

## bab i pendahuluan

### A. latar belakang

masa remaja merupakan masa peralihan dimana anak-anak akan menjadi dewasa yang berusia 10-19 tahun dan masa remaja ini terjadi perubahan individu, baik secara fisik maupun emosional (nobre et al., 2021; di et al., 2022; fakhrurrozi, afrina and rukiah, 2024). peran orang tua dan guru sangat penting dalam fase remaja karena keduanya menjadi penopang utama dalam membantu remaja menghadapi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. pada tahap perkembangan yang penuh perubahan ini, remaja membutuhkan bimbingan melalui komunikasi terbuka dan keteladanan perilaku dalam membentuk karakter dan stabilitas emosional remaja (nurjanah and sukrawati, 2023). kegagalan dalam menghadapi fase ini akan mendorong perilaku negatif, dan menimbulkan gangguan psikologis yang dapat berlanjut hingga dewasa (saputri, 2022).

secara global, isu kesehatan remaja menjadi prioritas utama karena gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku, dialami oleh sekitar 14,3% remaja dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas pada kelompok usia ini (world health organization (who), 2025). faktor-faktor lingkungan seperti tekanan akademik, dinamika pergaulan, dan paparan media sosial memiliki peran signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja (salsabila, hidayat and ramdani, 2022; azem et al., 2023; syafwan and daulay, 2023). di indonesia, permasalahan kesehatan mental remaja juga sangat serius. berdasarkan hasil indonesia national adolescent mental health survey (inamhs), sekitar 34,9% remaja (15,5 juta) mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan 5,5% remaja (2,45 juta) memenuhi kriteria gangguan mental menurut dsm-5 (novianty and rachel, 2024). tekanan akademik, konflik orang tua, dan penggunaan media sosial intens menjadi faktor pendorong yang berkaitan erat dengan kecemasan, depresi, dan perilaku bermasalah pada remaja (jiang and gao, 2022; khalaf et al., 2023; lan, 2023; fassi et al., 2025).

remaja putri cenderung lebih rentan terhadap gangguan mental. hal ini karena secara biologis terjadi fluktuasi hormonal yang signifikan selama pubertas. hal ini meningkatkan adanya gangguan mood dan gejala afektif (andersen *et al.*, 2024). secara psikososial, remaja putri lebih sering mengalami tekanan terkait citra tubuh, penampilan, dan tuntutan teman sebaya (puspita, lestari and andayan, 2024). salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami remaja putri adalah stres. stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang timbul ketika individu dihadapkan pada tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan mereka untuk beradaptasi (syifa and purwandari, 2024).

data terkini menunjukkan bahwa stres merupakan masalah umum di kalangan remaja, dengan prevalensi global diperkirakan mencapai 20–45%, d (roy, kamath and kamath, 2015). di indonesia, data spesifik mengenai prevalensi stres secara nasional masih terbatas. namun, beberapa penelitian lokal di bali, jakarta, pekanbaru, dan Bengkulu menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja sma cukup tinggi, yaitu sekitar 57,1% mengalami stres dan 5% berada pada kategori stres berat. analisis berdasarkan jenis kelamin baik secara global maupun beberapa daerah di indoneisa menunjukkan hal yang sama dimana remaja putri memiliki tingkat stres lebih berat dibandingkan dengan remaja laki-laki (pierkarska, 2020; astutik, luh and asri, 2022; gusti, saputera and chris, 2023; nurliza *et al.*, 2024; suryani *et al.*, 2025). keadaan ini menunjukkan bahwa stres pada remaja putri merupakan isu penting yang perlu diteliti lebih lanjut.

stress dapat dipicu akibat tekanan akademik, ekspektasi prestasi dari keluarga, hubungan sosial yang kompleks, pencarian identitas diri, serta perbandingan sosial di media sosial (syafwan and daulay, 2023; aidenia and najwa, 2025; aulyya and ahyani, 2025). stres yang terjadi pada remaja sering kali tidak disadari atau tidak tertangani dengan benar karena kemampuan koping yang belum matang. kondisi ini membuat banyak remaja menggunakan strategi koping maladaptif, sehingga stres yang dialami dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius (ekayanti *et al.*, 2023).

dampak stress yang tidak ditangani, mendorong tubuh mengaktifkan sistem saraf simpatik dan meningkatkan hormon stres seperti kortisol, yang pada akhirnya mengganggu ritme tidur dan menurunkan kualitas tidur (mao *et al.*, 2022; putri, mufarokhah and fani, 2025). akibatnya, remaja putri yang mengalami stres lebih rentan mengalami kesulitan tidur, insomnia, sering terbangun pada malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak (ruswati, marwati and trihandayani, 2023). gangguan tidur tersebut kemudian berdampak pada penurunan konsentrasi dan rendahnya keterlibatan belajar (learning engagement), karena kurangnya kualitas tidur mengurangi energi, fokus, dan motivasi siswa. selain itu, kualitas tidur yang buruk juga meningkatkan risiko munculnya gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya semakin memperburuk proses belajar serta kesejahteraan psikologis remaja (xu *et al.*, 2025).

fenomena ini tercermin dalam berbagai penelitian mulyana (2022) melaporkan prevalensi gangguan tidur pada remaja sekitar 38% di perkotaan dan 37,7% di pinggiran kota. jumilia (2020) menemukan bahwa 65,6% remaja mengalami kualitas tidur buruk. data cdc menunjukkan prevalensi gangguan tidur lebih tinggi pada remaja perempuan (71,3%) dibanding laki-laki (66,4%) (rukmadhata *et al.*, 2025). stres yang berkepanjangan pada remaja tidak hanya mengganggu tidur, tetapi juga secara signifikan menurunkan kualitas hidup pada remaja, yang mencakup kepuasan hidup dan fungsi sosial (haryono and kurniasari, 2018). kualitas hidup merupakan konstruk multidimensi, yang mencakup kesejahteraan emosional, fisik, dan finansial, hubungan interpersonal, tujuan dan harapan, serta interaksi dengan lingkungan sekitar (musetti *et al.*, 2021). stres berat pada remaja putri dapat menimbulkan depresi dan penarikan sosial yang menurunkan self-esteem, sekaligus meningkatkan kelelahan dan menurunnya keterlibatan belajar, suatu pola yang mirip dengan burnout akademik (vinter *et al.*, 2021; lee and id, 2023).

zhang (2025) menunjukkan bahwa stres secara signifikan memprediksi burnout akademik, dengan mediator seperti rendahnya self-esteem dan dukungan sosial. selain itu, studi oleh lee and id (2023) pada remaja perempuan

menemukan bahwa depresi dan penarikan sosial (social withdrawal) yang bisa disebabkan oleh stres berat sangat berhubungan dengan rendahnya self-esteem. keadaan ini menunjukkan bahwa stres remaja tidak sekadar berdampak sesaat, tetapi bisa menghambat tugas perkembangan sosial, menurunkan kepercayaan diri, dan pada akhirnya menurunkan kualitas hidup jangka panjang (sheth, mcglade and yurgelun-todd, 2017). stres, kualitas tidur, dan kualitas hidup merupakan tiga aspek yang saling mempengaruhi dan dapat menciptakan siklus negatif apabila tidak ditangani dengan baik. karena itu, remaja membutuhkan intervensi yang mudah diterima dan sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka. salah satu upaya yang efektif adalah melalui edukasi kesehatan, yang bertujuan membentuk pola pikir dan perilaku remaja ke arah yang lebih adaptif (nirmala, 2023).

