

INTISARI

Latar Belakang: Tidur merupakan proses fisiologis yang kompleks dan memiliki peran penting bagi tubuh. Sebagian besar remaja mengalami gangguan tidur yang menyebabkan masalah tidur. Pengetahuan dan praktik *sleep hygiene* berkontribusi dalam masalah tidur remaja. Penelitian menunjukkan >50% remaja memiliki pengetahuan dan praktik *sleep hygiene* yang kurang. Media komik telah dimanfaatkan untuk memberikan edukasi kesehatan pada remaja.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh edukasi kesehatan tidur dengan komik (*Sleep Edukom Kit*) terhadap pengetahuan dan praktik remaja tentang *sleep hygiene*.

Metode: Desain penelitian adalah *quasy experiment* dengan rancangan *pre-post-test with control group*. Pemilihan kelompok intervensi dan kontrol menggunakan teknik *multistage random sampling* dan untuk menentukan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan total sampel 78 remaja berusia 14-17 tahun. Edukasi *Sleep Edukom Kit* hanya diberikan pada kelompok intervensi (n=39) dan tidak diberikan pada kelompok kontrol (n=39). Remaja kelompok intervensi diminta membaca komik di rumah selama 3 hari dan ditelepon *follow up*. Pengetahuan dan praktik *sleep hygiene* diukur menggunakan *Sleep Hygiene Awareness and Practice Scale (SHAPS)*. Untuk mengetahui pengaruh edukasi dilakukan uji *mann whitney* dan uji *cohen's* untuk mengetahui besaran pengaruh.

Hasil: Terdapat pengaruh edukasi *Sleep Edukom Kit* terhadap pengetahuan remaja tentang *sleep hygiene* (kelompok intervensi: -2,00, kelompok kontrol: 0,00) dengan $p=0,021$ dan $d=0,604$. Sedangkan pengaruh terhadap praktik *sleep hygiene* (kelompok intervensi: -2,00, kelompok kontrol: 0,00) dengan $p=0,040$ dan $d=0,479$. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan dan praktik *sleep hygiene* kelompok intervensi.

Kesimpulan: Edukasi *Sleep Edukom Kit* memiliki pengaruh sedang terhadap peningkatan pengetahuan *sleep hygiene* dan pengaruh yang rendah terhadap praktik *sleep hygiene* remaja.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan komik, pengetahuan, praktik, SHAPS, *sleep hygiene* remaja

ABSTRACT

Background: Sleep is a complex physiological process and has an important role for the body. Most teenagers experience sleep disturbances that cause sleep problems. Knowledge and practice of sleep hygiene contribute to adolescent sleep problems. Research shows >50% of adolescents have insufficient knowledge and practice of sleep hygiene. Comic media has been used to provide health education to adolescents.

Objectives: To determine the effect of sleep health education using comics (Sleep Edukom Kit) on adolescent knowledge and practices regarding sleep hygiene.

Methods: The research design was a quasy experiment with a *pre-post-test* design with a control group. The selection of the intervention and control groups used a multistage random sampling technique and to determine the sample used a consecutive sampling technique with a total sample of 78 adolescents aged 14-17 years. The Sleep Edukom Kit was only given to the intervention group (n=39) and not to the control group (n=39). The adolescents in the intervention group were asked to read comics at home for 3 days and were called for *follow up*. Knowledge and practice of sleep hygiene was measured using the Sleep Hygiene Awareness and Practice Scale (SHAPS). To determine the effect of education, the Mann Whitney test and Cohen's test were carried out to determine the magnitude of the effect.

Results: There was an effect of the Sleep Edukom Kit education on adolescents' knowledge of sleep hygiene (intervention group: -2.00, control group: 0.00) with $p=0.021$ and $d=0.604$. While the effect on sleep hygiene practices (intervention group: -2.00, control group: 0.00) with $p=0.040$ and $d=0.479$. The results showed that there was a significant increase in the knowledge and practice of sleep hygiene in the intervention group.

Conclusion: Sleep Edukom Kit education has a moderate effect on increasing sleep hygiene knowledge and a low effect on adolescent sleep hygiene practices.

Keywords: Comic health education, knowledge, practice, SHAPS, adolescent sleep hygiene