

## Implementasi Program Stretching untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Remaja dengan Kecemasan di SMP YAPPA

Ichlas Tribakti<sup>1</sup>, Azwar<sup>2</sup>, Arnindya Kanti Prasasti<sup>3</sup>, Fonny Veronika Runtulalo<sup>4</sup>, Haris<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan Universitas Ummi Bogor

<sup>2</sup> Program Studi Keperawatan, STIKes RS Husada

<sup>3</sup> Program Studi Keperawatan, Universitas Binawan

<sup>4</sup> Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Manado

<sup>5</sup> Program Studi Keperawatan, Politeknik Kaltara

Corresponding author: [ichlastribakti85@gmail.com](mailto:ichlastribakti85@gmail.com)

### ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan permasalahan kesehatan yang semakin umum dialami remaja, terutama yang dipicu oleh kecemasan akibat tekanan akademik, perubahan *hormonal*, dan kebiasaan *screen time* berlebihan menjelang tidur. Hasil skrining awal pada siswa kelas VIII SMP Yappa menunjukkan bahwa 78% siswa mengalami kesulitan tidur, 65% mengalami kecemasan menjelang ujian, dan 89% memiliki kebiasaan *screen time* berlebihan, dengan skor PSQI rata-rata 11,3 (kategori sangat buruk) dan durasi tidur hanya 4,8 jam per malam. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa remaja dalam mengelola gangguan tidur melalui implementasi teknik *stretching* pra-tidur sebagai intervensi non-farmakologis. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Juli 2025 di SMP Yappa, Kota Depok, dengan metode edukasi tatap muka dan demonstrasi langsung berdurasi 60 menit, mencakup materi *insomnia*, *sleep hygiene*, serta teknik *stretching* pra-tidur. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi aktif, tanya jawab, dan umpan balik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta yang signifikan, ditandai dengan partisipasi aktif, kemampuan menjawab pertanyaan dengan tepat, serta kemampuan mempraktikkan gerakan *stretching* secara mandiri dengan postur yang benar. Temuan ini menegaskan efektivitas integrasi *stretching* pra-tidur sebagai strategi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur remaja yang mengalami kecemasan dan dapat *direplikasi* di sekolah-sekolah lain sebagai bagian dari program kesehatan remaja.

**Kata Kunci :** *Insomnia, kecemasan, kualitas tidur, remaja, stretching.*

### ABSTRACT

*Sleep disorders are an increasingly prevalent health problem among adolescents, particularly those triggered by anxiety arising from academic pressure, hormonal changes, and excessive screen time before bed. Initial screening of Grade VIII students at SMP Yappa revealed that 78% experienced difficulty sleeping, 65% experienced anxiety before exams, and 89% had excessive screen time habits, with an average PSQI score of 11.3 (very poor category) and a sleep duration of only 4.8 hours per night. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of adolescent students in managing sleep disorders through the implementation of pre-sleep stretching techniques as a non-*

*pharmacological intervention. The activity was conducted on 11 Juli 2025 at SMP Yappa, Depok City, using a face-to-face education method and direct demonstration lasting 60 minutes, covering materials on insomnia, sleep hygiene, and pre-sleep stretching techniques. Evaluation was carried out through observation of active participation, question-and-answer sessions, and direct feedback. The results showed a significant increase in participants' knowledge and skills, characterized by active participation, the ability to answer questions correctly, and the ability to independently practice stretching movements with proper posture. These findings affirm the effectiveness of integrating pre-sleep stretching as a non-pharmacological strategy to improve sleep quality in anxiety-prone adolescents and can be replicated in other schools as part of an adolescent health program.*

**Keywords:** Adolescent, Anxiety, Insomnia, Sleep Quality, Stretching.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, kebutuhan akan tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan serta menjaga keseimbangan mental dan emosional. Usia remaja banyak yang mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, tidur tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari (Zhang, 2023). Kondisi ini dapat diperburuk oleh berbagai faktor, termasuk kecemasan yang umum terjadi di usia remaja akibat tekanan akademik, hubungan sosial, dan perubahan *hormonal* (Gábor P, 2023).

