

PENDIDIKAN KESEHATAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI INSOMNIA DENGAN CARA MENGELOLA STRES

Ida Wahyuni¹, Willi Holis², Ni Made Dwi Astarina Prajayanti³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang^{1,2}

Fakultas kesehatan psikologi Teknik dan komputer Universitas Triatma Mulya³

Email: wahyuniida28@gmail.com

Abstract

Introduction: Adolescents are vulnerable to stress due to academic demands, social relationships, and excessive technology use, which can lead to sleep disorders such as insomnia. This condition may affect mental health, learning concentration, and overall quality of life. Methods: This study employed a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 students from SMA Al-Islamiyah Pamekasan selected using total sampling. The instruments used were the KSPBJ-IRS questionnaire to measure insomnia and the DASS-42 to assess stress levels. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Pearson chi-square test. Results: The results showed that most respondents experienced mild insomnia (50%) and high levels of stress (60%). After the implementation of health education, there was an improvement in adolescents' knowledge and skills in managing stress, as well as a better understanding of the relationship between stress and sleep quality. Discussion: Stress plays a significant role in the occurrence of insomnia among adolescents. Health education is proven to be an effective intervention in improving stress management skills through relaxation techniques, time management, and sleep hygiene, thereby potentially enhancing sleep quality and overall quality of life.

Keywords: *Adolescents, Stress, Insomnia, Health education*

Abstrak

Pendahuluan: Remaja rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, hubungan sosial, dan penggunaan teknologi yang berlebihan, yang dapat berdampak pada gangguan tidur seperti insomnia. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup remaja. Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 50 siswa SMA Al-Islamiyah Pamekasan yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner KSPBJ-IRS untuk mengukur insomnia dan DASS-42 untuk mengukur tingkat stres. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Pearson chi-square. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan (50%) dan stres berat (60%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola stres, serta pemahaman mengenai hubungan antara stres dan kualitas tidur. Pembahasan: Stres memiliki peran penting terhadap terjadinya insomnia pada remaja. Pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stres melalui teknik relaksasi, manajemen waktu, dan penerapan sleep hygiene, sehingga berpotensi memperbaiki kualitas tidur dan kualitas hidup remaja.

Kata kunci: Remaja, Stres, Insomnia, pendidikan kesehatan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada

masa ini, remaja sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial, perubahan peran, serta pengaruh perkembangan teknologi dan media sosial. Kondisi tersebut membuat remaja rentan mengalami stres apabila tidak memiliki kemampuan pengelolaan stres yang baik (Setiawati *et al.*, 2024). Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur atau insomnia. Insomnia merupakan kondisi kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Pada remaja, insomnia sering dikaitkan dengan stres akademik, tekanan emosional, dan kebiasaan tidur yang tidak sehat (Ayunda *et al.*, 2023). Masalah ini menjadi perhatian penting karena dapat memengaruhi kesehatan mental, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup remaja.

Prevalensi insomnia pada remaja tergolong cukup tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa kejadian insomnia pada remaja di dunia mencapai sekitar 23,8%, sedangkan di Indonesia angkanya dapat mencapai lebih dari 30% terutama di wilayah perkotaan. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa insomnia merupakan masalah kesehatan yang signifikan dan membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam upaya pencegahan dan penanganannya (Vahreza *et al.*, 2026). Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya insomnia pada remaja adalah stres. Remaja cenderung mengalami stres yang berasal dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial, maupun penggunaan teknologi yang berlebihan. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan berdampak pada pola tidur, sehingga memicu terjadinya insomnia. Selain itu, gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi juga sering berkaitan erat dengan gangguan tidur pada remaja (Andini *et al.*, 2024).

Upaya penanganan insomnia pada remaja tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga melalui pendekatan promotif dan preventif, salah satunya adalah pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya tidur yang cukup serta cara mengelola stres secara efektif. Intervensi seperti penyuluhan dan pelatihan teknik koping, termasuk relaksasi dan mindfulness, terbukti dapat membantu menurunkan tingkat stres sehingga berpotensi memperbaiki kualitas tidur remaja (Azzahra, 2024).

Masalah kesehatan yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah insomnia pada remaja yang dipicu oleh stres yang tidak terkelola dengan baik. Remaja sering mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur tidak nyenyak akibat tekanan akademik, masalah pergaulan, penggunaan gawai berlebihan, serta kurangnya keterampilan dalam mengelola stres. Kondisi ini berdampak pada kelelahan di siang hari, penurunan konsentrasi belajar, gangguan emosi, serta risiko masalah kesehatan mental. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai hubungan stres dengan kualitas tidur serta cara pengelolaan stres yang sehat menjadi faktor utama yang memperberat masalah insomnia.