dalam penyampaian edukasi, media yang menarik perlu digunakan agar remaja antusias mengikuti proses pembelajaran (rofiqoh and khairani, 2024). di era digital saat ini, media edukasi berbasis video menjadi pilihan yang sangat relevan. media video edukasi sangat efektif dalam konteks pembelajaran remaja maupun siswa sekolah menengah, karena sifatnya yang audio-visual membuat materi lebih menarik dan mudah dipahami (rosadi, qomaruzzaman and zaqiah, 2023; aulia, amala and sonia, 2024). penelitian lu, lin and tsai (2025) menunjukkan bahwa intervensi digital (termasuk media seperti aplikasi, video dan lain sebagainya) efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi insomnia pada remaja. temuan serupa juga ditunjukkan dalam edukasi hiv/aids dan anemia, di mana video mampu merangsang indera penglihatan dan pendengaran sehingga mempercepat pemahaman remaja (nugroho *et al.*, 2021).

meskipun beberapa penelitian terdahulu telah menilai efektivitas edukasi kesehatan berbasis video, sebagian besar hanya berfokus pada satu variable seperti stress atau kualitas tidur dan masih terbatasnya penelitian yang dilakukan pada kelompok remaja tengah khususnya remaja putri. oleh karena itu peneliti tertarik mengembangkan media edukasi video sehat jiwa raga (sejaga) pada remaja putri yang memiliki konsep mengintegrasikan kesehatan mental dan fisik. kesehatan jiwa mencakup emosi, pengalaman, dan hubungan sosial,

sedangkan kesehatan raga berfokus pada kebugaran fisik dan pola hidup sehat. keduanya saling mendukung dan berkontribusi pada kualitas tidur dan kualitas hidup seseorang. kesehatan jiwa dianggap sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, dan merupakan unsur utama dalam mendukung kualitas hidup manusia yang utuh. gejala emosional yang sering dialami seseorang adalah gejala somatic, adanya perasaan tidak bahagia, kecemasan, ketakutan dan kurangnya kepercayaan diri (faidah *et al.*, 2024).

kesehatan raga atau kesehatan fisik juga memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan holistik individu. aktivitas fisik yang teratur tidak hanya memberikan manfaat pada tingkat fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan sosial seseorang. berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot, dan mendukung kesehatan tulang, menciptakan fondasi yang kuat untuk kesehatan fisik secara keseluruhan (murthy, 2017). selain dampak positif pada tubuh, kesehatan raga juga berkaitan erat dengan kebiasaan hidup sehat. pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan penghindaran kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol yang berlebihan merupakan bagian integral dari menjaga kesehatan fisik (faidah *et al.*, 2024)

hasil survey awal pada 10 siswi sma 3 makassar menunjukkan 7 diantaranya mengalami gangguan tidur dan kualitas hidupnya yang tidak teratur. kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi yang menarik, dan sesuai dengan karakteristik remaja putri. berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “efektivitas edukasi berbasis video seجا terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri”.

## **B. rumusan masalah**

berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah edukasi berbasis video seجا dan leaflet efektif terhadap perubahan stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri ?

## **C. tujuan penelitian**

### **1. tujuan umum**

untuk menganalisis efektivitas edukasi berbasis video sejaga dan leaflet terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.

**2. tujuan khusus**

- a. mengidentifikasi stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri sebelum diberikan edukasi berbasis video sejaga (sehat jiwa raga).
- b. mengidentifikasi stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri setelah diberikan edukasi berbasis video sejaga.
- c. mengidentifikasi stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri sebelum diberikan edukasi berbasis leaflet.
- d. mengidentifikasi stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri setelah diberikan edukasi berbasis leaflet
- e. menganalisis efektivitas edukasi berbasis video sejaga dan leaflet terhadap perubahan stress, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- f. menganalisis hubungan stres dengan kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.

**D. manfaat penelitian**

berdasarkan tujuan dari penelitian yang ingin dicapai, sehingga penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

**1. manfaat teoritis**

- a. menambahkan pengetahuan tentang efektivitas edukasi berbasis video sejaga (sehat jiwa raga) dan leaflet terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- b. sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan efektivitas edukasi berbasis video sejaga dan leaflet terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.

**2. manfaat praktis**

- a. bagi penulis

menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti secara langsung tentang efektivitas edukasi berbasis video sejaga dan leaflet terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.

b. bagi institusi

penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini dijadikan sebagai bahan referensi dan informasi tentang mental health terhadap remaja dan edukasi berbasis video dan leaflet . agar dapat menjadi pembelajaran terhadap mahasiswa kebidanan.

c. bagi masyarakat

memberikan pengetahuan mengenai psikologi terutama pada remaja putri yang sering mengalami gangguan pada stres, kualitas tidur dan kualitas hidup sehingga dapat mengganggu mental healthnya dan dapat dijadikan sebagai referensi atau rujukan mengenai mental health pada remaja.

bab ii  
tinjauan pustaka

A. tinjauan tentang remaja tengah atau madya

1. pengertian remaja tengah atau madya

remaja tengah atau madya merupakan masa yang ditandai dengan bentuk tubuh yang sudah menyerupai orang dewasa. pada remaja tengah sering terjadi konflik karena remaja sudah merasa ingin bebas mengikuti teman sebaya yang erat kaitannya dalam pencarian identitas diri, sedangkan remaja masih bergantung pada orang tua (mipa and sman, 2022).

remaja madya yang berusia 14 hingga 17 tahun. pada masa remaja ini telah memasuki dalam mencari kepribadian, keinginan untuk mengenal lawan jenis, dan sebagian besar mulai berfantasi tentang seks. anak-anak muda pada masa ini memiliki informasi yang lebih baik dan lebih berkembang. dari sudut pandang peningkatan kemampuan seksual, remaja putri pada usia sedang biasanya mengalami menstruasi. dengan semakin matangnya pertumbuhan organ dan kemampuan seksual, remaja memerlukan nutrisi yang baik dan memadai untuk merangsang pertumbuhan organ regeneratif. selain itu, perhatian dan bimbingan orang tua sangat penting untuk menghindari perilaku sosial yang aneh. masa remaja ini dibedakan oleh munculnya kapasitas kognitif baru. remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman. teman sebaya terus memainkan peran penting, tetapi telah mampu menjadi lebih mandiri (pendidikan and islam, 2022; sudarta, 2022).

2. ciri- ciri pada remaja tengah atau madya

remaja madya memiliki ciri-ciri seperti kebutuhan yang tinggi akan teman sebaya, kecenderungan bersifat narsistik, serta emosi yang bergejolak. mereka juga mengalami pertumbuhan fisik dan penemuan identitas yang lebih jelas. ciri-ciri remaja awal putri dapat dilihat dari berbagai aspek perkembangan fisik, emosional, dan sosial. berikut ciri-ciri secara umum yang terdapat pada remaja awal putri, yaitu :

a. perkembangan fisik

1) perubahan hormonal

remaja putri mengalami perubahan hormonal yang signifikan, termasuk menstruasi pertama (menarche), yang biasanya terjadi antara usia 9 hingga 16 tahun. perubahan ini berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan seksual.