Kecemasan berperan besar dalam menurunnya kualitas tidur remaja. Remaja yang mengalami kecemasan cenderung sulit untuk rileks, yang berakibat pada kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Selain itu, kebiasaan buruk seperti penggunaan gawai sebelum tidur dan kurangnya aktivitas fisik juga turut memperburuk kondisi ini (Massimiliano 2018).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang potensial untuk membantu mengatasi masalah tidur akibat kecemasan adalah integrasi terapi *stretching* sebelum tidur. Gerakan peregangan mampu merilekskan otot yang tegang, menurunkan ketegangan mental, dan merangsang pelepasan hormon *endorfin* yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang Tufik, S. (2019). Dengan demikian, *stretching* dapat membantu menciptakan kondisi fisiologis dan psikologis yang lebih kondusif untuk tidur.

Manfaat stretching telah banyak dikaji dalam konteks kesehatan umum, implementasinya secara khusus sebagai terapi untuk meningkatkan kualitas tidur remaja dengan kecemasan masih belum banyak diterapkan. Sebagian besar remaja justru lebih terbiasa dengan aktivitas pasif menjelang tidur, seperti bermain ponsel atau menonton TV, yang memengaruhi waktu memulai tidur sehingga berdampak terhadap kualitas tidur paparan *blue light* yang menekan produksi *melatonin* hingga 25% dan memperpanjang *sleep onset latency* rata-rata 30-45 menit (Martinez & Johnson, 2023).

Hasil pengkajian pada Rencana kegiatan ini bertujuan mengeksplorasi implementasi *stretching* untuk meningkatkan kualitas tidur remaja dengan kecemasan. Hasil pengkajian pada siswa SMP Yappa (Kel. Abadi Jaya) kelas VIII menunjukkan 78% siswa mengalami kesulitan tidur, 65% mengalami kecemasan menjelang ujian, dan 89% memiliki kebiasaan *screen time* berlebihan menjelang tidur. Data objektif menunjukkan skor PSQI rata-rata 11,3 (kategori sangat buruk), durasi tidur 4,8 jam per malam (jauh di bawah rekomendasi 8-10 jam), dan *sleep onset latency* 45 menit yang berdampak pada kelelahan dan penurunan konsentrasi belajar. Program *stretching* ini diharapkan menjadi dasar pembentukan kebiasaan tidur sehat bagi remaja.

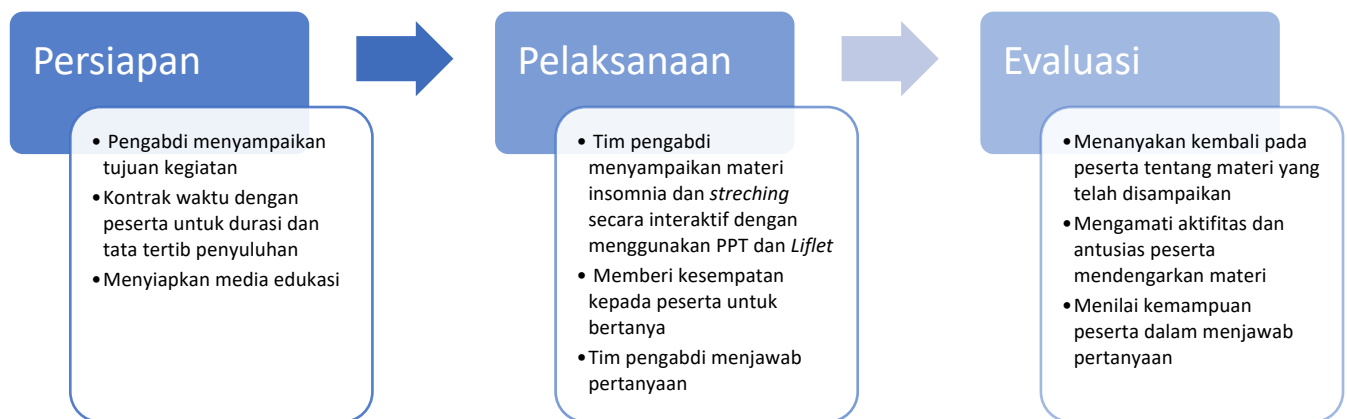
## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode komunikasi langsung (*direct communication*) melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi latihan *stretching* secara tatap muka di sekolah yappa. Metode ini dipilih karena memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara narasumber dan peserta, sehingga informasi dapat disampaikan secara lebih efektif, mudah dipahami, dan diterima dengan baik. Komunikasi langsung juga memberikan ruang bagi tenaga kesehatan untuk menjawab pertanyaan dan mengatasi keraguan peserta secara *real-time*, sehingga dapat mengurangi risiko *misinterpretasi* atau kesalahpahaman informasi. Selain itu, demonstrasi langsung gerakan *stretching* memungkinkan peserta untuk mempraktikkan teknik peregangan dengan benar dan mendapatkan koreksi *postur* secara langsung dari fasilitator (Rianti et al., 2025).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jumat, 11 Juli 2025, bertempat di SMP Yappa, Kelurahan Abadi Jaya, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok. Peserta kegiatan terdiri dari siswa kelas VIII SMP Yappa yang teridentifikasi mengalami gangguan tidur berdasarkan hasil skrining awal menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan guru bimbingan konseling dan wali kelas yang bertugas, serta Mahasiswa Spesilis (Universitas Indonesia), yang berperan sebagai tim pelaksana dan fasilitator dalam proses edukasi dan demonstrasi.