Solusi terhadap masalah insomnia pada remaja akibat stres adalah melalui pendidikan kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola stres secara efektif. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai insomnia dan dampaknya, membantu remaja mengenali sumber stres yang dialami, serta melatih teknik pengelolaan stres seperti relaksasi napas dalam, manajemen waktu, aktivitas fisik teratur, dan penerapan kebiasaan tidur sehat (*sleep hygiene*). Dengan pendidikan kesehatan yang berkelanjutan, diharapkan remaja mampu mengendalikan stres, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh

METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat ini dikembangkan dengan pendekatan berbasis ilmiah. Jenis penelitian ini adalah studi deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Proses ini mencakup identifikasi masalah, penetapan tujuan, penentuan manfaat kegiatan, perancangan prosedur pengabdian, analisis data dan informasi, serta penjelasan dan penarikan kesimpulan dari data tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X hingga XII di SMA Al-Islamiyah Pamekasan, dengan jumlah sampel sebanyak 50 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner insomnia menggunakan alat ukur Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)* yang telah dimodifikasi oleh Suparyanto (2009). Kuesioner ini terdiri dari 11 pertanyaan dengan skala ordinal (skor 1–4), dan hasil skor diklasifikasikan ke dalam empat kategori: tidak ada gangguan insomnia (skor 11–19), insomnia ringan (20–27), insomnia sedang (28–36), dan insomnia berat (37–44), sesuai dengan klasifikasi dari Hafid dan Iwan (2019). Kedua, kuesioner untuk mengukur durasi penggunaan media sosial disusun berdasarkan panduan dari Mirsadi

(2018), yang terdiri dari empat kategori: singkat (1–2 jam) dengan skor 1, sedang (3–4 jam) skor 2, lama (5–6 jam) skor 3, dan sangat lama (7–8 jam) skor 4. Sedangkan untuk Kuesioner yang digunakan adalah Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42) Questionnaire untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan.

Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan melalui pengisian kuesioner oleh responden secara langsung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, dan analisis bivariat dengan uji Pearson chi-square untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2026 bertempat di SMA Al-Islamiyah Pamekasan pada pukul 08.00 – 11.30 WIB. Dihadiri oleh Mahasiswa prodi D3 Keperawatan sebanyak 3 mahasiswa, kegiatan ini diikuti oleh pihak sekolah antara kepala sekolah, guru dan siswa/i.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin SMA Al-Islamiyah

Jenis Kelamin	F	%
Perempuan	28	56%
Laki-laki	22	44%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 1 tentang distribusi frekuensi jenis kelamin di SMA Al-Islamiyah Pamekasan, diketahui bahwa dari total 50 responden, sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 28 orang (56%). Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 22 orang (44%). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki dalam penelitian tersebut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Insomnia SMA Al-Islamiyah

Kejadian Insomnia	F	%
Tidak ada	15	30%
Insomnia ringan	25	50%
Insomnia Berat	5	10%
Insomnia Sangat Berat	5	10%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 2 tentang distribusi frekuensi kejadian insomnia di SMA Al-Islamiyah Pamekasan, diketahui bahwa dari total 50 responden, sebanyak 15 orang (30%)

tidak mengalami insomnia. Responden yang mengalami insomnia ringan merupakan jumlah terbanyak yaitu 25 orang (50%), sedangkan yang mengalami insomnia berat dan sangat berat masing-masing sebanyak 5 orang (10%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kejadian insomnia yang paling dominan adalah insomnia ringan dengan jumlah 25 responden (50%) dari keseluruhan sampel.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Siswa di SMA Al-Islamiyah

Tingkat Stres	F	%
Berat	30	60%
Ringan	20	40%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan Tabel 3 tentang distribusi tingkat stres siswa di SMA Al-Islamiyah Pamekasan, diketahui bahwa dari total 50 responden, sebagian besar mengalami stres berat yaitu sebanyak 30 orang (60%). Sementara itu, responden yang mengalami stres ringan berjumlah 20 orang (40%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres berat lebih dominan dibandingkan stres ringan pada siswa di SMA Al-Islamiyah Pamekasan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2026. Dihadiri oleh kepala sekolah Al-Islamiyah Pamekasan, guru, serta mahasiswa, dan 50 peserta. Kegiatan meliputi edukasi yang dipandu oleh moderator dan tanya jawab dengan narasumber. Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan tentang pengelolaan stres pada remaja yang mengalami insomnia berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Remaja mengikuti kegiatan dengan antusias dan berpartisipasi aktif selama proses penyampaian materi maupun sesi diskusi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pengalaman pribadi terkait stres dan gangguan tidur yang mereka alami.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMA Al-Islamiyah Pamekasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai pengertian stres dan insomnia, faktor penyebab stres, serta dampak stres terhadap kualitas tidur. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar remaja belum memahami hubungan antara stres dan gangguan tidur. Namun setelah diberikan pendidikan kesehatan, remaja mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan serta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pengelolaan stres dalam menjaga kualitas tidur. Selain peningkatan pengetahuan, remaja juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam menerapkan teknik pengelolaan stres yang sederhana, seperti teknik relaksasi pernapasan, manajemen waktu, dan penerapan kebiasaan tidur yang sehat. Remaja mampu mempraktikkan teknik relaksasi dengan benar dan menyatakan kesiapan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mengurangi stres dan memperbaiki pola tidur.