2) pertumbuhan tinggi badan

pada fase ini, remaja putri mengalami lonjakan pertumbuhan tinggi badan yang cepat. menurut penelitian oleh widiastruti et al. (2023), pertumbuhan tinggi badan pada remaja putri biasanya mencapai puncaknya sebelum menstruasi pertama.

b. perkembangan emosional

1) fluktuasi emosi

remaja awal putri sering mengalami perubahan suasana hati yang cepat akibat pengaruh hormonal dan tekanan sosial. mereka mungkin merasa lebih sensitif dan mudah tersinggung.

2) pencarian identitas

pada usia ini, remaja mulai mencari identitas diri mereka, termasuk dalam hal penampilan dan hubungan sosial. hal ini dapat menyebabkan ketidakpastian dan kecemasan mengenai citra tubuh dan penerimaan dari teman sebaya (rizki et al., 2023).

c. perkembangan sosial

1) hubungan dengan teman sebaya

remaja putri mulai mengembangkan hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya. persahabatan menjadi sangat penting, dan mereka cenderung lebih memperhatikan opini teman-teman mereka.

2) kemandirian

ada peningkatan keinginan untuk mandiri dari orang tua, yang sering kali disertai dengan penolakan terhadap otoritas orang dewasa. ini adalah bagian dari proses pembentukan identitas (sari et al., 2023).

3. tugas untuk pengembangan remaja tengah atau madya

tugas perkembangan terjadi perubahan fisik dan psikologis mengharuskan kemampuan anak-anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka dan kesulitan yang menanti mereka dalam hidup. remaja rentan terhadap stress, depresi, cemas, kesepian, atau ragu-ragu menimbulkan resiko dengan melakukan perilaku buruk. terdapat beberapa tugas perkembangan remaja menengah, yaitu :

- a. mampu menerima tubuh seseorang dan berbagai sifatnya.
- b. dapatkan kemandirian emosional dari orangtua dan tokoh penting lainnya.
- c. meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar untuk bekerja dengan baik dengan orang-orang, baik secara individu maupun dalam kelompok.
- d. menentukan panutan identitasnya.
- e. menerima diri sendiri dan percaya pada keterampilannya sendiri.
- f. meningkatkan pengendalian diri sesuai dengan standard, cita-cita, dan nilai-nilai masyarakat.
- g. mampu bertingkah seperti orang dewasa (arfinda and ifdil, 2023).

## B. stres

stres merupakan kenyataan kehidupan sehari-hari. setiap orang niscaya akan pernah mengalaminya. jika terdapat orang yg mengaku tidak pernah mengalami stres, maka dapat dipastikan beliau tidak mempunyai kepedulian terhadap diri, lingkungan, orang lain & keadaan pada sekitarnya. stres yang terus-menerus juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, putus sekolah, dan bahkan bunuh diri. seperti yang kita ketahui, stres memiliki efek negatif, sehingga diperlukan metode dengan memberikan edukasi berupa video. (mentari, liana and pristya, 2020).

stres terjadi pada seluruh rentang kehidupan seseorang dari bayi, anak, remaja, dewasa, dan lansia. salah satu kelompok rentan adalah remaja. remaja yang sebagai generasi peralihan dalam siklus tumbuh kembang mengalami perubahan fisik dan psikis. perilaku remaja seperti ingin mencoba sesuatu yang baru, pola pikir yang makin luas, rasa ingin tahu yang sangat tinggi adalah bagian dari perilaku remaja. pada fase remaja ini perhatian orang tua harus lebih optimal

dalam pengembangan diri, menemukan jati diri remaja yang sesuai (nurwela and rindu, 2022).

stres mengakibatkan keluhan fisik diantaranya sakit kepala, otot tegang, pernapasan tersengal-sengal, keluhan pencernaan, jantung berdebar-debar, gangguan menstruasi pada wanita dan penurunan imunitas tubuh. gangguan psikis seperti keadaan individu gugup dan cemas, tidak dapat berkonsentrasi, perasaan peka dan mudah tersinggung, ketakutan yang tak beralasan, cenderung merenung atau memusatkan diri yang berlebihan, kehilangan spontanitas dan keceriaan, penampilan yang tampak seperti kelelahan dan cenderung lambat dalam bekerja, pada stres kronis akan terjadi masalah kemiskinan, kekacauan keluarga, ketidakpuasan kerja, kehilangan harapan dan menelantarkan diri (nurwela and rindu, 2022).

situasi, benda, atau keadaan pribadi yang berpotensi menimbulkan stres disebut sebagai stressor atau sumber stres. siswi dapat mengalami stres akibat kehidupan akademisnya, terutama dari tuntutan eksternal dan internal. stressor atau pemicu stres yang dialami oleh siswi dapat dikaitkan dengan faktor individu seperti jarak antara siswi dengan wali dan anggota keluarga, masalah keuangan/dana (administrasi keuangan, uang saku), masalah kerjasama dengan teman dan kondisi baru, serta masalah individu. lainnya. selain itu, unsur skolastik juga dapat menimbulkan tekanan mendasar, misalnya kekhawatiran terhadap perubahan gaya belajar, tugas kuliah, target nilai, prestasi akademik, dan permasalahan skolastik lainnya dari sekolah menengah ke sekolah.

#### 1. tingkat stres pada remaja

##### a. tekanan yang lembut stres ringan

stres yang dialami setiap orang secara rutin dan lazim dialami. contoh stres ringan antara lain lupa, terlalu banyak tidur, macet, dan dikritik. keadaan seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa saat atau jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapkan terus-menerus.

##### b. kecemasan sedang

kecemasan ini berlangsung lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. misalnya, perbedaan pendapat mengenai pengaturan yang telah selesai bagi orang miskin, karena pekerjaan yang berlebihan, menunggu posisi baru, masalah keluarga. kesehatan seseorang dapat terpengaruh oleh keadaan seperti itu.

c. tekanan ekstrem

stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dari beberapa minggu hingga beberapa tahun dan dapat disebabkan oleh hal-hal seperti pernikahan yang tidak berfungsi, kesulitan keuangan, atau penyakit fisik yang kronis.

2. manifestasi stres pada remaja

a. gejala psikologis

- 1) kecemasan
- 2) depresi
- 3) mood swing
- 4) rendah diri
- 5) kesulitan konsentrasi

b. gejala fisik

- 1) gangguan tidur
- 2) sakit kepala
- 3) gangguan pencernaan
- 4) kelelahan kronik
- 5) penurunan sistem imunitas

c. gejala perilaku

- 1) menarik diri dari lingkungan sosial
- 2) perubahan pola makan
- 3) perilaku berisiko
- 4) penurunan prestasi akademik
- 5) agresi atau sebaliknya, isolasi diri

salah satu upaya yang dilakukan dalam menurunkan stres yang terjadi pada remaja, yaitu dengan melakukan manajemen stres adalah suatu kemampuan

yang dilakukan dalam menghadapi situasi stres dan penyebabnya serta mengontrol dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres sehingga seseorang lebih baik dalam menangani stres dalam kehidupannya : (gunadhi *et al.*, 2023; anggarawati, vika and putri, 2024; april *et al.*, 2024). terdapat teknik manajemen stres yang dapat digunakan untuk menekan dan menurunkan stres pada remaja, yaitu.