Penyuluhan kesehatan tentang gangguan tidur dan implementasi *stretching* berdurasi 60 menit disampaikan oleh tim pengabdian dari Jurusan Keperawatan Universitas Indonesia. Materi yang disampaikan meliputi: (1) pengertian insomnia dan dampaknya terhadap kesehatan serta prestasi belajar remaja; (2) faktor-faktor penyebab insomnia pada remaja, termasuk kecemasan dan kebiasaan *screen time* berlebihan; (3) prinsip *sleep hygiene* sebagai kebiasaan tidur sehat; serta (4) teknik *stretching* pra-tidur sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Metode evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi aktif peserta, tanya jawab, dan umpan balik langsung terkait pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Adapun alur tahapan yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh siswa kelas VIII SMP Yappa yang teridentifikasi mengalami gangguan tidur berdasarkan hasil skrining awal menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kegiatan dibuka oleh moderator yang menjelaskan tujuan kegiatan, memperkenalkan narasumber, serta menyampaikan agenda yang akan dilaksanakan. Narasumber kemudian menyajikan materi tentang gangguan tidur

(insomnia) pada remaja, faktor penyebab termasuk kecemasan dan kebiasaan *screen time*, prinsip *sleep hygiene*, serta teknik *stretching* pra-tidur sebagai intervensi non-farmakologis. Sesi tanya jawab berlangsung interaktif, di mana peserta aktif mengajukan pertanyaan dan narasumber memberikan klarifikasi secara langsung. Selanjutnya, demonstrasi gerakan *stretching* dilakukan bersama seluruh peserta dengan pendampingan fasilitator untuk memastikan postur yang benar. Moderator kemudian melakukan evaluasi dengan mengajukan pertanyaan kepada peserta, dan tampak peserta mampu menjawab dengan tepat. Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan dan harapan agar peserta dapat mengimplementasikan teknik *stretching* secara rutin sebagai kebiasaan tidur yang sehat.

Gambar 2: Pelaksanaan *Stretching* di ruang kelas VIII SMP Yappa.



Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa implementasi *stretching* pra-tidur secara terpadu efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa remaja SMP Yappa terkait pengelolaan gangguan tidur akibat kecemasan. Hal ini sejalan dengan temuan Tufik (2019) yang menyatakan bahwa gerakan peregangan mampu merilekskan otot yang tegang, menurunkan ketegangan mental, serta merangsang pelepasan hormon *endorfin* yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang sehingga kondisi fisiologis dan psikologis menjadi lebih kondusif untuk tidur. Peserta dapat langsung mempraktikkan teknik *stretching* dengan bimbingan fasilitator dan mendapatkan koreksi postur secara *real-time*, yang mempercepat penguasaan keterampilan motorik dibandingkan sekadar membaca atau menonton instruksi (Rianti et al., 2025). Selain itu, kehadiran fisik instruktur dan teman sebaya memberikan motivasi sosial yang signifikan bagi remaja untuk lebih aktif terlibat dalam aktivitas fisik pra-tidur (Zhang, 2023). Pola *screen time* berlebihan yang ditemukan pada 89% peserta yang berdampak menekan produksi *melatonin* hingga 25% dan memperpanjang *sleep onset latency* rata-rata 30–45 menit (Martinez & Johnson, 2023) dapat diantisipasi melalui penggantian kebiasaan pasif tersebut dengan rutinitas *stretching* aktif. Program ini juga memperkuat interaksi informal antar siswa yang mendukung pembentukan komunitas kebiasaan tidur sehat di lingkungan sekolah (Gábor P, 2023).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Implementasi integrasi *stretching* pra-tidur terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur remaja yang mengalami kecemasan di SMP Yappa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa kelas VIII terkait *sleep hygiene*, pengelolaan kecemasan, dan teknik peregangan pra-tidur yang benar. Hasil evaluasi menunjukkan partisipasi aktif peserta dan kemampuan mempraktikkan gerakan *stretching* secara mandiri dengan postur yang tepat, yang mencerminkan pemahaman dan penguasaan materi yang baik. Penurunan *screen time* serta penggantianannya dengan rutinitas *stretching* aktif diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan *sleep onset latency* dan peningkatan durasi tidur mendekati rekomendasi 8–10 jam

