

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN *SLEEP HYGINE* PADA  
ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

**(STUDI DI SD NEGERI 4 JOMBANG )**



**SEPTIA SELLA NURIDAYATI**

**203210029**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN**

**INSAN CENDEKIA MEDIKA**

**JOMBANG**

**2024**

**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN *SLEEP HYGIEN* PADA  
ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

**(STUDI DI SD NEGERI 4 JOMBANG)**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan  
pada program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan  
Insan Cendekia Medika Jombang

**SEPTIA SELLA NURIDAYATI**

**203210029**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN**

**INSAN CENDEKIA MEDIKA**

**JOMBANG**

**2024**

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Septia Sella Nuridayati

NIM : 203210029

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul "Hubungan Gangguan Tidur dengan Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Jombang".

Merupakan karya tulis ilmiah bukan milik orang lain yang secara keseluruhan adalah asli hasil karya penelitian penulis, kecuali teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap di proses sesuai hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 6 Agustus 2024  
Yang Menyatakan  
Peneliti

  
(Septia Sella Nuridayati)  
NIM 203210029

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Septia Sella Nuridayati

NIM : 203210029

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu penelitian menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul “Hubungan Gangguan Tidur Dengan Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Jombang”.

Merupakan murni karya ilmiah hasil yang ditulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar orisinal dan bebas plagiasi, kecuali dalam bentuk teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 11 September 2024  
Yang Menyatakan  
Peneliti



(Septia Sella Nuridayati)  
NIM 203210029


## PERSETUJUAN SKRIPSI


Judul : Hubungan Gangguan Tidur Dengan Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Jombang  
Nama Mahasiswa : Septia Sella Nuridayati  
NIM : 203210029

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING  
PADA TANGGAL 06 AGUSTUS 2024

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota


  
Hindyah Ike S., S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 070705790


  
Iva Milia Hart R., S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0728088806

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan  
ITSKes ICMe Jombang

Ketua Program Studi  
SI Ilmu Keperawatan

  
Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 072304301

  
Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN. 0726058101

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Gangguan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Pada Anak Usia Sekolah Dasar DI SD Negeri 4 jombang  
Nama Mahasiswa : Septia Sella Nuridayati  
NIM : 203210029

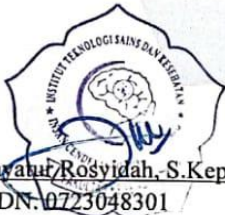
Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Dr. Lusianah Meinawati, SST.,M.Kes  
NIDN. 0718058503   
Penguji I : Hindyah Ike S, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0707057901   
Penguji II : Iva Milia Hani R, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0728088806 

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan  
ITSKes ICMe Jombang

  
Inayah Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0723048301

Ketua Program Studi  
S1 Ilmu Keperawatan

  
Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN. 072605810



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Septia Sella Nuridayati, lahir di Tuban pada tanggal 08 September 2002 merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri, Nayokin dan Suci Ati. Sejak kecil penulis dibesarkan di desa terpencil yang terletak di sebuah kota kecil Tuban.

Penulis menyelesaikan Pendidikan Dasar di SD Negeri tanggulangi 2 pada tahun 2014, kemudian Penulis melanjutkan Pendidikan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Montong dan lulus pada tahun 2017, kemudian Penulis melanjutkan pendidikan ke Sekolah Menengah Akhir di SMA Negeri 1 Singgahan dan lulus tahun 2020.

Sampai saat ini penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program Study S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan di Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Jombang, 06/08/2024

Yang Menyatakan  
Peneliti



(Septia Sella Nuridayati)

