

# Hubungan antara Sikap, Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Niat, dan Praktik Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Siswa-siswi SMA Negeri 21 Kota Bekasi Tahun 2023 = The Association of Attitudes, Social Support, Self-Efficacy, Intentions, and Sleep Hygiene Practices with Sleep Quality in Students of SMA Negeri 21 Kota Bekasi in 2023

Muhammad Ilhan Khazin, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920529303&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Tidur merupakan hal yang penting bagi manusia untuk bertahan hidup, bahkan tidur menghabiskan sepertiga dari hidup manusia. Kejadian kurang tidur saat ini menjadimasalah yang umum terjadi di sekolah menengah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di berbagai sekolah menengah atas di Indonesia menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara sikap, dukungan sosial, efikasi diri, niat, dan praktik sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 21 Kota Bekasi dengan menggunakan desain cross sectional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 288 responden yang terdiri dari kelas 10 dan kelas 11. Penelitian yang dilakukan menunjukkan sebagian remaja di SMA Negeri 21 Kota Bekasi memiliki sikap, dukungansosial, efikasi diri, niat, dan praktik sleep hygiene yang baik tetapi memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan untuk memiliki kualitas tidur yang baik, diperlukan adanya kesadaran dan praktik untuk menerapkan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Sebanyak 191 responden (66,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dan praktik sleep hygiene dengan kualitas tidur, yang artinya siswa dengan efikasi diri dan praktik sleep hygiene yang baik maka kualitas tidurnya akan baik. Sementara pada sikap, dukungan sosial, dan niat tidak menunjukkan adanya hubungan dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, diperlukan adanya edukasi maupun program kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja.

.....Sleep is essential for humans to survive, even it takes one-third of human life. Sleep deprivation is now a common problem in middle school students. Based on research conducted in various high schools in Indonesia, It shows that more students have poor sleep quality than students who have good sleep quality. This research was conducted to identify a possible relationship between attitudes, social support, self-efficacy, intentions and sleep hygiene practices with sleep quality in adolescents at SMA Negeri 21 Bekasi. This study used a cross-sectional method. The sample used in this study was 258 respondents consisting of grades 10 and grade 11. The research conducted showed that some adolescents at SMA Negeri 21 Kota Bekasi have good attitudes, social support, self-efficacy, intentions, and sleep hygiene practices but have poor sleep quality, this is because to have good sleep quality, awareness and practices both needed to implement things that can improve sleep quality. 191 respondents or 66,3% had poor sleep quality. The results showed that there was a positive association between self-efficacy and sleep hygiene practices and sleep quality, which means that students with good self-efficacy and sleep hygiene practices will have good sleep quality. Meanwhile, attitudes, social support and intentions did not show a relationship with sleep quality. Therefore, education and health programs are needed to improve the quality of sleep in adolescents.