



Sosialisasi *Sleep Hygiene* Mengefektifkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI SMA YLPI

Raihanatu Binqalbi Ruzain¹, Syelfi Pasya Nurfadila², Jihan Nadia Gustari³,
Nurul Fadilla⁴

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Riau

e-mail: raihanatu.binqolbi@psy.uir.ac.id

Abstrak

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah kualitas dan kuantitas tidur. Ketika kuantitas tidur buruk, hormon dopamine yang berperan untuk mempertahankan keadaan terjaga akan menurun, sehingga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada siswa. Untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan kualitas tidur siswa, peneliti menggunakan metode sosialisasi *sleep hygiene* untuk tidur yang lebih berkualitas. Saat ini, sebagian siswa memiliki kualitas tidur yang buruk, dan berdampak pada proses belajar mereka. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai *sleep hygiene* guna meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur serta mengefektifkan konsentrasi siswa, dengan memberikan informasi terkait bagaimana langkah-langkah praktik *sleep hygiene* yang baik dan manfaat dari menerapkan pola tidur yang sehat. Kegiatan ini dilakukan pada siswa kelas XI SMA YLPI Pekanbaru. Metode dalam kegiatan ini yaitu dilakukan pemeriksaan skrining dalam beberapa tahapan. Hasil pengabdian adalah meningkatnya konsentrasi belajar siswa setelah menerapkan praktik *sleep hygiene* dengan baik serta tidur mereka yang lebih berkualitas.

Kata Kunci: *Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, Sleep Hygiene.*

Abstract

Learning concentration can be influenced by several things, one of which is the quality and quantity of sleep. When the quantity of sleep is poor, the dopamine hormone that plays a role in maintaining a state of wakefulness will decrease, so it can cause a decrease in learning concentration in students. To improve students' learning concentration and sleep quality, researchers use the sleep hygiene socialization method for better quality sleep. Currently, some students have poor sleep quality, and it has an impact on their learning process. The purpose of this service activity is to provide knowledge about sleep hygiene to improve the quality and quantity of sleep and streamline student concentration, by providing information related to how to practice good sleep hygiene steps and the benefits of implementing healthy sleep patterns. This activity was carried out on class XI students of SMA YLPI Pekanbaru. The method in this activity is a screening examination in several stages. The results of the service are the increased concentration of students' learning after applying good sleep hygiene practices and their better quality sleep.

Kata Kunci: *Learning Concentration, Sleep Quality, Sleep Hygiene..*

PENDAHULUAN

Tidur memegang peran penting untuk kesejahteraan manusia terutama remaja, hal ini sejalan dengan penelitian P2PTM Kemenkes RI (2019) bahwa remaja diharapkan mampu menjaga pola tidur yang teratur yaitu dengan durasi tidur normal yang sudah ditetapkan oleh *National Sleep Foundation* antara 8-10 jam karena ketika tidur mereka teratur atau kualitas tidur baik dan tercukupi maka akan dapat menunjang tumbuh kembang dan juga menjaga konsentrasinya ketika di sekolah. Ketika kuantitas tidur tidak tercukupi akan dapat menyebabkan suasana hati atau *mood* pada individu menjadi buruk dan juga dapat menurunkan hormon dopamin yang berfungsi untuk mempertahankan keadaan terjaga, sehingga hal ini dapat membuat siswa mengalami penurunan tingkat konsentrasi pada saat belajar (Sukmawati et al., 2021). Konsentrasi belajar merupakan suatu usaha pemusatan pikiran maupun perhatian (*attention*), yang dimana atensi merupakan potensi dasar dalam proses belajar karena memiliki peran sebagai gerbang utama masuknya informasi dari lingkungan melalui indera sehingga informasi tersebut dapat di seleksi dan di proses dalam otak (Desnissa et al., 2023).