NIM. 203210062

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang yang telah saya lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Rasa syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si., Med.Sci., Ph.D. selaku Rektor ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan motivasi dan kesempatan serta fasilitas kepada peneliti untuk menimba ilmu, mengikuti dan menyelesaikan pendidikan.
2. Inayatur Rosyidah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang selalu memberi motivasi dan inspirasi kepada peneliti untuk berprestasi.
3. Endang Yuswatiningsih, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, terima kasih atas arahan dan motivasi yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi saya.
4. Ibu Dosen pembimbing dan penguji saya, Hindyah Ike S, S.Kep.,Ns.,M.Kep., sebagai pembimbing pertama, Iva Milia, S.Kep.,Ns.,M.Kep., dan Dr. Lusianah Meinawati, SST.,M.Kes., terima kasih atas kesabaran, bimbingan, ilmu, nasihat, dan motivasi yang telah diberikan kepada saya selama proses pengerjaan skripsi.
5. Bapak dan ibu dosen S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas semua ilmu, nasihat, dukungan dan motivasi yang telah diberikan.
6. Cinta pertamaku, Ayahanda Nayokin, memang tidak memiliki kesempatan untuk meraih pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi, namun beliau dengan penuh kasih telah membimbing dan mendukung dalam perjalanan pendidikan hingga mencapai gelar sarjana.
7. Pintu surgaku, Ibunda Suciati., sangat berperan penting dalam perjalanan studi saya, memberikan semangat, motivasi, serta doa yang tak pernah putus untuk mendorong saya menyelesaikan pendidikan hingga mencapai gelar sarjana.
8. Kepada adik saya, Widhianto Adi Nugroho, terima kasih telah menjadi alasan bagi penulis untuk kembali pulang ke rumah setelah beberapa bulan meninggalkan rumah demi mengejar pendidikan di bangku perkuliahan. Keberadaanmu selalu memberikan semangat dan alasan bagi penulis untuk tetap tegar dan fokus dalam mengejar impian pendidikan. Terima kasih atas dukungan dan cinta yang selalu kau berikan.
9. Kepada Mbah kung Sayik dan Mbah uti Lamsiah terimakasih selalu memberikan dukungan dan juga doa terbaik kepada cucunya ini, keberadaanmu selalu memberikan semangat bagi penulis hingga mencapai gelar sarjana.
10. Kepada Tante Dinda Fatma Amy Liya, terima kasih telah menjadi Tante juga sahabat sekaligus sosok kakak bagi saya yang selalu berada di pihak saya dalam suka maupun duka dan tanpa henti selalu memberikan semangat juga dukungan kepada saya. Semoga persahabatan kita terus terjaga dengan melewati berbagai peristiwa kehidupan.



11. Kepada sahabat saya kakak pertama Alivah Deva Septiana dan juga kakak ke dua Rina Retno Ningrum terimakasih telah menjadi teman sekaligus saudara. Terimakasih untuk kalian yang selalu memberikan semangat dan selalu memotivasi penulis untuk terus bangkit dan selalu semangat menyelesaikan kripsi hingga memperoleh gelar sarjana Bersama-sama.
12. Kepada seluruh teman S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2020, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan persahabatan yang telah kalian berikan selama perjalanan pendidikan ini.
13. Kepada diri saya sendiri, Septia Sella Nuridayati, terima kasih atas ketekunan dan keberanian yang telah saya tunjukkan hingga saat ini. Semangat dan tekad dalam mengejar harapan orang-orang yang saya sayangi telah menjadi pendorong utama dalam perjalanan ini. Terima kasih atas keteguhan hati dan usaha yang saya lakukan dalam menghadapi setiap rintangan. Semoga keberanian dan tekad ini terus membawa saya menuju kesuksesan dan kebahagiaan yang diperjuangkan. Tetaplah bersinar, Septia Sella Nuridayati.



### **MOTTO**

“ Janganlah takut jatuh, karna yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Dan jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Dan janganlah takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar kepada Langkah yang ke-dua “

-Buya Hamka-

“ Jika kamu mencari satu orang yang akan mengubah kehidupanmu, lihatlah cermin. Tidak ada orang suci tanpa masa lalu dan tidak ada orang berdosa tanpa

masa depan “

-Alicya dsp-



## ABSTRAK

### HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN SLEEP HYGIENE PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR (Di SD Negeri 4 Jombang Kec. Jombang Kab.Jombang)

Oleh :

Septia Sella Nuridayati, Hindyah Ike S, Iva Milia Hani R  
S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang  
[Septiasellanuridayati@gmail.com](mailto:Septiasellanuridayati@gmail.com)