1. teknik relaksasi : terbukti efektif untuk mengurangi stres sehingga teknik relaksasi ini dapat meredakan ketegangan pada seseorang. selain itu, teknik ini selama pembelajaran juga dapat mengurangi stres dan mempercepat pembelajaran. salah satu teknik relaksasi dalam menurunkan stres, yaitu :

a. teknik relaksasi nafas dalam

relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik yang dapat merilekskan ketegangan otot yang dapat membuat pasien merasa tenang dan bisa menghilangkan dampak psikologis stres pada remaja. relaksasi nafas dalam ini mengajarkan kepada remaja bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas dalam secara perlahan ( sandi tosca., 2021). adapun strategi operasional prosedur teknik relaksasi nafas dalam (hartanto *et al.*, 2022), yaitu :

- 1) ciptakan lingkungan yang tenang.
- 2) atur posisi tubuh duduk/berbaring agar rileks tanpa adanya beban fisik
- 3) agar lebih fokus, pejamkan mata.
- 4) instruksikan untuk melakukan tarik napas dalam dari hidung sehingga rongga paru berisi udara melalui hitungan 1,2,3, intruksikan dengan cara perlahan.
- 5) perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks.
- 6) instruksikan pasien buat bernafas dengan irama normal beberapa saat (1-2) menit
- 7) tarik nafas lagi melalui hidung dengan hitungan 1,2,3 kemudian hembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.

- 8) setelah selesai, silahkan membuka mata.
  - 9) ulangi 5-15 kali setiap latihan.
  - 10) anjurkan mengulangi latihan tehnik nafas dalam untuk mengurangi stress secara mandiri.
2. dukungan sosial : seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dengan baik maka hal itu dapat berdampak positif terhadap kesehatan mentalnya. dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap stres akademik, sehingga diperlukannya dukungan sosial dari keluarga, lingkungan akademik seperti guru, serta teman-teman mempunyai dampak signifikan terhadap depresi dan kualitas hidup remaja. dukungan sosial yang didapatkan tersebut membuat seseorang merasa tenang, diperhatikan, dan dihargai sehingga timbul rasa percaya diri (putri, 2023; isyana, wardhani and panduwinata, 2024).
  3. aktivitas fisik : kesehatan fisik juga merupakan salah satu sarana manajemen stres sehingga perlunya menjaga kesehatan fisik. sehingga dalam meningkatkan kesehatan fisik dengan melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga yang teratur. seseorang yang mempunyai tubuh yang sehat, dapat memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stres dan dapat membantu mengurangi gejala stres (gunadhi *et al.*, 2023; putri, 2023).
  4. teknik religius : teknik religiusitas dapat mengatasi masalah dengan memasukkan unsur religius dan spiritualitas yang mengacu kepada satu kekuatan yang tak terbatas yang disebut dengan tuhan . sehingga semakin tinggi tingkat religius pada remaja, maka manajemens stressnya menjadi semakin tinggi. teknik ini juga terbukti saling berkaitan dengan tingkat manajemen stres pada remaja yang dimana terdapat pengaruh positif dan religiusitas terhadap manajemen stres (gunadhi *et al.*, 2023; anggarawati, vika and putri, 2024; april *et al.*, 2024).

### C. kualitas tidur

#### 1. definisi kualitas tidur

kualitas tidur merupakan aspek penting dalam kesehatan dan perkembangan remaja, khususnya pada remaja putri. pada masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka. penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental, penurunan prestasi akademik, dan gangguan emosional. kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan dan perkembangan remaja putri. pada masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka, termasuk faktor fisik, emosional, dan sosial.

american academy of pediatrics mengakui kekurangan tidur pada remaja telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting di masyarakat modern . menurut nasional sleep foundation (nsf), remaja membutuhkan 8–10 jam tidur meningkatkan kesehatan yang optimal. sebuah survei terhadap populasi pelajar remaja paris menegaskan bahwa rata-rata tersebut durasi tidur remaja jauh di bawah nilai yang direkomendasikan (7 jam 14 menit). sebuah studi berbasis populasi cross-sectional menemukan bahwa lebih dari 87% penduduk as menderita penyakit tinggi siswa sekolah memperoleh waktu tidur lebih sedikit dari yang sebenarnya mereka butuhkan. tidur yang cukup membantu remaja berkembang kebiasaan baik, meningkatkan kesejahteraan, meningkatkan kurangnya perhatian, dan mengurangi perilaku antisosial. durasi tidur pendek telah ditunjukkan untuk dikaitkan dengan prestasi akademis, keadaan suasana hati, keinginan bunuh diri ide dan perilaku bunuh diri pada remaja.

menurut national library of medicine (2023) bahwa karakteristik yang membentuk kualitas tidur, yaitu efisiensi, latensi tidur, durasi tidur, latensi tidur, efektivitas kebiasaan tidur, dan kebangkitan setelah tidur yang dapat membentuk kualitas tidur. pada aspek kualitas tidur tersebut dimasukkan ke dalam instrumen kuesioner psqi yang dimana hasil penilaian psqi digunakan untuk membuat skala interval yang berkisar antara 0 hingga 21.

## 2. faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja putri meliputi:

a. penggunaan gadget

pada penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur. paparan cahaya biru dari layar dapat menurunkan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur.

b. stres dan kesehatan mental

remaja putri sering menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi. stres dapat menyebabkan kesulitan untuk tidur dan kualitas tidur yang buruk, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi kesehatan mental.

c. aktivitas fisik

aktivitas fisik yang cukup berhubungan positif dengan kualitas tidur. remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki pola tidur yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang bergerak.

**3. dampak kualitas tidur buruk**

kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti:

a. kelelahan di siang hari

banyak remaja mengalami rasa mengantuk di siang hari akibat kurang tidur, yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik remaja tersebut.

b. gangguan emosional

kurang tidur dapat meningkatkan risiko gangguan mood seperti kecemasan dan depresi. remaja putri lebih rentan terhadap masalah ini dibandingkan remaja laki-laki.

c. penurunan prestasi akademik

terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa remaja dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik.

sebaliknya, mereka yang mengalami gangguan tidur sering kali menghadapi kesulitan dalam belajar dan berkonsentrasi.

#### 4. strategi meningkatkan kualitas tidur

untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja putri, beberapa strategi dapat diterapkan:

##### a. mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur

menghindari layar setidaknya satu jam sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

##### b. menerapkan rutinitas tidur yang konsisten

menetapkan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari dapat membantu mengatur ritme sirkadian.

##### c. meningkatkan aktivitas fisik

mendorong partisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik lainnya dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

#### D. kualitas hidup

##### 1. definisi kualitas hidup

kualitas hidup memiliki landasan yang komprehensif dan sama pentingnya dengan tidur dalam kehidupan seseorang. kualitas hidup didasarkan pada gaya hidup individu saat ini, pengalaman masa lalu, harapan, impian, dan harapan masa depan, dan tepat jika didefinisikan dan diukur hanya dengan mempertimbangkan kondisi individu. kualitas hidup yang dipengaruhi oleh dimensi fisiologis, psikologis, dan sosial merupakan konsep yang sangat dinamis dan individual. hal ini juga mencakup aspek-aspek baru dari kesejahteraan pasien dalam arti bahwa hal ini mencakup persepsi subyektif pasien sehubungan dengan detail terpenting dalam kehidupan mereka, dan hal ini tidak hanya menjadi aset yang obyektif dan dapat didefinisikan, namun lebih dari sebuah aset. persepsi diri (cai et al., 2021). kualitas hidup (kualitas hidup) dipertanyakan dari berbagai perspektif dan peran mediasi situasi psikologis, fisik, dan sosial apa pun terhadap kualitas hidup diteliti di berbagai bidang.

kualitas hidup merupakan konsep yang mencakup berbagai aspek, termasuk kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional. pada remaja putri, kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk lingkungan sosial, pendidikan, dan kesehatan mental. penelitian terkini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara harga diri, optimisme, dan perilaku hidup sehat yang berkontribusi terhadap kualitas hidup remaja putri.

