

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI INOVASI *SLEEP HYGIENE* DAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI PADA REMAJA RW 03 KELURAHAN GROGOL DEPOK

Nida Julia Nafi'awani

Abstrak

Remaja merupakan periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana dalam periode tersebut banyak masalah kesehatan yang dapat muncul yaitu gangguan pola tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengatasi gangguan pola tidur pada remaja dan meningkatkan kualitas tidur remaja melalui pemberian intervensi praktik *sleep hygiene* dan aktivitas fisik berjalan kaki. Pemberian intervensi praktik *sleep hygiene* ini diberikan pada dua remaja di RW 03 kelurahan Grogol yang memiliki gangguan pola tidur. Pelaksanaan terapi *sleep hygiene* dan aktivitas fisik berjalan dilakukan melalui 4 sesi pertemuan serta 4 minggu implementasi dari *sleep hygiene* dan aktivitas fisik berjalan. Hasil implementasi menunjukkan bahwa gangguan pola tidur pada remaja berkurang serta perilaku *sleep hygiene* membaik. Dilihat dari skor pretest dan posttest terkait kualitas tidur nya dimana dari skor 13 (kualitas tidur buruk) menjadi 5 (kualitas tidur sangat baik). Sementara itu, skor *pretest* dan *posttest sleep hygiene* dari skor 41 (*sleep hygiene* buruk) menjadi 32 (*sleep hygiene* sedang). Pada klien resume terdapat perbedaan skor pretest dan posttest pada kualitas tidur dimana dari skor 10 (kualitas tidur buruk) menjadi skor 4 (kualitas tidur sangat baik). Sementara itu, untuk hasil *pretest* dan *posttest sleep hygiene* juga terdapat perbedaan yakni dari 42 (*sleep hygiene* buruk) menjadi 34 (*sleep hygiene* sedang). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu *sleep hygiene* dan aktivitas fisik berjalan kaki dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja.

Kata Kunci : , Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Remaja, *Sleep Hygiene*

THE ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH SLEEP HYGIENE INTERVENTIONS AND WALKING PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS OF RW 03 GROGOL DEPOK

Nida Julia Nafi'awani

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, during those period, many health problems can arise, one of it is sleep pattern disorders. The aim of this research is to overcome sleep pattern disorders in adolescents and improve the quality of sleep in adolescents by providing sleep hygiene practices and walking physical activity. This sleep hygiene practice intervention was given to two teenagers in RW 03, Grogol who had sleep pattern disorders. The implementation of sleep hygiene therapy and walking physical activity was carried out through 4 meeting sessions and 4 weeks of implementation of sleep hygiene and walking physical activity. The implementation results show that sleep pattern disturbances in adolescents are reduced and sleep hygiene behavior improves. As we seen from the pretest and posttest scores regarding sleep quality, the score was from 13 (poor sleep quality) to 5 (very good sleep quality). Meanwhile, the pretest and posttest sleep hygiene scores went from 41 (poor sleep hygiene) to 32 (moderate sleep hygiene). On the client's resume, there is a difference in the pretest and posttest scores on sleep quality, from a score of 10 (poor sleep quality) to a score of 4 (very good sleep quality). Meanwhile, there was also a difference in the pretest and posttest sleep hygiene results, from 42 (poor sleep hygiene) to 34 (moderate sleep hygiene). The conclusion of this research is that sleep hygiene and the physical activity of walking can improve sleep quality in adolescents.

Keyword : Adolescent, Physical Activity, Quality of Sleep, , Sleep Hygiene