. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pola tidur sehat dan higiene tidur menyebabkan insomnia sering dianggap sebagai kondisi yang wajar dan tidak ditangani secara tepat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pola tidur sehat sebagai upaya pencegahan insomnia. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan penyuluhan kesehatan (pendidikan kesehatan) yang dilakukan secara tatap muka dan interaktif di SMA Al-Bidayah Batujajar. Kegiatan meliputi ceramah edukatif, diskusi dan tanya jawab, demonstrasi teknik relaksasi sederhana, serta penggunaan media edukasi berupa leaflet dan presentasi multimedia. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan peserta menggunakan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai pengertian insomnia, faktor penyebab, dampak insomnia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta cara pencegahan melalui penerapan higiene tidur.

Kata Kunci: Insomnia, Remaja, Pola tidur sehat, Higiene tidur, Pengabdian kepada masyarakat.

Abstract
Insomnia among adolescents is a growing health problem that has a significant impact on physical health, mental health, and academic performance. Adolescence is characterized by changes in circadian rhythms that lead to a tendency to sleep later, which is further exacerbated by academic pressure, psychological stress, and high use of electronic devices at night. Low levels of knowledge and awareness among adolescents regarding the importance of healthy sleep patterns and sleep hygiene cause insomnia to be often perceived as a normal condition and therefore not properly addressed. This Community Service Program (Pengabdian kepada Masyarakat/PkM) aimed to increase adolescents' knowledge and awareness of healthy sleep patterns as an effort to prevent insomnia. The activity was implemented using a health education approach conducted through face-to-face and interactive sessions at SMA Al-Bidayah Batujajar. The program included educational lectures, discussions and question-and-answer sessions, demonstrations of simple relaxation techniques, and the use of educational media such as leaflets and multimedia presentations. The evaluation was carried out by measuring participants' knowledge using pre-test and posttest assessments before and after the educational intervention. The results showed an increase in students' knowledge regarding the definition of insomnia, its contributing factors, the impact of insomnia on health and academic achievement, and prevention strategies through the application of sleep hygiene practices.

Keywords: *Insomnia, Adolescents, Healthy sleep patterns, Sleep hygiene, Community service.*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting untuk menjaga stamina dan kesehatan. Setiap individu membutuhkan tidur yang cukup, namun meskipun tidur merupakan aktivitas yang mudah bagi sebagian orang, bagi sebagian lainnya tidur justru menjadi hal yang sulit dilakukan. Kondisi sulit tidur ini dikenal sebagai insomnia (*Anggraini*, 2022). Menurut ICSD-2 *(International Classification of Sleep Disorders)*, insomnia adalah kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, bangun terlalu dini, serta kesulitan untuk tidur kembali, sehingga menimbulkan gangguan pada aktivitas di siang hari (*Arsy et al., 2021*).

Berdasarkan data *World Health Organization (2014)*, sekitar 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur atau diperkirakan 1 dari 3 orang pernah mengalami insomnia. *Sleep Foundation (2020)* juga melaporkan bahwa prevalensi insomnia mencapai 67% pada 1.508 responden di Asia Tenggara, dengan 23,8% terjadi pada remaja. Di Indonesia, penelitian oleh Eliza (2022) menunjukkan bahwa prevalensi insomnia mencapai 67%, dengan 55,8% merupakan insomnia ringan dan 23,3% insomnia sedang.

Insomnia dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain kelelahan, gangguan atensi, konsentrasi, dan memori, kesulitan dalam hubungan sosial, menurunnya performa akademik atau pekerjaan, mengantuk di siang hari, kurangnya energi dan motivasi, peningkatan risiko melakukan kesalahan, serta keluhan nyeri kepala. Insomnia bukan merupakan penyakit, melainkan gejala dari gangguan tidur yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu penyebab utama adalah masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres berkepanjangan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), gangguan mental emosional (gejala cemas dan depresi) dialami oleh 6,2% penduduk usia ≥15 tahun di Indonesia.

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan mengalami gangguan tidur. Pada masa ini terjadi perubahan biologis berupa pergeseran ritme sirkadian yang menyebabkan keterlambatan fase tidur (delayed sleep phase), sehingga remaja cenderung tidur lebih larut dibandingkan anak-anak atau orang dewasa (Crowley et al., 2018). Kondisi tersebut sering kali tidak sejalan dengan tuntutan akademik yang mengharuskan remaja bangun lebih pagi, sehingga menyebabkan kekurangan tidur yang berlangsung secara kronis. National Sleep Foundation merekomendasikan durasi tidur remaja antara 8–10 jam per hari, namun sebagian besar remaja tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur tersebut (National Sleep Foundation, n.d.).