Gambar 2. Proses Penyampaian Materi di SMA Al-Islamiyah Pamekasan

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan merusak kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan daya ingat, belajar, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi daya konsentrasi seseorang. Remaja yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi ketika belajar (Pujiana & Putri, 2019). Untuk mengelola stres di era digital, penting untuk menerapkan beberapa strategi sederhana. Pertama, buatlah jadwal yang jelas untuk penggunaan gadget, tentukan waktu khusus untuk bekerja, berkomunikasi dengan orang-orang terkasih, serta waktu bersantai. Dengan cara ini, maka dapat memastikan bahwa penggunaan gadget tidak mengganggu aktivitas lain dan membantu menjaga keseimbangan hidup. Kualitas tidur memegang

peranan krusial dalam pemeliharaan kesehatan mental dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas mendukung fungsi kognitif, memperbaiki mood, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stres (Wahyuni *et al.*, 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengatur pola tidur yang teratur dan menciptakan lingkungan tidur yang kondusif untuk istirahat yang optimal. Penting untuk memilih dan menyaring informasi yang relevan serta memiliki nilai tambah bagi pengembangan pribadi dan profesional. Filterisasi informasi ini memerlukan keterampilan kritis untuk menilai sumber informasi dan memastikan bahwa konten yang dikonsumsi adalah berkualitas tinggi dan bermanfaat. Dan yang terakhir yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi (Febri, 2024; Dumar *et al.*, 2025). Secara keseluruhan, kegiatan pendidikan kesehatan ini memberikan dampak positif bagi remaja, baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan dalam mengelola stres. Diharapkan dengan penerapan pengelolaan stres yang baik secara berkelanjutan, kejadian insomnia pada remaja dapat berkurang dan kualitas hidup remaja dapat meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Al-Islamiyah Pamekasan, dapat disimpulkan bahwa insomnia pada remaja merupakan masalah yang cukup tinggi dan sebagian besar berada pada kategori ringan, dengan mayoritas siswa juga mengalami tingkat stres berat. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara stres dan kejadian insomnia pada remaja. Pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai pengelolaan stres terbukti memberikan dampak positif, yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja dalam memahami stres serta cara mengatasinya. Remaja menjadi lebih mampu mengenali penyebab stres, memahami dampaknya terhadap kualitas tidur, serta mempraktikkan teknik pengelolaan stres seperti relaksasi, manajemen waktu, dan penerapan sleep hygiene.

Dengan demikian, pendidikan kesehatan dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam membantu remaja mengendalikan stres serta memperbaiki kualitas tidur mereka. Intervensi ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan pola tidur yang teratur. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan agar dapat menurunkan angka kejadian insomnia serta meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S. P., Habibah, U., & Farozi, S. (2024). *Penyuluhan Penanganan Stres yang Menyebabkan Insomnia pada Remaja di SMK YADIK A 13 Kabupaten Bekasi*. 13(2), 731–738.
- Ayunda, F. D., Rasyid, I., Yulianto, G. K., & Khairina, N. (2023). *Hubungan Pola Tidur Remaja dan Gangguan Depresi: Sebuah Kajian Literatur*. 3(11), 496–503. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i112023p496-503>
- Azzahra, N. S. (2024). *Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023 Gede Purnawinadi dan Stela Salii, yang dilakukan di SMA Advent Klabat Manado yang*. 2(2).
- Idris, I. (2018). *Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika*. 4(ii), 63–68.
- Colliver, Y. (2018). Fostering young children's interest in numeracy through demonstration of its value: the footsteps study. *Mathematics Education Research Journal*, 30(4), 407–428. <https://doi.org/10.1007/s13394-017-0216-4>
- Dumar, B., Mulyani, S., Wahyuni, I., Eka, M., & Fujianti, Y. (2025). *Aplikasi Theory Middle Range "The Health Promotion Model of Pender" Terhadap Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri di Masa Pubertas: Literature Riview*. 5(1), 20–33.
- Febri, H. (2024). *Stres No More : Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital*. 2.
- Nasution, M. A., Mardhiati, R., Hamal, D. K., Studi, P., Masyarakat, K., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas*. Cdc, 173–186.
- Nauratul Iqramah, Nurhasanah, N. (2022). *Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala*. 3, 75–83.
- Netrawati, N., Khairani, K., & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 79. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i1.463>
- Pujiana, D., & Putri, W. M. (2019). *Mengatasi Gangguan Tidur (Insomnia) Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Sleep Hygiene Di Sman 02*. 2, 24–30.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>

- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). *Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja : Kajian Sistemik*. 1–14.
- Suratmini, D., & Afriani, T. (2020). *Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja Yang Efektif Dan Efisien Melalui Aplikasi : Systematic Review*. 6(1), 542–547.
- Tantiani, F. F. (2017). *Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa*. November, 75–79.
- Vahreza, A. S., Purnomosidi, F., & Ra, A. (2026). *Dampak Insomnia Terhadap Kondisi Emosional Dan Kognit*. 11.
- Wahyuni, I., Fujianti, M. E. Y., & Holis, W. (2025). *Hubungan Self Esteem Dengan Ide*. 7, 729–736.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Indiah, A. D. (2023). *Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School*. 3(1), 6–11.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2021). *Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja : Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents : Literature Review*. 12, 191–196.
- Zola, N. I. R., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). *Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja*. 6(1), 40–50.