## 2. faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada remaja

terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada remaja, yaitu :

### a. harga diri

harga diri yang tinggi berhubungan positif dengan optimisme dan kemampuan remaja untuk menghadapi tantangan. penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri yang baik cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan situasi di sekitar mereka. hal ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan

### b. optimisme

optimisme adalah keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan. remaja yang optimis lebih mampu mengatasi stres dan tantangan sehari-hari. penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara harga diri dan optimisme pada siswa sma, di mana harga diri memberikan kontribusi efektif terhadap tingkat optimisme.

### c. gaya hidup sehat

gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik dan aktivitas fisik, juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup remaja putri. sebuah studi menemukan bahwa pendidikan kesehatan dapat membantu remaja membuat keputusan yang lebih baik mengenai gaya hidup mereka. setelah mengikuti program pendidikan kesehatan, banyak remaja melaporkan peningkatan dalam perilaku hidup sehat dan kepercayaan diri.

### d. aktivitas fisik

aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang bergerak. penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi risiko obesitas dan meningkatkan kesehatan jantung. namun, banyak remaja putri yang tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, sehingga berisiko mengalami masalah kesehatan.

### 3. dampak lingkungan sosial

lingkungan sosial mempengaruhi kualitas hidup pada remaja putri. dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kesejahteraan emosional. sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan atau kekerasan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja putri agar mereka dapat tumbuh dengan baik. lingkungan sosial juga memainkan peran krusial dalam membentuk kualitas hidup pada remaja putri. faktor-faktor seperti dukungan keluarga, interaksi dengan teman sebaya, dampak media sosial dan kondisi sosial ekonomi dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. penelitian terbaru menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat meningkatkan harga diri dan kesejahteraan emosional, sementara lingkungan yang negatif dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan rendahnya kualitas hidup. beberapa faktor-faktor dari dampak lingkungan sosial, yaitu :

#### a. pengaruh lingkungan keluarga

lingkungan keluarga adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi kualitas hidup remaja putri. keluarga yang mendukung dan memberikan perhatian dapat membantu remaja merasa lebih aman dan percaya diri. sebaliknya, keluarga yang mengalami konflik atau kurang mendukung dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang berasal dari keluarga dengan komunikasi yang baik cenderung memiliki

kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berasal dari keluarga yang kurang harmonis.

b. interaksi dengan teman sebaya

hubungan dengan teman sebaya juga sangat penting bagi remaja putri. interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan rasa penerimaan dan dukungan emosional. namun, tekanan dari teman sebaya juga dapat menyebabkan stres dan masalah harga diri, terutama jika ada norma-norma sosial yang menuntut penampilan fisik atau prestasi akademis tertentu. penelitian menunjukkan bahwa remaja putri lebih rentan terhadap tekanan sosial dibandingkan dengan remaja laki-laki, sehingga penting bagi mereka untuk memiliki jaringan dukungan yang kuat.

c. dampak media sosial

penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja saat ini. meskipun media sosial dapat menyediakan platform untuk berinteraksi dan membangun hubungan, ada juga dampak negatif yang perlu diperhatikan. penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan perbandingan sosial yang merugikan, mengurangi harga diri, dan meningkatkan risiko depresi. namun, interaksi tatap muka tetap penting untuk menjaga kesejahteraan emosional remaja, karena interaksi fisik dapat mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial.

d. faktor sosial ekonomi

kondisi sosial ekonomi juga mempengaruhi kualitas hidup remaja putri. remaja dari latar belakang ekonomi rendah sering kali menghadapi lebih banyak tantangan dalam hal akses ke pendidikan, layanan kesehatan, dan kegiatan ekstrakurikuler. hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental mereka dan mengurangi peluang untuk mencapai potensi penuh mereka. penelitian menunjukkan bahwa ketidakstabilan ekonomi dalam keluarga dapat menyebabkan stres tambahan bagi remaja putri, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

#### E. video edukasi

edukasi tentang pentingnya kualitas tidur dapat dilakukan melalui media video. penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan video edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kesehatan, termasuk pentingnya menjaga kualitas tidur. video edukasi dapat menyajikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, sehingga mendorong perubahan perilaku positif di kalangan remaja.

edukasi menggunakan media video bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. manfaat media video antara lain, pembelajaran lebih jelas dan menarik, proses belajar lebih interaktif, efisiensi waktu dan tenaga, meningkatkan kualitas hasil belajar, belajar dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja dan yang terakhir menumbuhkan sikap positif belajar terhadap proses dan materi belajar. (zakiah & rosyid, 2023)

pendidikan kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri, pendekatan yang tepat sesuai dengan tahap tumbuh kembang dengan informasi yang sesuai kebutuhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan beberapa pengembangan media edukasi dengan teknologi canggih telah dilakukan, seperti melalui pendekatan audiovisual (video). tidak hanya memiliki tampilan yang menarik, video animasi membuat informasi yang diberikan lebih bertahan lama pada daya ingat dan membuat responden puas/senang (suhartini ismail, 2021).

edukasi kesehatan atau pendidikan kesehatan selalu dilaksanakan menggunakan media atau alat. media berasal dari bahasa latin yaitu "medius" yang memiliki arti "perantara" atau "pengantar" yang memiliki fungsi untuk membantu komunikasi antara komunikator dengan komunikan. perkembangan era globalisasi memberikan peranan besar terhadap media edukasi yang semakin kreatif dan inovatif. perkembangan tersebut memberikan kemudahan komunikator dalam menyajikan informasi atau edukasi. (ramadhanty & rokhaidah, 2021).

penggunaan video sebagai sarana edukasi kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi. edukasi kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. video termasuk dalam media audio visual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan. media audio visual ini mampu membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali. (sayuti et al., 2022)

terdapat strategi edukasi melalui video, dimana video edukasi menyajikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. dalam konteks ini, video bisa mencakup:

1. informasi tentang pentingnya tidur : menjelaskan manfaat tidur bagi kesehatan fisik dan mental.
2. tips untuk meningkatkan kualitas tidur: memberikan saran praktis seperti mengatur waktu layar sebelum tidur, menciptakan rutinitas malam yang menenangkan, dan menjaga lingkungan tidur yang nyaman.
3. testimoni atau cerita sukses: menampilkan pengalaman remaja lain yang berhasil meningkatkan kualitas tidurnya.

terdapat juga keunggulan dari edukasi berbasis video, yaitu :

1. visualisasi yang menarik

video memungkinkan penyampaian informasi melalui gambar bergerak, grafik, dan animasi, yang dapat menarik perhatian audiens lebih baik dibandingkan dengan metode konvensional seperti ceramah atau teks. hal ini sangat penting dalam konteks remaja, yang sering kali lebih responsif terhadap media visual.

2. peningkatan pemahaman

penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video dalam edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi. sebuah studi menemukan bahwa intervensi video edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik,

dengan hasil yang signifikan ( $p=0,00$ ) dibandingkan dengan metode edukasi tradisional.

### 3. aksesibilitas dan fleksibilitas

video dapat diakses kapan saja dan di mana saja, memberikan fleksibilitas bagi pengguna untuk belajar sesuai dengan waktu yang mereka miliki. ini sangat berguna bagi remaja yang memiliki jadwal padat dan membutuhkan cara belajar yang efisien.