per malam. Disarankan kepada pihak sekolah untuk mengintegrasikan *sesi stretching* singkat ke dalam program bimbingan konseling dan kegiatan ekstrakurikuler, serta kepada tenaga kesehatan setempat untuk melakukan pemantauan berkala terhadap kualitas tidur siswa menggunakan instrumen PSQI guna mengevaluasi keberlangsungan manfaat program ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia serta mahasiswa Program Spesialis Keperawatan yang telah berperan aktif sebagai tim pelaksana dan fasilitator dalam kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru bimbingan konseling, dan seluruh wali kelas SMP Yappa, Kelurahan Abadi Jaya, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok, yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan. Kontribusi dan kerja sama yang luar biasa dari seluruh pihak sangat membantu keberhasilan program pengabdian masyarakat ini dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan remaja.

## REFERENSI

- Afonso, R. F., (2012). Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: A randomized clinical trial. *Menopause*, 19(2), 186–193. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e318228225f>
- Massimiliano 2018, Insomnia disorder in adolescence: diagnosis, impact, and treatment.
- Gabor P, (2023). Stress and Anxiety among High School Adolescents: Correlations between Physiological and Psychological Indicators in a Longitudinal Follow-Up Study.
- Tufik, S. (2019). Effects of resistance exercise training and stretching on chronic insomnia. *Brazilian Journal of Psychiatry*.
- Zhang., et al. (2023). Sleep patterns and mental health outcomes in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*.
- Alimoradi, M., Sahebozamani, M., Hosseini, E., Konrad, A., & Noorian, S. (2023). The effect on flexibility and a variety of performance tests of the addition of 4 weeks of soleus stretching to a regular dynamic stretching routine in amateur female soccer players. *Sports*, 11(7), Article 138. <https://doi.org/10.3390/sports11070138>
- Au, R., Carskadon, M. A., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., ... O'Brien, R. F. (2014). School start times for adolescents. *Pediatrics*, 134(3), 642–649. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1697>

- Baglioni, C., Spiegelhalder, K., Lombardo, C., & Riemann, D. (2010). Sleep and emotions: A focus on insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 14(4), 227–238. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.007>
- Behm, D. G., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Anvar, S. H., Graham, A., Zahiri, A., Goudini, R., Edwards, C., Culleton, R., Scharf, C., & Konrad, A. (2023). Acute effects of various stretching techniques on range of motion: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 9, Article 107.
- Brand, S., Luethi, M., von Planta, A., Hatzinger, M., & Holsboer-Trachsler, E. (2007). Romantic love, hypomania, and sleep pattern in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 69–76. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.01.012>.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Konrad, A., Nakamura, M., Warneke, K., Donti, O., & Gabriel, A. (2023b). The contralateral effects of foam rolling on range of motion and muscle performance. *European Journal of Applied Physiology*, 123, 1167–1178. <https://doi.org/10.1007/s00421-023-05142-2>
- Kripke, D. F., Garfinkel, L., Wingard, D. L., Klauber, M. R., & Marler, M. R. (2002). Mortality associated with sleep duration and insomnia. *Archives of General Psychiatry*, 59(2), 131–136. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.59.2.131>
- Krystal, A. D., & Edinger, J. D. (2008). Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*, 9(Suppl 1), S10–S17. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(08\)70011-X](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(08)70011-X)