**Latar Belakang** Gangguan tidur merupakan kelainan pada pola tidur seseorang yang menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada Kesehatan. Gangguan tidur dapat mempengaruhi penurunan perilaku, emosional pada anak. Anak mudah mengantuk di siang hari bisa membuat anak tidak fokus belajar saat di sekolah, Pada dasarnya anak membutuhkan waktu tidur 8-9 jam per harinya. *Sleep hygiene* merupakan praktik pendukung tidur yang berkualitas. **Tujuan :** Menganalisis hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar. **Metode :** penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Dengan sampel 54 siswa Teknik sampling menggunakan total sampling. Variabel *independent* yaitu *sleep hygiene* dan variabel *dependent* gangguan tidur. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis korelasi dalam penelitian ini menggunakan *Uji Chi Square*. **Hasil penelitian :** Didapatkan dari penelitian bahwa terdapat 25 responden yang Sebagian besar mengalami gangguan tidur ringan (56,8%), dan terdapat 28 responden yang Sebagian besar melakukan sleep hygiene dengan baik (63,6%). Berdasarkan hasil penelitian menggunakan analisis korelasi *Uji Chi Square*, didapati bahwa nilai *p-value* 0.026 berada di bawah 0.05 ( $0.026 < 0.05$ ), yang berarti  $H_1$  dalam penelitian ini di terima dan menyatakan bahwa ada hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene di SD Negeri 4 Jombang. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gangguan tidur dengan *sleep hygiene*. Dua variabel tersebut telah diuji dan ditemukan adanya korelasi yang relevan antara keduanya. **Kesimpulan :** Ada hubungan antara gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar. **Saran:** Diharapkan orang tua dapat mengontrol, mengawasi dan membiasakan anaknya untuk melakukan *sleep hygiene* agar tidak mengalami gangguan tidur

**Kata kunci :** Gangguan tidur, *Sleep hygiene*

## ABSTRACT

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP DISORDERS AND SLEEP HYGIENE IN ELEMENTARY SCHOOL AGE CHILDREN (At SD Negeri 4 Jombang, Jombang District, Jombang Regency)**

**By:**

**Septia Sella Nuridayati, Hindyah Ike S, Iva Milia Hani R**  
S1 Nursing Faculty of Health ITS Kes ICMe Jombang  
[Septiasellanuridayati@gmail.com](mailto:Septiasellanuridayati@gmail.com)

**Background:** Sleep disorders are abnormalities in an individual's sleep patterns that lead to reduced sleep quality and impact overall health. These disorders can affect children's behavior and emotional well-being. For instance, children who experience excessive daytime sleepiness may have difficulty focusing on their studies at school. Typically, children need 8-9 hours of sleep per night. Sleep hygiene refers to practices that support high-quality sleep. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between sleep disorders and sleep hygiene in elementary school children. **Method:** This quantitative study uses a cross-sectional approach. A sample of 54 students was selected through total sampling. The independent variable is sleep hygiene, while the dependent variable is sleep disorders. Data were collected using questionnaires, and correlation analysis was performed using the Chi-Square test. **Results:** The study found that 25 respondents (56.8%) mostly experienced mild sleep disorders, while 28 respondents (63.6%) mostly practiced good sleep hygiene. The Chi-Square test revealed a p-value of 0.026, which is below 0.05, indicating that the null hypothesis (H0) is rejected and the alternative hypothesis (H1) is accepted. This means there is a significant relationship between sleep disorders and sleep hygiene among the students of SD Negeri 4 Jombang. The results show a relevant correlation between these two variables. **Conclusion:** There is a significant relationship between sleep disorders and sleep hygiene in elementary school children. **Recommendation:** It is recommended that parents monitor, supervise, and encourage their children to practice good sleep hygiene to prevent sleep disorders.

**Keywords :** Sleep disorders, Sleep hygiene

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul Hubungan Gangguan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Negeri 4 Jombang .

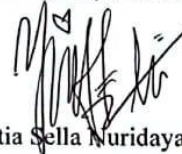
Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang .

Bersama ini perkenalkan saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Rektor ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan, Dekan Fakultas Kesehatan dan Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan program Studi S1 Ilmu Keperawatan, dan seterusnya.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami sadari bahwa akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang 06/08/2024



Septia Sella Nuridayati



## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul Hubungan Gangguan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Negeri 4 Jombang .

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang .

Bersama ini perkenalkan saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Rektor ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan, Dekan Fakultas Kesehatan dan Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan program Studi S1 Ilmu Keperawatan, dan seterusnya.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami sadari bahwa akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang 06/08/2024