### 4. interaktivitas

banyak platform video sekarang menyediakan fitur interaktif, seperti kuis atau polling selama video, yang dapat meningkatkan keterlibatan audiens. interaktivitas ini membantu menjaga perhatian remaja selama proses belajar.

### 5. penyampaian pesan yang emosional

video dapat menggabungkan elemen naratif dan emosional yang kuat, membuat pesan lebih mudah diingat. misalnya, video yang menampilkan testimoni nyata dari remaja lain tentang pengalaman mereka dapat memberikan dampak emosional yang mendalam.

### manfaat media pembelajaran berbasis video :

terdapat beberapa manfaat media pembelajaran berbasis video, yaitu :

1. meningkatkan pemahaman: video dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih baik melalui visualisasi yang jelas.
2. mendorong keterlibatan: elemen interaktif dalam video dapat meningkatkan keterlibatan siswa, membuat mereka lebih aktif dalam proses belajar.
3. fleksibilitas waktu: siswa dapat menonton video kapan saja, memungkinkan mereka untuk mengulang materi sesuai kebutuhan.

### F. edukasi berbasis video sehat jiwa raga (sejaga)

video edukasi pada penelitian ini menggunakan istilah video sejaga yang diambil dari kata sehat jiwa raga. sehat jiwa raga pada remaja mencakup keseimbangan antara kesehatan mental (jiwa) dan kesehatan fisik (raga). kesehatan jiwa melibatkan kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang

mempengaruhi cara remaja berpikir, merasa, dan berperilaku. sementara itu, kesehatan raga berkaitan dengan kebugaran fisik, nutrisi, dan gaya hidup aktif.

1. pentingnya sehat jiwa raga pada remaja

a. mengelola stres

remaja sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan sosial, akademik, maupun keluarga. kesehatan jiwa yang baik membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif.

b. interaksi sosial

kesehatan jiwa yang baik mendukung kemampuan remaja untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan membangun hubungan yang positif, yang sangat penting dalam tahap perkembangan ini.

c. kualitas hidup

remaja yang sehat secara mental dan fisik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, termasuk kepuasan dalam hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.

d. perkembangan fisik dan mental

kesehatan raga yang baik, melalui pola makan yang sehat dan aktivitas fisik, mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

2. faktor yang mempengaruhi sehat jiwa raga

a. aktivitas fisik

olahraga teratur dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi gejala depresi dan kecemasan. aktivitas fisik juga berkontribusi pada kesehatan fisik yang baik.

b. nutrisi

pola makan yang sehat berkontribusi pada kesehatan jiwa dan raga. nutrisi yang baik mendukung fungsi otak dan kesehatan fisik.

c. tidur yang cukup

tidur yang berkualitas sangat penting untuk pemulihan fisik dan mental. kurang tidur dapat mempengaruhi suasana hati dan kinerja akademik.

d. dukungan sosial

dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial sangat penting untuk kesehatan jiwa remaja.

3. komponen utama video sehat jiwa raga

a. stres

- 1) definisi stres
- 2) akibat stres
- 3) gejala stres
- 4) manajemen stres
  - a) teknik relaksasi
  - b) dukungan sosial
  - c) aktivitas fisik
  - d) teknik religius

b. kualitas tidur

- 1) definisi kualitas tidur
- 2) faktor yang mempengaruhi kualitas tidur
- 3) dampak kualitas tidur
- 4) penanganan agar tidur meningkat

c. kualitas hidup

- 1) definisi kualitas hidup
- 2) faktor yang mempengaruhi kualitas hidup
- 3) dampak kualitas hidup

G. pengetahuan

pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang berdasarkan pemikiran-pemikiran dan pengalaman manusia itu sendiri serta sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. pengetahuan seseorang hasil dari penginderaan manusia atau hasil informasi yang terserap melalui indra yang dimilikinya. hal ini terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. namun, sebagian besar pengetahuan didapat dari mata dan telinga ( agus cahyono et al., 2019; reproduksi, 2022).

pengetahuan memiliki hubungan sangat erat dengan pendidikan, yang diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan semakin luas pula pengetahuannya. tetapi perlu diketahui bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berpengetahuan rendah pula. pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif

dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap positif terhadap objek tertentu (agus cahyono et al., 2019). pada pengetahuan terdapat tingkatan, salah satunya, yaitu tingkatan pengetahuan dalam ranah kognitif. tingkatan ini meliputi kemampuan menyatakan kembali konsep atau prinsip yang telah dipelajari, yang berkenaan dengan kemampuan berpikir, kompetensi memperoleh pengetahuan, pengenalan, pemahaman, konseptualisasi, penentuan dan penalaran. tingkatan ini dibagi menjadi 6 tingkatan sesuai dengan jenjang terendah sampai tertinggi yang dilambangkan dengan c (cognitive) yaitu :

1. mengingat/*remembering* (c1)

tingkatan ini merupakan tingkatan terendah namun menjadi prasyarat bagi tingkatan selanjutnya. pada tingkatan ini menekankan terhadap kemampuan dalam mengingat kembali materi yang telah dipelajari, seperti pengetahuan tentang istilah, fakta khusus, konvensi, kecenderungan dan urutan, klasifikasi dan kategori, kriteria serta metodologi. tingkatan ini memiliki indikator, yaitu mengenali (*recognition*), memanggil kembali (*recalling*), mendeskripsikan (*describing*), dan mengidentifikasi (*identifying*).

2. memahami/*understanding* (c2)

pemahaman ini diartikan sebagai kemampuan dalam memahami materi tertentu yang dipelajari. kemampuan-kemampuan tersebut yaitu mengklasifikasikan (*classification*), membandingkan (*comparing*), menginterpretasikan (*interpreting*), yaitu kemampuan menjelaskan materi, berpendapat (*inferring*).

3. menerapkan/*applying* (c3)

penerapan diartikan sebagai kemampuan menerapkan informasi pada situasi nyata, dimana peserta didik mampu menerapkan pemahamannya dengan cara menggunakannya secara nyata. indikator pada tingkatan ini, yaitu menjalankan prosedur (*executing*), mengimplementasikan (*implementing*), dan menyebarkan (*sharing*).

4. menganalisis / *analyzing* (c4)

analisis adalah kemampuan menguraikan suatu materi menjadi komponen-komponen yang lebih jelas. kemampuan pada tingkatan ini dapat

berupa analisis elemen/unsur (analisis bagian-bagian materi), analisis hubungan (identifikasi hubungan), analisis pengorganisasian prinsip/prinsip-prinsip organisasi (identifikasi organisasi).

5. sintesis/*synthesis* (c5)

sintesis dimaknai sebagai kemampuan memproduksi dan mengkombinasikan elemen-elemen untuk membentuk sebuah struktur yang unik. kemampuan ini dapat berupa memproduksi komunikasi yang unik, rencana atau kegiatan yang utuh, dan seperangkat hubungan abstrak. pada tingkatan ini, menghasilkan hipotesis atau teorinya sendiri dengan memadukan berbagai ilmu dan pengetahuan.

