

INTISARI

Latar belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting untuk perkembangan fisik dan psikis remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan lebih dari 62,9% dari 62 remaja di Indonesia mengalami masalah tidur. Pengetahuan dan sikap berpengaruh terhadap masalah tidur pada remaja. Edukasi video melalui *WhatsApp* mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh VIEDUT (Video edukasi tidur) melalui *WhatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap tidur pada remaja yang memiliki masalah tidur.

Metode: Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *pretest-posttest nonequivalent control group*. Pemilihan kelompok intervensi dan kontrol menggunakan metode *multistage random sampling*. Sedangkan untuk menentukan sampel pada kelompok intervensi dan kontrol menggunakan metode *purposive sampling* dengan total sampel 82 remaja yang berusia 12-15 tahun dan memiliki masalah tidur. Remaja pada kelompok intervensi (n:40) menerima edukasi dengan video dan remaja pada kelompok kontrol (n:42) menerima edukasi dengan *leaflet*. Edukasi diberikan selama 2 hari melalui media grup *WhatsApp*. Pengetahuan dan sikap diukur dengan menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti. Analisis data menggunakan *paired t test* dan *independen t tes* dengan interval kepercayaan 95%.

Hasil: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap tidur setelah diberikan edukasi video dan *leaflet* melalui grup *WhatsApp* ($p < 0,05$). Berdasarkan *independen t test* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap tentang tidur pada kedua kelompok ($p < 0,05$). Pengetahuan kelompok intervensi lebih baik daripada kelompok kontrol sedangkan sikap kelompok kontrol lebih baik daripada kelompok intervensi. Peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi pada kategori tinggi dan kategori sedang dan pada kelompok kontrol peningkatan pengetahuan pada kategori tinggi dan sedang namun masih ada responden dengan kategori pengetahuan rendah. Peningkatan sikap pada kelompok intervensi pada kategori sikap positif dan pada kelompok kontrol peningkatan sikap pada kategori positif dan netral.

Kesimpulan: Edukasi menggunakan video melalui grup *WhatsApp* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan edukasi menggunakan *leaflet* melalui grup *WhatsApp* berpengaruh terhadap peningkatan sikap pada remaja yang mengalami masalah tidur.

Kata kunci: Remaja; masalah tidur; video pembelajaran; pengetahuan; sikap

ABSTRACT

Background: Sleep is a basic need that is very important for physical and psychological development of adolescents. Previous research showed that more than 62.9% of 62 adolescents in Indonesia having sleep problems. Knowledge and attitudes affected the sleep problem. Video education through WhatsApp increased knowledge and attitudes effectively.

Aims: to find out the effect of VIEDUT (Video Edukasi Tidur) through WhatsApp toward adolescents' knowledge and attitude of sleep that having sleep problems

Method: The design of this study was Quasi Experimental with pretest-posttest nonequivalent control group design. The selection of intervention and control groups used the multistage random sampling method. Meanwhile, to determine the sample in intervention and control groups used a purposive sampling method with 82 adolescents of total sample with range of age were 12-15 years old that having sleep problems. Adolescents in the intervention group (n: 40) acquired education with videos and adolescents in the control group (n: 42) acquired education with leaflets. Education was provided through WhatsApp group for 2 days. Knowledge and Attitudes were measured by using questioners from the researcher. The data analysis used paired t test and independent t test with 95% interval.

Results: There was a significant effect on the use of educational videos and leaflet toward knowledge and sleep attitudes ($p < 0.05$). Based on the independent t test there were significant differences toward knowledge and attitudes about sleep in the two groups ($p < 0.05$). The knowledge in intervention group was better than control group while the attitude of control group was better than intervention group. The knowledge in intervention group increased at the high category and at the medium category, in the control group the knowledge increased at the high and medium category meanwhile there were still respondents in low category. The attitude of intervention group increased in positive attitude category and the attitude of control group increased in positive and neutral attitude category.

Conclusion: Educating through WhatsApp group by using video affected the increasing of knowledge and educating by using leaflet affected the increasing of sleep attitude toward adolescents that having sleep problems.

Key Words: adolescents; sleep problems; educational video; knowledge; attitude