Septia Sella Nuridayati

## DAFTAR ISI

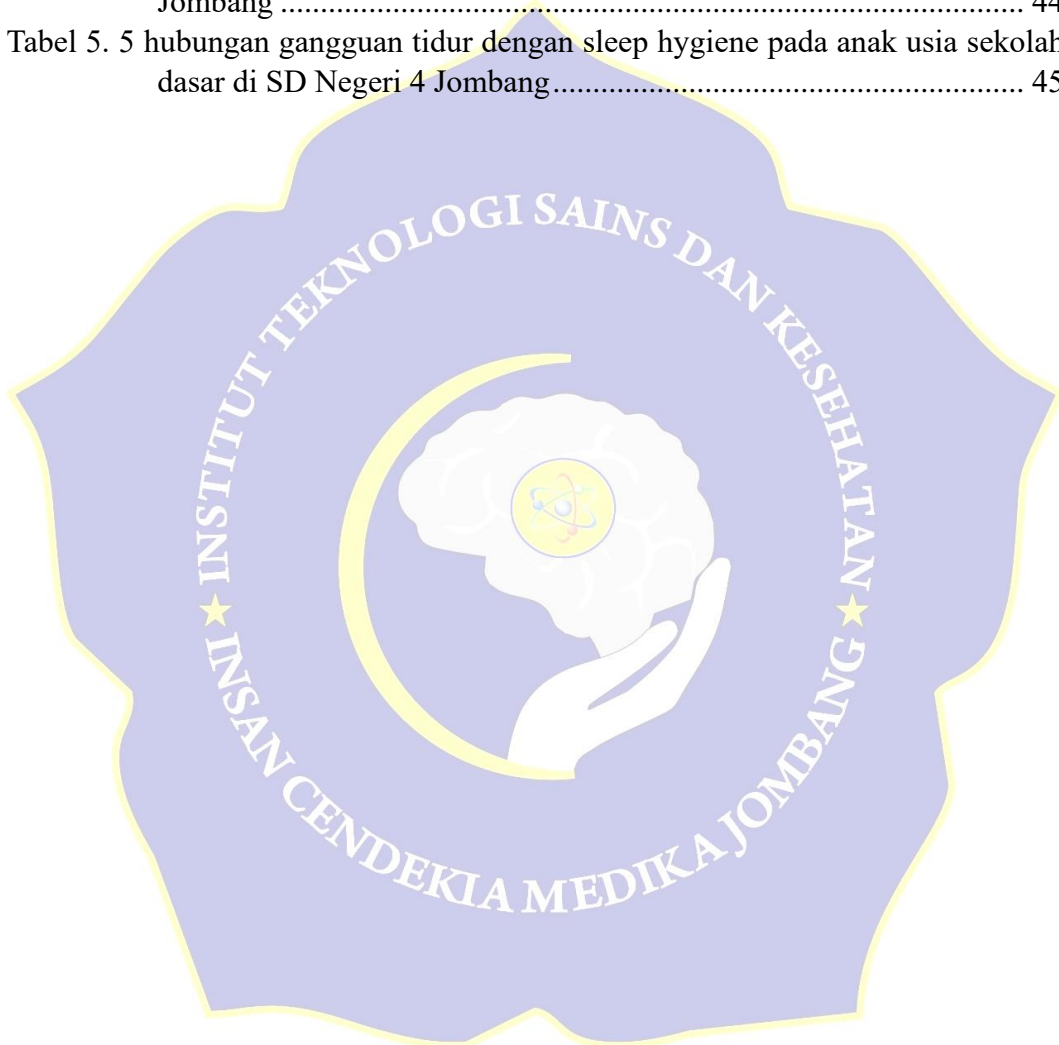
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
SURAT PERYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	x
ABSTRAK.....	xii
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.i
DAFTAR ISI.....	xixv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TUJUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Anak Usia Sekolah.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 <i>Sleep Hygiene</i> .....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Gangguan Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hubungan antara gangguan tidur dan <i>sleep hygiene</i> .....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Keaslian penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 KERANGKA KERJA DAN HIPOTESIS..	Error! Bookmark not defined.
3.1 Kerangka Konseptual.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	27
4.1 Jenis Penelitian.....	27
4.2 Rancangan Penelitian.....	27
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28

4.4	Populasi/ Sampel/ Sampling .....	28
4.5	Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja).....	30
4.6	Identifikasi Variabel .....	31
4.7	Definisi Oprasional.....	31
4.8	Etika Penelitian.....	41
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>43</b>
5.1	Hasil penelitian .....	43
5.2	Pembahasan .....	45
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>54</b>
6.1	Kesimpulan .....	54
6.2	Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>56</b>



## Daftar Tabel

Tabel 5. 1 distribusi frekuensi responden berdasarkan usia siswa di SD Negeri 4 Jombang .....	43
Tabel 5. 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di SD Negeri 4 Jombang .....	44
Tabel 5. 3 karakteristik responden berdasarkan gangguan tidur di SD Negeri 4 Jombang .....	44
Tabel 5. 4 karakteristik responden berdasarkan sleep hygiene di SD Negeri 4 Jombang .....	44
Tabel 5. 5 hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang.....	45



