

EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK N 6 MANADO

Janthi M.L. Yernius¹, Wahyuny Langelo², Cindi T.M. Oroh³

Fakultas Keperawatan, Unika De La Salle Manado

Email: jyernius@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Jika kualitas tidur tidak terpenuhi dengan baik maka dapat berakibat buruk dalam kehidupan manusia termasuk mengganggu konsentrasi, sistem imun tubuh menjadi menurun, bahkan dapat menimbulkan penyakit yang serius penyakit serius seperti penyakit jantung, stroke, dengan juga kanker. Zaman sekarang banyak penelitian yang mengatakan bahwa kualitas tidur remaja sebagian besar buruk. Terapi *mindfulness* merupakan terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang dapat menjadi solusi bagi para remaja untuk meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi *mindfulness* terhadap kualitas tidur remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Manado, Kecamatan Wanea, Kota Manado.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *One Group Pre-Posttest*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Manado. Populasi berjumlah 937 siswa remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Manado dengan pengambilan data menggunakan *purposive sampling* $n = 35$ responden. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitas tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

Hasil : Hasil analisis data menunjukkan terapi *mindfulness* efektif terhadap kualitas tidur remaja dengan nilai negatif rank dengan *mean* 18.40, positif rank dengan *mean* 4.50 dengan nilai $p = 0.000$ ($p\text{-value} < 0.05$).

Kesimpulan : Terapi *Mindfulness* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Manado.

Kata kunci : Tidur, Kualitas Tidur, Remaja, Terapi *Mindfulness*

Kepustakaan : 31 (2019-2024)

**EFFECTS OF MINDFULNESS THERAPY
ON ADOLESCENT SLEEP QUALITY AT
SMK N 6 MANADO**

Yernius Janthi¹, Langelo Wahyuni², Oroh Cindi³ Faculty of Nursing, Unika De La
Salle Manado Email: jyernius@gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep is a basic human need that is very important for physical and mental health. If the quality of sleep is not fulfilled properly, it can have adverse effects on human life including disrupting concentration, the body's immune system decreases, and can even cause serious diseases such as heart disease, stroke, and cancer. Nowadays, many studies say that most teenagers have poor sleep quality. *Mindfulness* therapy is a therapy that can cause relaxation effects that can be a solution for adolescents to improve sleep quality.

Objective: This research aimed to determine the effects of mindfulness therapy on the quality of sleep of adolescents at Public Vocational High School 6 Manado, Wanea Subdistrict, Manado City.

Methods: This research was quantitative research with One Group Pre-Posttest research design. The research location was at the Public Vocational High School 6 Manado. The population in total of 937 adolescent students at Manado Public Vocational High School 6 with data collection used was purposive sampling $n = 33$ respondents. This research used Wilcoxon test. The questionnaire used in this research was the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality *Index*) sleep quality questionnaire which consists of 7 sleep components.

Results: The results of the analysis using the Wilcoxon test showed a mean rank value of 17.00 to 0.00 which showed a decrease in value from pre-test to post-test with a p-value of 0.000 (p-value <0.05).

Conclusion: Mindfulness therapy was effective in improving the sleep quality of adolescents at Public Vocational High School 6 Manado.

Keywords: Adolescent Sleep Quality; Sleep; Mindfulness Therapy Literature: 31 (2019-2024)

This translation has been checked and proven accurate.



Head of Language Development Office Universitas Katolik De La Salle Manad

UKDLSM