6. evaluasi/*evaluation* (c6)

evaluasi diartikan sebagai kemampuan menilai manfaat suatu hal untuk tujuan tertentu berdasarkan kriteria yang jelas. kegiatan ini berkenaan dengan nilai suatu ide, kreasi, cara atau metode. di tingkatan ini, mengevaluasi informasi termasuk di dalamnya melakukan pembuatan keputusan dan kebijakan. indikator yang digunakan pada tingkatan ini, yaitu membandingkan, menyimpulkan, menilai, mengarahkan, mengkritik, menimbang, memutuskan, memisahkan, memprediksi, memperjelas, menugaskan, menafsirkan, mempertahankan, memerinci, mengukur, merangkum, membuktikan, memvalidasi, mengetes, mendukung, memilih, dan memproyeksikan (agus cahyono et al., 2019).

terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu :

1. pendidikan

kemampuan belajar yang dimiliki seseorang sebagai bekal pokok dan usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam maupun diluar sekolah yang berlangsung seumur hidup. pendidikan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang.

2. informasi

kurangnya informasi yang didapat oleh seseorang, seperti cara mencapai hidup yang sehat, maka menurunnya tingkat pengetahuan seseorang tersebut.

### 3. media pembelajaran

media pembelajaran sebagai sarana komunikasi berbagai bentuk media pembelajaran, seperti dalam bentuk video, leaflet, televisi, radio, surat kabar, majalah, serta internet berupa media sosial mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan pendapat dan kepercayaan orang. sehingga media pembelajaran menjadi salah satu factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang.

### 4. lingkungan

lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. lingkungan yang dimaksud adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial (mauliddiyah, 2021)

pengetahuan sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang karena dapat merubah perilaku dan sikap. perilaku dan sikap yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

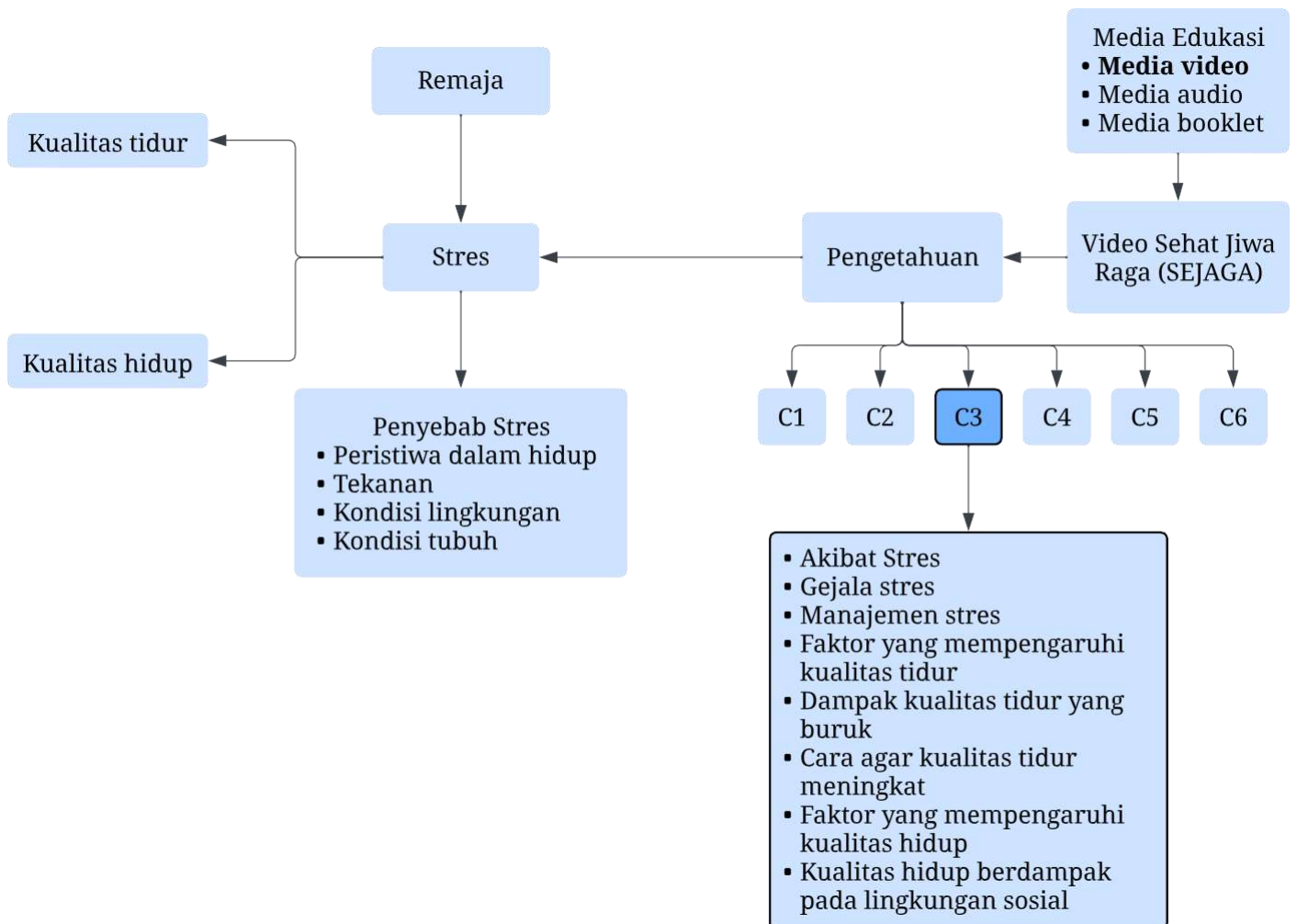
sebelum seseorang mengubah perilaku, maka terjadi proses yang berurutan, namun, perubahan perilaku seseorang tidak semua melewati tahap yang sama. perilaku baru yang melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, maka perilaku tersebut bersifat langgeng atau lama. terdapat proses perilaku baru yang dimaksud, yaitu :

1. kesadaran : subjek menyadari/mengetahui terhadap stimulus (objek)
2. merasa tertarik : subjek merasa tertarik terhadap objek, maka sikap dari subjek mulai muncul.
3. menimbang-nimbang: subjek menimbang terhadap baik tidaknya stimulus yang diterima.
4. uji coba : subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

5. adopsi : subjek telah mengadopsi perilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap terhadap stimulus (balqis, 2022).

pengukuran yang dilakukan dalam mengukur tingkat pengetahuan seseorang dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang berisi pertanyaan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek/responden penelitian. pengetahuan diukur sesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, sintesis, dan evaluasi. untuk pertanyaan yang dapat dipergunakan dalam mengukur pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (multiple choice), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan (mauliddiyah, 2021; balqis, 2022).

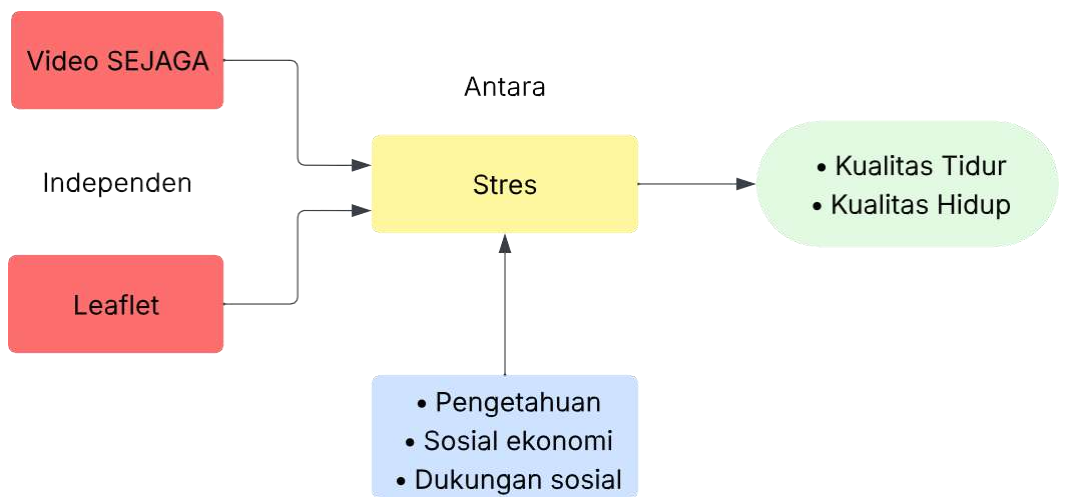
#### H. kerangka teori



gambar 2.1 kerangka teori  
 ( agus cahyono et al., 2019; gunadhi *et al.*, 2023; putri, 2023 ; anggarawati, vika and putri, 2024; april *et al.*, 2024; aydin and aydin, 2024; isyana, wardhani and panduwinata, 2024)