Selain faktor biologis, insomnia pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan perilaku. Tekanan akademik, stres, kecemasan, serta tuntutan prestasi menjadi pemicu utama gangguan tidur pada siswa sekolah menengah (Setyowati, 2020). Stres akademik yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf dan hormon stres, sehingga menyulitkan remaja untuk mencapai kondisi relaksasi yang dibutuhkan sebelum tidur. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas tidur dan meningkatnya risiko insomnia.

Perkembangan teknologi dan tingginya penggunaan gawai turut memperburuk masalah tidur pada remaja. Paparan cahaya biru (blue light) dari layar ponsel, tablet, atau laptop pada malam hari terbukti dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan siklus tidur-bangun (Hale and Guan, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan sebelum tidur berhubungan signifikan dengan kejadian insomnia pada remaja (Astuti and Pramesti, 2018). Kebiasaan ini banyak ditemukan pada remaja, baik untuk keperluan akademik maupun hiburan, sehingga menggeser waktu tidur dan menurunkan kualitas istirahat malam.

Prevalensi insomnia pada remaja dilaporkan cukup tinggi baik secara global maupun nasional. Secara global, lebih dari 30–40% remaja mengalami gejala gangguan tidur, dan angka ini cenderung meningkat di negara berkembang seiring dengan perubahan gaya hidup (Gradisar, Gardner and Dohnt, 2011). Di Indonesia, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk dan insomnia ringan hingga sedang banyak ditemukan pada siswa SMA, terutama di wilayah perkotaan, dengan faktor dominan berupa penggunaan gawai, stres akademik, dan kebiasaan begadang (Shochat et al., 2014).
Insomnia pada remaja memiliki dampak yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan. Kurang tidur dapat menurunkan fungsi kognitif seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar, sehingga berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik (Short et al., 2013). Selain itu, insomnia juga berkaitan dengan gangguan emosional seperti mudah marah, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik dalam jangka panjang akibat penurunan daya tahan tubuh (Tarokh, Saletin and Carskadon, 2016; Shochat et al., 2014).

Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi di SMA Al-Bidayah Batujajar, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang kurang, serta tingkat penggunaan gawai yang tinggi pada malam hari. Kondisi ini berdampak pada munculnya keluhan mengantuk di kelas, sulit berkonsentrasi saat pembelajaran, serta penurunan motivasi dan performa akademik. Rendahnya pengetahuan siswa mengenai pentingnya pola tidur sehat dan higiene tidur menjadi salah satu faktor utama yang memperparah permasalahan tersebut.

Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa edukasi pola tidur sehat sebagai langkah pencegahan insomnia pada remaja. Edukasi mengenai higiene tidur terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku tidur yang lebih sehat pada remaja (Dewald-Kaufmann, Oort

and Meijer, 2014). Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan berbasis bukti ilmiah, diharapkan remaja mampu meningkatkan kualitas tidurnya sehingga mendukung kesehatan mental, kesejahteraan dan prestasi akademik secara optimal.

METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan masyarakat ini dilakukan di SMA Al-Bidayah Batujajar pada tanggal 21 November 2025 dengan dihadiri oleh 340 orang siswa siswi. Metode Penatalaksanan Adalah Penyuluhan Edukasi Pola Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Insomnia Pada Remaja di SMA Al-Bidayah Batujajar penyuluhan dilaksanakan melalui observasi, leaflet, presentasi untuk mengukur pengetahuan dan sikap siswa/i di SMA Al-Bidayah Batujajar. Presentasi Interaktif menggunakan slide dan leaflet yang menjelaskan poin-poin penting mengenai insomnia, bahaya, dan pencegahannya dan iskusi kelompok setelah presentasi, dilakukan diskusi untuk memberikan kesempatan kepada siswa bertanya, berbagi pengalaman tentang sulit tidur, dan mencari solusi bersama. Tujuannya memberikan informasi yang akurat dan komprehensif tentang insomnia, penyebabnya, serta dampaknya pada remaja, meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kualitas tidur, membantu siswa memahami cara mencegah dan mengatasi insomnia melalui edukasi dan konseling sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan salah satu bentuk dari kewajiban untuk menyelesaikan tugas mata kuliah Asuhan Kebidanan Pada Remaja, yakni melakukan pendidikan kesehatan kepada siswa siswi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh kami yaitu mahasiswa Sarjana Kebidanan Institut Kesehatan Rajawali berjumlah 6 orang beserta dengan dosen pembimbing kami yaitu ibu Asma Alfiah Khoerunnisa, SST., M. Keb. Kegiatan pendidikan kesehatan ini diikuti oleh seluruh siswa-siswi SMA Al-bidayah Batujajar sebanyak 340 orang. Proses pelaksanaan kegiatan Pendidikan ini dimulai dengan pembukaan oleh moderator dari mahasiswa Institut Kesehatan Rajawali. Moderator bertugas memimpin jalannya sosialisasi kemudian menyampaikan salam dan memperkenalkan dosen dan tim dari kampus yang saat itu bertugas dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini. Lalu dilanjutkan dengan pembukaan oleh ibu Asma Alfiah Khoerunnisa, SST., M. Keb selaku dosen Institut Kesehatan Rajawali.



