

INTISARI

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan kognitif pada remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia sebanyak 73,4 %. Gangguan tidur pada remaja dapat diakibatkan oleh sikap tentang tidur yang kurang baik. Edukasi kesehatan tidur melalui komik (*Sleep Edukom Kit*) diharapkan mampu membantu meningkatkan sikap tentang tidur pada remaja.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi kesehatan tidur menggunakan media komik (*Sleep Edukom Kit*) terhadap sikap tentang tidur pada remaja.

Metode: Desain penelitian ini adalah *quasy-experimental pre-post test with control group*. Pemilihan kelompok kontrol dan intervensi menggunakan metode *Multistage Cluster Random Sampling* dan penentuan sampel menggunakan metode *Simple Random Sampling* dengan total sampel 78 remaja berusia 14-19 tahun. Remaja pada kelompok intervensi (n=39) menerima edukasi melalui komik dan pada kelompok kontrol (n=39) tidak menerima edukasi. Edukasi diberikan sebanyak satu kali secara langsung dan remaja diminta untuk membaca ulang komik selama 3 hari yang memuat 4 domain. Sikap tentang tidur diukur menggunakan kuesioner Sikap Tidur oleh Nisa *et al.* (2021). Analisis data dilakukan dengan *Paired t-test* dan *Independent t-test*.

Hasil: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap sikap tentang tidur setelah diberikan edukasi melalui komik ($p < 0,05$) pada kelompok intervensi dan tidak terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kontrol ($p > 0,05$) dengan *Paired-t test*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan sikap lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan: Edukasi kesehatan tidur melalui komik (*Sleep Edukom Kit*) berpengaruh terhadap peningkatan sikap tentang tidur pada remaja.

Kata Kunci: Remaja, masalah tidur, komik edukasi kesehatan, sikap tentang tidur

ABSTRACT

Background: Sleep is an important basic need to encourage cognitive growth and development in adolescents. Previous studies have shown that the prevalence of sleep disorders in adolescents in Indonesia is 73.4%. Sleep disorders in adolescents can be caused by attitudes about sleep that are not good. Sleep health education through comics (Sleep Edukom Kit) is expected to help improve attitudes about sleep in adolescents.

Aim: To determine the effect of providing sleep health education through comics (Sleep Edukom Kit) on attitudes about sleep in adolescents.

Method: The research design was a quasi-experimental pre-post test with a control group. Selection of the control and intervention groups used the Multistage Cluster Random Sampling method and the determination of the sample used the Simple Random Sampling method with a total sample of 78 adolescents aged 14-19 years. Adolescents in the intervention group (n: 39) received education through comics and those in the control group (n: 39) did not receive education. Education is given for 1 day directly and youth are asked to re-read comics for 3 days which contain 4 domains. Attitudes about sleep were measured using the Sleep Attitudes questionnaire by Nisa *et al.* (2021). Data analysis was performed by Paired t-test and Independent t-test.

Results: There was a significant effect on attitudes about sleep after being given education through comics ($p < 0.05$) in the intervention group and there was no significant difference in the control group ($p > 0.05$) with the Paired t-test. The results of the analysis showed that there was a greater increase in attitude in the intervention group than in the control group.

Conclusion: Sleep health education through comics (Sleep Edukom Kit) has a significant effect to increasing attitudes about sleep in adolescents.

Key Words: adolescent, sleep problems, comic health education, attitudes about sleep