Terjadinya tidur disebabkan karena adanya faktor fisiologis dalam memproduksi hormon melatonin, yang dimana pengaruh atau penggunaan media dengan paparan cahaya biru (*blue light*) seperti *smartphone* ataupun TV dapat menunda pelepasan melatonin sehingga berdampak kepada peningkatan SOL (*Sleep Onset Latency*), yang dimana ketika SOL mengalami peningkatan maka durasi tidur atau TST (*Total Sleep Time*) individu cenderung menurun (Irish et al., 2015). Ketika produksi melatonin mengalami penundaan, maka akan berdampak kepada rusaknya ritme sirkadian pada tubuh karena adanya ketidakstabilan dalam waktu tidur, sehingga hal ini akan menyebabkan siswa mengalami penurunan konsentrasi atau atensi dalam belajar (Purnama, 2017). Proses konsolidasi atau pembentukan memori pada otak juga terjadi ketika individu tidur, tepatnya pada saat fase REM (*Rapid Eye Movement*), konsolidasi memori ini akan terganggu ketika individu mengalami ritme sirkadian dan siklus tidur yang tidak teratur.

Kualitas tidur tampaknya menurun seiring dengan kemajuan teknologi dan semakin seringnya orang menggunakan barang elektronik. Kemampuan seseorang untuk fokus dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk kualitas tidur dan lamanya *screen time* dengan perangkat elektronik dalam melakukan tugas sehari-hari, termasuk tugas-tugas pendidikan. Hal ini dibuktikan pada saat kami mewawancarai siswa kelas XI SMA YLPI Pekanbaru, permasalahan yang paling banyak terjadi adalah penggunaan atau *screen time* terhadap *smartphone*, TV, dan lain lain sebelum tidur, yang dimana aktivitas tersebut mampu membuat kualitas dan kuantitas tidur pada siswa mengalami penurunan sehingga akan berdampak pada terganggunya konsentrasi belajar.

Menurut World Health Organization (WHO) *screen time* sebagai jumlah waktu yang dihabiskan untuk menonton media di layar tanpa bergerak, baik dalam keadaan duduk atau berbaring. *Screen time* berlebihan dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk sehingga membuat seseorang minim untuk bergerak atau beraktivitas fisik secara teratur. Kualitas tidur diyakini memengaruhi kemampuan otak untuk berfungsi, yang secara tidak langsung memengaruhi kesehatan psikologis dan fisik.

Untuk mengatasi konsentrasi belajar menurun yang diakibatkan oleh buruknya kualitas dan kuantitas tidur, maka individu harus mampu mengatur *sleep hygiene* mereka dengan sebaik mungkin. *Sleep hygiene* merupakan praktik perilaku yang meningkatkan kualitas tidur, durasi tidur yang cukup, dan kesiagaan penuh pada keesokan harinya. *Sleep hygiene* sangat penting untuk memprediksi kualitas dan kuantitas tidur pada siswa (Purnama, 2017)

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui sosialisasi atau penyuluhan ini dilakukan karena adanya permasalahan terkait rendahnya kualitas dan kuantitas tidur pada siswa kelas XI SMA YLPI Pekanbaru yang membuat terganggunya tingkat konsentrasi belajar pada siswa, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti apakah metode sosialisasi *sleep hygiene* dapat mengefektifkan konsentrasi belajar siswa kelas XI SMA YLPI Pekanbaru.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian pengabdian deskriptif berdasarkan pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk melihat seberapa efektifnya metode sosialisasi *sleep hygiene* terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada siswa. Pengabdian kualitatif merupakan suatu prosedur pengabdian yang dapat menghasilkan data deskriptif yaitu berupa ucapan maupun tulisan dan juga perilaku orang-orang yang diamati. Sampel yang digunakan pada kegiatan ini berjumlah 30 orang siswa kelas XI SMA YLPI Pekanbaru, yang terdiri atas 20 orang siswa perempuan, dan 10 orang siswa laki laki. Pengumpulan data dalam pengabdian dilakukan dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun tahapan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini, diantaranya:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukannya analisis permasalahan dengan menggunakan metode observasi sampai dengan melakukan wawancara bersama siswa kelas XI SMA YLPI Pekanbaru, sehingga di dapatkannya sebuah inti permasalahannya yaitu banyaknya siswa mengalami gangguan konsentrasi belajar yang disebabkan karena rendahnya kualitas dan kuantitas tidur. Setelah tim mendapatkan inti dari permasalahan yang terjadi pada siswa, maka seluruh tim mempersiapkan segala hal yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian dan juga berkoordinasi dengan mitra dalam menentukan waktu dan tempat kegiatan yang akan dilakukan.