Gambar 1. Pembukaan oleh Moderator



Gambar 2. Pembukaan oleh Dosen

Sambutan dari moderator dan dosen selesai. Setelah itu, dilanjutkan langsung dengan pemaparan materi oleh 6 orang tim mahasiswa Institut Kesehatan Rajawali. Proses pemaparan materi dibarengi dengan pembagian leaflet kepada siswa siswi. Pada leaflet tersebut berisi mengenai Pengertian insomnia, fungsi tidur, bahaya akibat kurang tidur, tanda dan gejalan pola tidur, tips untuk tidur nyenyak, detail fase tidur dan gangguan, mitos vs fakta, setelah beberapa materi disampaikan moderator melakukan pre test dimana siswa siswi diberikan 5 soal pertanyaan.



Gambar 3. Pemaparan Materi



Gambar 4. Pembagian Leaflet

Pemaparan materi berlangsung selama 90 menit. Materi yang disampaikan meliputi Pengertian insomnia, fungsi tidur, bahaya akibat kurang tidur, tanda dan gejalan pola tidur, tips untuk tidur nyenyak, detail fase tidur dan gangguan, mitos vs fakta. Selama proses penyampaian materi, terlihat bahwa sebagian siswa-siswi masih tampak bingung dan kesulitan memahami informasi yang diberikan. Hal ini terlihat saat sesi post test, di mana ada beberapa siswa yang menjawab pertanyaan yang telah diberikan tidak sesuai dengan pertanyaan yang diberikan akan tetapi ada beberapa siswa-siswi yang menjawab dengan tepat siswi-siswi tersebut kemudian diberikan hadiah sebagai bentuk penghargaan atau reward atas partisipasi dan pencapaian mereka.

Setelah penyampaian materi dan sesi post test, kegiatan dilanjutkan dengan ice breaking berupa slogan anti insomnia yang dipandu oleh lima orang mahasiswa. Seluruh siswa-siswi di lapangan ikut berpartisipasi, sehingga suasana menjadi lebih cair dan semangat mereka kembali meningkat hingga kegiatan pendidikan kesehatan berakhir.



Gambar 5. Ice Breaking



Gambar 6. Post Test

Setelah sesi pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pertanyaan kesan dan pesan siswa-siswi SMA Al-Bidayah Batujajar kepada kami selama acara berlangsung dari 340 siswa-siswi kami hanya bertanya kepada beberapa siswa-siswi peserta tampak bersemangat saat ditanya pertanyaan kesan dan pesan mereka untuk kami kemudian diberikan hadiah sebagai bentuk reward atas partisipasi mereka.





Gambar 6. Kesan dan Pesan

Selanjutnya, acara resmi ditutup oleh moderator, tim mahasiswa, dan dosen pembimbing. Setelah penutupan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi foto bersama sebagai dokumentasi dan bentuk apresiasi atas partisipasi seluruh pihak. Pada akhir acara, dosen menyerahkan sertifikat beserta plakat kepada pihak sekolah sebagai bentuk penghargaan dan ucapan terima kasih atas kerja sama serta kesempatan yang telah diberikan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan di SMA Al-Bidayah Batujajar.





Gambar 7. Sesi Foto

Setelah seluruh rangkaian acara selesai, tim kemudian berpamitan kepada pihak sekolah dan para siswa-siswi. Kegiatan pun ditutup dengan harapan bahwa pendidikan kesehatan yang telah diberikan dapat bermanfaat dan menumbuhkan kesadaran dan sikap positif pada remaja untuk mulai menerapkan kebiasaan tidur sehat (sleep hygiene) dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengatur waktu tidur dan bangun secara teratur, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, mengelola stres dengan baik, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Perubahan perilaku ini diharapkan tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas tidur, tetapi juga pada peningkatan konsentrasi belajar, kestabilan emosi, dan produktivitas remaja di sekolah.