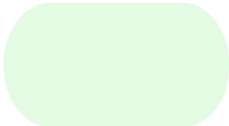
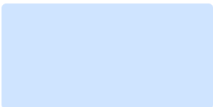
I. kerangka konsep

secara konseptual, variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen seperti berikut :



gambar 2.2. kerangka konsep

keterangan :

-  : variabel independen
-  : antara
-  : variabel dependen
-  : variabel perancu

—————→ : pengaruh

J. hipotesis penelitian 9

1. ho (hipotesis nol) :

- a. pemberian edukasi berbasis video sehat jiwa raga (sejaga) sebelum intervensi tidak efektif terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- b. pemberian edukasi berbasis video sehat jiwa raga (sejaga) setelah intervensi tidak efektif terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- c. pemberian edukasi berbasis leaflet sebelum intervensi tidak efektif terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- d. pemberian edukasi berbasis leaflet setelah intervensi tidak efektif terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- e. edukasi berbasis video sejaga dan leaflet tidak efektif dalam menurunkan tingkat stress serta meningkatkan kualitas tidur, dan kualitas hidup pada remaja putri.
- f. tidak terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri

2. ha (hipotesis alternatif) :

- a. pemberian edukasi berbasis video sejaga sebelum intervensi efektif terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- b. pemberian edukasi berbasis video sehat jiwa raga (sejaga) setelah intervensi efektif terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- c. pemberian edukasi berbasis leaflet sebelum intervensi efektif terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- d. pemberian edukasi berbasis leaflet setelah intervensi efektif terhadap stres, kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri.
- e. edukasi berbasis video sejaga dan leaflet efektif dalam menurunkan tingkat stress serta meningkatkan kualitas tidur, dan kualitas hidup pada remaja putri.

f. terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri

#### K. definisi operasional

variabel penelitian dalam penelitian ini terbagi menjadi beberapa variabel sebagai berikut:

##### 1. variabel dependen

variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur dan kualitas hidup pada remaja putri

##### 2. antara

variabel antara sebagai penghubung antara variabel independen dan dependen, dimana antara dalam penelitian ini adalah stres.

##### 3. variabel independen

variabel independen atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi berbasis video.

##### 4. variabel perancu

variabel perancu atau pengganggu dalam penelitian ini adalah pengetahuan, status sosial ekonomi dan dukungan sosial. berikut akan dijelaskan definisi operasional dalam penelitian ini.

peneliti akan menjelaskan definisi operasional tiap variabel, cara ukur, hasil ukur dan skala data dalam tabel sebagai berikut:  
 tabel 2.1 definisi operasional

no	variabel	definisi operasional	alat ukur	cara pengukuran	hasil pengukuran	skala data
variabel dependen						
1.	kualitas tidur	kualitas tidur merujuk pada cara mengukur seberapa baik seseorang tidur berdasarkan indikator tertentu yang dapat diamati dan diukur.	diukur menggunakan kuesioner <i>pittsburgh sleep quality index (psqi)</i> . kuesioner ini sudah pernah digunakan dalam penelitian.	respon dari responden akan dijumlahkan untuk mencari total score dari kuesioner sebelum dan sesudah yang digunakan.	skor nilai dari 0-21	interval
2.	kualitas hidup	kualitas hidup, merujuk pada sejauh mana seseorang merasa puas dengan berbagai aspek kehidupan mereka, baik itu terkait dengan kesehatan, hubungan sosial, pekerjaan, atau kepuasan pribadi.	kualitas hidup diukur dengan kuesioner <i>whoqol-bref</i> .	respon dari responden akan dijumlahkan untuk mencari total score dari kuesioner sebelum dan sesudah yang digunakan.	skor nilai dari 0-100	interval

antara

1.	stres	kondisi yang dialami remaja putri sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kualitas hidup.	stres diukur dengan kuesioner <i>perceived stress scale (pss)</i> .	respon dari responden akan dijumlahkan untuk mencari total score dari kuesioner sebelum dan sesudah yang digunakan.	skor nilai dari 1-40	interval
----	-------	--	---	---	----------------------	----------

variabel independen						
1.	edukasi berbasis video	edukasi yang diberikan melalui media video yang berisi informasi tentang pola tidur sehat, manajemen stres, dan gaya hidup sehat yang mendukung kualitas tidur dan kualitas hidup.	edukasi berbasis video dengan metode ceramah dan diskusi selama 25-30 menit, selama 4 hari setiap pekan dalam 3 minggu pemberian intervensi. - sesi 1 mengenai stres - sesi 2 mengenai kualitas tidur. - sesi 3 mengenai kualitas hidup. <a href="https://drive.google.com/file/d/1i1jbrhiyi-4ustb0kijfc-3rsnsfqh6/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1i1jbrhiyi-4ustb0kijfc-3rsnsfqh6/view?usp=drivesdk</a>	-	-	-

2.	leaflet	edukasi yang diberikan melalui media leaflet berupa lembaran kertas yang dapat dilipat berisi informasi tentang stres, kualitas tidur, dan kualitas hidup.	edukasi berbasis leaflet dengan metode ceramah dan diskusi selama 25-30 menit, selama 4 hari setiap pekan dalam 3 minggu pemberian intervensi. media leaflet terdapat 3 lembar timbal balik yang masing-masing lembar berisi materi tentang stres, kualitas tidur dan kualitas hidup.	-	-	-
variabel perancu						
1.	pengetahuan	pengetahuan merujuk pada dapat memahami dan menerapkan tentang stres, kualitas tidur dan kualitas hidup.	kuesioner pengetahuan.	responden mengisi kuesioner sebelum dan sesudah intervensi terkait pengetahuan stress, pengetahuan kualitas tidur dan	pengetahuan dinyatakan dalam interval, dengan: a. pengetahuan stress dengan skor nilai dari 0-14	rasio

				kualitas hidup	b. pengetahuan kualitas tidur dengan skor nilai dari 0-10 c. pengetahuan kualitas hidup dengan skor nilai dari 0-10.	
2.	status sosial ekonomi.	pendapatan orang tua yang dilihat dari status pendidikan dan pekerjaan dari orang tua.	upah minimum provisi (ump) sulawesi selatan.	responden mengisi kuesioner sebelum dan sesudah intervensi.	dinyatakan dalam ratio dengan menghitung nilai mean dari pendapatan ayah dan ibu	rasio
3.	dukungan sosial	tingkat dukungan dari keluarga dan teman.	kuesioner dukungan	responden mengisi kuesioner sebelum dan sesudah intervensi.	skor setiap item dijumlahkan dan dihitung nilai rata-rata (mean) sehingga menghasilkan skor total per responden.	rasio