Tahap Pelaksanaan

- a) Meningkatkan pemahaman maupun kesadaran terhadap gangguan konsentrasi belajar dan *sleep hygiene* melalui metode sosialisasi

Pada kegiatan ini tahap pertama yang dilakukan oleh tim adalah memberikan materi psikoedukasi terkait gangguan pada konsentrasi belajar dan penerapan *sleep hygiene*, yang dimana kegiatan pemberian materi dilaksanakan selama 35 menit. Materi yang disampaikan adalah pengertian konsentrasi belajar, faktor penghambat, pengertian tidur, kualitas tidur, definisi *sleep hygiene* dan 6 langkah penerapan *sleep hygiene* dengan menggunakan media laptop dan proyektor.



Gambar 1. Pemberian materi psikoedukasi

Setelah selesai memberikan materi psikoedukasi, kegiatan kedua yang dilakukan berupa pembentukan kelompok yang terdiri dari dua sampai tiga siswa dan satu orang pembimbing dari mahasiswa. Dalam kegiatan ini masing-masing pembimbing memberikan edukasi secara mendalam tentang cara penerapan *sleep hygiene* yang baik dan benar kepada siswa, selain pemberian edukasi, pembimbing dan siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan kebiasaan atau rutinitas yang dilakukan sebelum tidur. Kegiatan *sharing time* ini dilaksanakan selama 20 menit. Untuk mengoptimalkan praktik penerapan *sleep hygiene*, masing-masing siswa diberikan tugas untuk membuat *sleep diary*, yang mana tugas ini berguna untuk melihat seberapa konsistennya siswa dalam praktik *sleep hygiene* pada kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Pembentukan kelompok

- b) Pemberian kuesioner PSQI dan konsentrasi belajar

Setelah siswa diberikan psikoedukasi terkait gangguan konsentrasi belajar dan penerapan *sleep hygiene*, maka kegiatan selanjutnya adalah pemberian kuesioner *pre test Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang berfungsi untuk

mengukur kualitas tidur pada siswa dan juga kuesioner konsentrasi belajar berguna untuk mengukur konsentrasi belajar pada siswa. Pengisian kuesioner dilaksanakan selama kurang lebih 5 menit. Kuesioner *pre test* ini bertujuan untuk mengukur tingkat kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa sebelum mereka menerapkan *sleep hygiene*.

c) Pemasangan poster *sleep hygiene* pada mading sekolah

Kegiatan terakhir pada tahap pelaksanaan psikoedukasi ini adalah promosi *sleep hygiene* melalui pemasangan poster pada mading sekolah, hal ini bertujuan agar ilmu tentang penerapan *sleep hygiene* tidak hanya didapatkan dan diterapkan oleh siswa kelas XI saja tetapi mampu diterapkan oleh seluruh siswa SMA YLPI Pekanbaru, sehingga dengan adanya poster tersebut diharapkan siswa lebih *aware* terhadap pentingnya penerapan *sleep hygiene*.



