

**PERBEDAAN PENGETAHUAN SEBELUM DAN  
SESUDAH DIBERIKAN EDUKASI SLEEP  
HYGIENE SEBAGAI PENCEGAHAN  
INSOMNIA PADA REMAJA  
SEKOLAH MENENGAH  
ATAS**



**SKRIPSI**

Oleh :  
STEFANI JOISE MARINDA METOM  
2233036

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS  
PALEMBANG  
2026**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN SEBELUM DAN  
SESUDAH DIBERIKAN EDUKASI SLEEP  
HYGIENE SEBAGAI PENCEGAHAN  
INSOMNIA PADA REMAJA  
SEKOLAH MENENGAH  
ATAS**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program Sarjana Keperawatan

**Oleh :**

**STEFANI JOISE MARINDA METOM**

**2233036**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS  
PALEMBANG**

**2026**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS**



**Tanda persetujuan skripsi**

Nama : Stefani Joise Marinda Metom  
Nim : 2233036  
Judul : Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi *Sleep Hygine* sebagai Pencegahan Insomnia pada Remaja di SMA Methodist 4 Talang Kelapa

Menyetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan  
Palembang, 9 Desember 2025

Pembimbing Utama

Ns. Novita Elisabeth Daeli, M.Kep.

Pembimbing Pendamping

Ns. Lilik Pranata, S.Kep.,M.Kes.

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ns. Ketut Suryani, M.Kep.

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS**



**Tanda Pengesahan Skripsi**

Nama : Stefani Joise Marinda Metom  
Nim : 2233036  
Judul : Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi *Sleep Hygine* sebagai Pencegahan Insomnia pada Remaja di SMA Methodist 4 Talang Kelapa

Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi jenjang Sarjana  
Palembang, 17 Desember 2025 dan dinyatakan **LULUS**

**TIM PENGUJI:**

Ketua Dewan Penguji : Ns. Novita Elisabeth Dacli, M.Kep.  
Anggota Penguji 1 : Ns. Lilik Pranata, S.Kep., M.Kes.  
Anggota Penguji 2 : Ns. Dheni Koerniawan, M.Kep.  
Anggota Penguji 3 : Ns. Ketut Suryani, M.Kep.

**TANDA TANGAN**



**Mengesahkan**



### **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Stefani Joise Marinda Metom

NIM : 2233036

Program Studi: Ilmu Keperawatan dan Ners

Judul : Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi  
sleep hygiene sebagai pencegahan insomnia pada remaja sekolah  
menengah atas

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang sudah saya buat ini merupakan karya sendiri dan besar keasliannya. Jika ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan dari orang lain maka saya menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Katolik Musi Charitas Palembang.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar dan tidak dipaksaan.

Palembang, 9 Desember 2025



Stefani Joise Marinda Metom

**PERNYATAAN**  
**PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS SKRIPSI**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Stefani Joise Marinda Metom

NIM : 2233036

Judul Skripsi : Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi sleep hygiene sebagai pencegahan insomnia pada remaja sekolah menengah atas

Menyatakan bahwa saya memberikan hak kepada Universitas Katolik Musi Charitas untuk mempublikasikan skripsi saya tanpa meminta ijin dari saya selama nama saya tetap tercantum sebagai penulis.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun

Palembang, 9 Desember 2025

Penulis,



Stefani Joise Marinda Metom