SIMPULAN

Insomnia didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur *(sleep onset insomnia)*, kesulitan mempertahankan tidur *(sleep maintenance insomnia)*, atau bangun terlalu cepat dan tidak dapat kembali tidur *(early morning awakening)*, sehingga kualitas tidur menjadi tidak optimal. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terjadi peningkatan pengetahuan siswa-siswi mengenai sleep hygiene, REM (rapid eye movement), Deep Sleep (tidur pulas) dan Sleep Paralysis (ketindihan).

Peningkatan partisipasi siswa-siswi dalam proses diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, serta keberanian bertanya setelah pemaparan materi menunjukkan bahwa pemahaman mereka terhadap Insomnia semakin baik. Pengetahuan ini diharapkan mampu membentuk kesadaran akan pentingnya mengenali kebiasaan tidur yang baik dan teratur istirahat yang cukup dan kurangi begadang bermain gawai. Dengan demikian, kegiatan ini memberi dampak positif dalam meningkatkan kualitas tidur yang baik dan literasi kesehatan pada remaja khususnya terkait penyakit insomnia.

SARAN

Disarankan agar pihak sekolah memberikan dukungan optimal terhadap kegiatan pendidikan kesehatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa, baik dalam bentuk penyediaan fasilitas, pengaturan waktu, maupun koordinasi dengan guru dan siswa. Kerja sama yang baik antara sekolah dan mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi, memperluas wawasan siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih informatif dan sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada Kepala SMA Al-Bidayah Batujajar dan seluruh guru bahkan mahasiswa yang sudah mengizinkan dan menerima kami dari Institut Kesehatan Rajawali untuk memberikan sosialisasi mengenai insomnia pada remaja. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh tim Penkes yang sudah bekerjasama dengan baik guna untuk kelangsungan kegiatan Pendidikan kesehatan ini. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

American Academy of Sleep Medicine (2021) *Clinical Practice Guidelines*. Available at: https://aasm.org/clinical-guidelines/

Astuti, R. and Pramesti, D. (2018) 'Penggunaan gadget dan insomnia pada remaja', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Available at: https://jurnal.unimus.ac.id

Crowley, S.J., Wolfson, A.R., Tarokh, L. and Carskadon, M.A. (2018) 'Sleep and circadian rhythms in adolescents', *Current Opinion in Psychiatry*, 31(6), pp. 485–491.

Hale, L. and Guan, S. (2015) 'Screen time and sleep among adolescents: a systematic literature review',

Sleep Medicine Reviews, 21, pp. 50–58. Available at: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079215000369

Mindell, J.A. and Owens, J.A. (2015) *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. 3rd edn. Philadelphia: Wolters Kluwer. Available at: https://lww.com*

National Sleep Foundation (n.d.) Teens and Sleep. Available at: https://www.thensf.org/teens-and-sleep/

Putri, W., Mila, E.S. and Andi, J.R. (2003) 'Analisis faktor kejadian insomnia pada remaja di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan', Available at: https://share.google/QN0PZRZPCDrDjAzNu

Setyowati, D. (2020) 'Stres akademik dan insomnia pada siswa SMA', Jurnal Psikologi, Available at: https://journal.ui.ac.id

Shochat, T., Tavor, I., Tzur, J. and Chen, R. (2014) 'Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: a systematic review', Nature and Science of Sleep, 6, pp. 1–16. Available at: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079213001110

Wheaton, A.G. (n.d.) *Short Sleep Duration Among Adolescents*. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Available at: https://www.cdc.gov/sleep/publications

Everson, C.A., Henchen, C.J., Szabo, A. and Hogg, N. (2014) 'Cell injury and repair resulting from sleep loss and sleep recovery in laboratory rats', *Sleep*, 37(12), pp. 1929–1940. Available at: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4548518/

Sleep Duration as a Risk Factor for Cardiovascular Disease (n.d.) *PMC Archives*. Available at: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2845795/

Wang, Y., Jiang, G. and Hou, N. (2022) 'Effects and differences of sleep duration on the risk of new-onset chronic diseases', *Sleep Medicine Reviews*, 66, 101703. Available at: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0953620522003855

Everson, C.A., Henchen, C.J., Szabo, A. and Hogg, N. (2014) 'Cell injury and repair resulting from sleep loss and sleep recovery in laboratory rats', *Sleep*, 37(12), pp. 1929–1940. Available at: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4548518/

Sleep Duration as a Risk Factor for Cardiovascular Disease (n.d.) *PMC Archives*. Available at: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2845795/

Wang, Y., Jiang, G. and Hou, N. (2022) 'Effects and differences of sleep duration on the risk of new-onset chronic diseases', *Sleep Medicine Reviews*, 66, 101703. Available at: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0953620522003855