Gambar 3. Pemasangan poster pada mading

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan 4 hari setelah pemberian psikoedukasi pada siswa. Evaluasi dilakukan dengan memberikan lembaran kuesioner *post test* *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner konsentrasi belajar, untuk melihat apakah adanya peningkatan kualitas tidur dan konsentrasi belajar setelah siswa melakukan penerapan *sleep hygiene* dengan baik dan benar. Yang dimana indikator keberhasilan dari program psikoedukasi ini dilihat dari adanya penurunan skor antara kuesioner *pre test* dan *post test* untuk skala PSQI, sedangkan untuk skala konsentrasi belajar dilihat dari adanya peningkatan skor antara kuesioner *pre test* dan *post test*. Selain pelaksanaan pengisian kuesioner *post test*, siswa juga diminta untuk mengumpulkan tugas yang telah diberikan pada saat psikoedukasi yaitu tugas pembuatan *sleep diary*.



Gambar 4. Pengisian Kuesioner

Table 1. *Sleep Diary*

Sleep Diary				
Komponen	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4
Food	✓	✓		✓
Emotion		✓	✓	✓
Routine	✓	✓	✓	✓
Restrict			✓	✓
Envinronment		✓	✓	✓
Napping	✓		✓	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada tanggal 12-16 Desember 2024 telah berjalan dengan baik dan lancar, dengan kerja sama dan sambutan yang hangat dari pihak Sekolah Menengah Atas YLPI Pekanbaru kegiatan ini dapat terlaksana. Hasil dan capaian dari kegiatan pengabdian ini yaitu dapat menambah wawasan siswa/i dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya *sleep hygiene* atau tidur yang berkualitas.

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2024 selama satu jam dapat terlaksana sesuai susunan acara. Kegiatan pertama, tim memberikan materi mengenai pentingnya *sleep hygiene* untuk keefektifan konsentrasi belajar dan mengapa *sleep hygiene* itu penting serta mengapa *sleep hygiene* dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Sosialisasi terkait *sleep hygiene* ini dilakukan untuk menyebarkan pentingnya penerapan *sleep hygiene* yang tepat agar dapat tercapainya tujuan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan kualitas tidur yang akan berdampak kepada pengefektifan konsentrasi belajar pada siswa.

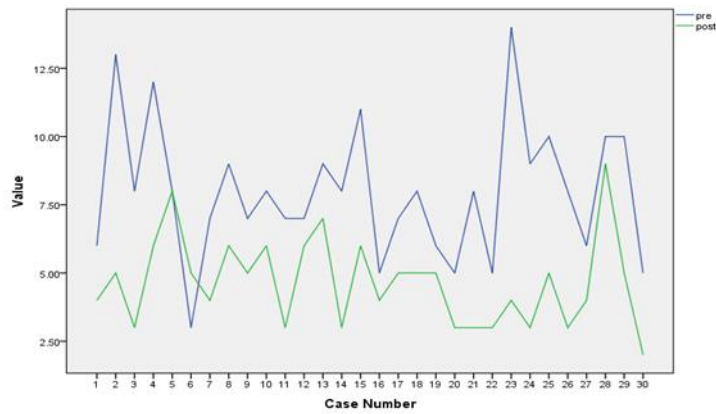
Setelah itu, kegiatan berbagi cerita pengalaman pembimbing kepada siswa/i karena tidak menjaga pola tidur dengan baik. Selain pembimbing yang menceritakan pengalamannya, siswa/i juga diberikan kesempatan untuk menceritakan kebiasaan atau rutinitas yang mereka lakukan sebelum tidur. Kegiatan *sharing time* ini merupakan usaha untuk memberi tahu dan menyadarkan siswa/i betapa pentingnya menjaga pola tidur karena dapat mempengaruhi kegiatan mereka sehari-hari. Selain *sharing time*, pembimbing juga memberikan edukasi secara mendalam terkait aturan *sleep hygiene* yang harus diterapkan yaitu dengan program FERREN, antara lain (Pangestuti et al., 2022);

