

**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 Hygiene* 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 Hygiene* 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

Mengetahui
Ketua Program Studi

Ns. Ketut Suryani, M.Kep.

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Srimiyati, S.Kep., Ners., M.Kep.

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 Misi Charitas Palembang.

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

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