1. **Food**, hindari makan 2-3 jam sebelum tidur karena dapat menyebabkan *heartburn*, sehingga membuat tidur tidak nyenyak dan juga dapat beresiko munculnya GERD (Putri et al., 2023)
2. **Emotion**, melakukan relaksasi nafas dan bersantai 15-30 menit sebelum tidur untuk membuat tubuh menjadi lebih rileks dan dapat mengurangi ketegangan otot (Yanti et al., 2022)

3. *Routine*, membentuk rutinitas tidur dan bangun di waktu yang sama guna membentuk ritme tidur yang konsisten setiap malam sehingga waktu tidur dapat terpenuhi (Mindell et al., 2015)
4. *Restrict*, membatasi aktivitas di tempat tidur, dimana aktivitas selain tidur yang dilakukan di atas tempat tidur akan mempengaruhi cara kerja otak sehingga akan selalu merasa bahwa tempat tidur tidak berhubungan dengan aktivitas tidur, contoh tidak bermain *gadget* di atas tempat tidur karena akan mempengaruhi *mindset* pada otak bahwa tempat tidur tidak berhubungan dengan aktivitas tidur dan juga cahayanya dapat menghambat produksi hormon *melatonin*, yang membuat individu akan kesulitan untuk tertidur (Saparwati et al., 2023)
5. *Environment*, membuat lingkungan tidur yang nyaman dengan mengontrol cahaya, suhu, dan kebisingan (Purnama., 2019)
6. *Napping*, menurut *National Sleep Foundation* tidur siang yang baik memiliki durasi antara 15-30 menit, ketika individu terlalu lama tidur siang maka individu akan mengalami gangguan tidur.

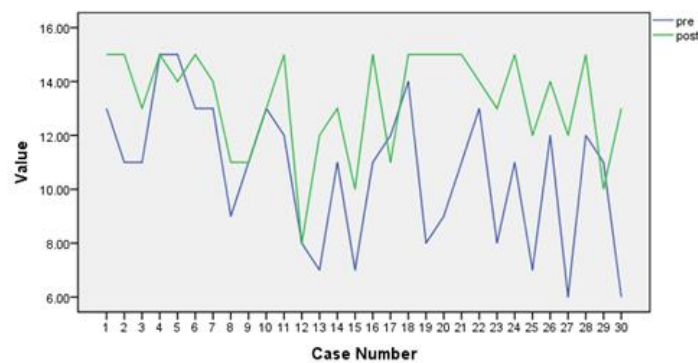
Setelah siswa diberikan psikoedukasi selanjutnya siswa akan diberikan lembar kuesioner *pre test Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan konsentrasi belajar dengan tujuan untuk mengukur tingkat kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa sebelum mereka menerapkan *sleep hygiene*. Pada saat psikoedukasi siswa diberikan tugas membuat *sleep diary* yang berguna untuk melihat apakah individu secara konsisten menerapkan *sleep hygiene*, yang dimana hal ini akan membantu mengoptimalkan kualitas tidur individu menjadi lebih baik sehingga dapat berdampak kepada peningkatan konsentrasi belajar siswa pada saat di sekolah (Herwawan et al., 2021). Selain itu, tim pengabdian juga melakukan penyuluhan dengan melakukan pemasangan poster *sleep hygiene* pada mading sekolah, yang mana hal ini bertujuan agar ilmu tentang penerapan *sleep hygiene* tidak hanya didapatkan dan diterapkan oleh siswa kelas XI saja tetapi mampu diterapkan oleh seluruh siswa SMA YLPI, sehingga dengan adanya poster tersebut diharapkan siswa lebih *aware* terhadap pentingnya penerapan *sleep hygiene*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumartono (2018) bahwa prinsip penggunaan poster dalam bidang pendidikan untuk menarik perhatian, memotivasi, dan lainnya, sehingga pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan mudah oleh orang yang membacanya.

Setelah dilakukannya evaluasi berupa pengisian kuesioner *post test Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan konsentrasi belajar, maka tim akan membandingkan antara lembar kuesioner *pre test* dan *post test* mengalami perubahan signifikan atau tidak, yang dimana untuk menentukan hasilnya dapat dilihat dari indikator keberhasilan berupa penurunan skor antara kuesioner *pre test* dan *post test* untuk skala PSQI, sedangkan untuk skala konsentrasi belajar dilihat dari adanya peningkatan skor antara kuesioner *pre test* dan *post test*.



Grafik 1. Perbandingan skor *pre test* dan *pos test* PSQI

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama empat hari pada tahap evaluasi memberikan hasil yang cukup signifikan dan baik untuk kualitas tidur, hal ini dapat dilihat dari grafik 1 yang dimana terdapat penurunan skor antara *pre test* (biru) dan *post test* (hijau), dari grafik diatas dapat diartikan bahwa terdapat 15 responden yang memiliki kualitas tidur buruk baik sebelum dan sesudah diterapkannya metode sosialisasi *sleep hygiene*, sebanyak 14 responden yang awalnya memiliki kualitas tidur buruk setelah diterapkan metode sosialisasi *sleep hygiene* kualitas tidurnya menjadi baik. Terdapat 1 responden yang awalnya memiliki kualitas tidur baik, namun sesudah diterapkan metode sosialisasi *sleep hygiene* kualitas tidurnya menjadi buruk.



Grafik 2. Perbandingan *pre test* dan *post test* konsentrasi belajar

Dengan adanya penurunan pada skor *post test* PSQI yang menandakan adanya peningkatan kualitas tidur, yang dimana berdasarkan grafik 2 didapatkan hasil dengan peningkatan yang cukup baik atau signifikan untuk konsentrasi belajar yaitu, terdapat 23 responden yang mengalami peningkatan konsentrasi dalam belajar setelah diterapkannya metode sosialisasi *sleep hygiene*. Terdapat 3 responden yang mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar setelah diterapkannya metode sosialisai *sleep hygiene* serta 4 responden yang tidak mengalami perubahan apapun sebelum dan sesudah diterapkannya metode sosialisasi *sleep hygiene*.

SIMPULAN

Untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur siswa, penting untuk melakukan praktik *sleep hygiene* yang baik. Berkurangnya konsentrasi belajar yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk dapat berdampak buruk pada prestasi akademik siswa. Siswa dapat memahami manfaat dari menjaga pola tidur yang sehat melalui kegiatan edukasi dan sosialisasi *sleep hygiene*. Hasil dari kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswa dapat meningkatkan konsentrasi belajar mereka dengan menjadi lebih sadar dan mempraktikkan *sleep hygiene* yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence. *Sleep Med Rev*, 2-14.
- Mindell, J. A., Li, A. M., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. (2015). Bedtime Routines for Young Children: A Dose-Dependent Association with Sleep Outcomes. *Sleep*, 718-719.
- Pangestuti, A. K., M.A., S. H., & Ardiyanti, A. (2022). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Anak Kanker Leukimia Limfoblastik Akut Post Kemotrapi di RSUP DR Kariadi Semarang. *Seminar Nasional dan Call Paper STIKES*, 6-9.
- Putri, A. K., Sopiah, P., & Ridwan, H. (2023). Modifikasi Gaya Hidup dan Kajian Pengobatan Pada Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 334-339.
- Sudarsih, S., & Santoso, W. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang sleep hygiene di masa pandemi covid-19 melalui edukasi pada remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 598-604.
- Desnissa, R. A., & Sidarta, N. (2023). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Waktu Layar dengan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Biomedica dan Kesehatan*, 301.
- Purnama, N. L. (2017). Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur Remaja. 31.
- Purnama, N. L. (2019). Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 33-35.
- Sudarsih, S., & Santoso, W. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Sleep Hygiene di Masa Pandemi COVID-19 Melalui Edukasi Pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 598-604.
- Sukmawati, Harna, Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2021). Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 30.
- Yanti, N. N., & Retnaningsih, D. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pola Tidur Lansia Dengan Vertigo: Case Study. *Widya Husada Conference*, 74-75.