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 kerangka konseptual hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 jombang **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1 kerangka konsep hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang..... 30





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal kegiatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2 Lembar penjelasan penelitian .....	59
Lampiran 3 Lembar persetujuan menjadi responden .....	60
Lampiran 4 Kuisiomer <i>sleep hygiene index</i> .....	61
Lampiran 5 kuesiomer <i>Cilidern's Sleep Habit Qquestionnaire</i> (CSHQ) .....	63
Lampiran 6 Kisis-Kisi Kuesiomer .....	65
Lampiran 7 Surat Pengantar Bimbingan .....	66
Lampiran 8 Lembar Bimbingan Skripsi.....	67
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 10 Sertifikat Uji Etik.....	72
Lampiran 11 Surat Pengecekan Judul .....	73
Lampiran 12 Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	74
Lampiran 13 Lembar Tabulasi Umum .....	75
Lampiran 14 Lembar Data Khusus Kuisiomer <i>Sleep Hygiene Index</i> (SHI) .....	77
Lampiran 15 Lembar Data Khusus <i>Cilidren's Sleep Habit Questionnaire</i> (CSHQ) .....	79
Lampiran 16 Lembar Pengolahan Data SPSS.....	81
Lampiran 17 Data Kuisiomer <i>Sleep Hygiene Index</i> (SHI).....	84
Lampiran 18 Data CSHQ .....	86
Lampiran 19 Dokumentasi .....	92

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Sleep hygiene* merupakan praktik pendukung tidur yang berkualitas. Dari fenomena yang peneliti lihat terdapat banyak anak usia sekolah yang mengalami masalah *sleep hygiene*, masalah *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar sangat bervariasi tetapi masalah *sleep hygiene* yang sering terjadi di antaranya anak sering telat saat pergi tidur, anak jarang tidur pada siang hari, terdapat anak yang suka minum kopi, anak tidak pernah cuci tangan dan kaki, dan menggosok gigi sebelum tidur (Kurniawati & Herwanto, 2022). Komponen *sleep hygiene* yang harus dilakukan sebelum tidur di antaranya waktu pergi tidur dan bangun tidur yang teratur misalnya tidur siang secukupnya, menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein menjelang tidur, menerapkan rutinitas sebelum tidur misalnya mandi dengan air hangat, menggosok gigi, dan mencuci tangan dan kaki. Penerapan *sleep hygiene* yang tidak tepat akan berpengaruh pada anak dan dapat menyebabkan gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan kelainan pada pola tidur seseorang yang bisa menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada Kesehatan dan keselamatan. Gangguan tidur dapat mempengaruhi penurunan perilaku dan emosional pada anak. Anak mudah mengantuk di siang hari yang bisa membuat anak tidak fokus belajar saat di sekolah, Pada dasarnya anak sekolah membutuhkan waktu tidur 8-9 jam per harinya (Farasari et al., 2022).

*World Health Organization* (WHO) Mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur (Rusniana et al.,

2021). Prevalensi di dunia pada tahun 2021 yang mengalami gangguan tidur pada anak yang terbesar terdapat di negara amerika serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat di negara meksiko dengan jumlah 8,712. Prevelensi gangguan tidur pada anak di tahun 2021. Di indonesia sendiri prevelensi penderita gangguan tidur di perkirakan mencapai 10% yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia ada sekitar 23 juta jiwa di antaranya menderita gangguan tidur (Olii et al., 2022). Di pulau jawa prevelensi gangguan tidur juga termasuk tinggi sekitar 44% dari jumlah total anak (Kurniawan et al., 2020). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang jumlah anak tahun 2022 berjumlah 150.946 atau 9,9% dan pada tahun 2023 berjumlah 161.329 atau 5,7%. Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan oleh peneliti di SD Negeri 4 Jombang pada tanggal 5 mei 2024, peneliti melakukan setudi pendahuluan dengam melakukan pendekatan terhadap 10 siswa dan di antara 7 dari 10 siswa mengatakan tidur lebih dari jam 9 malam karna siswa tersebut bermain gandgedg dengan temannya dan ada yang ikut orang tuannya berdagang ke pasar sehingga telat untuk bangun dan pergi ke sekolah .

*Sleep hygiene* merupakan aktivitas yang akan mendukung untuk mendapatkan kebutuhan tidur secara normal, sehingga setiap individu harus melakukan *sleep hygiene* ini dengan teratur agar mendapatkan kualitas tidur yang baik. *Sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar sering tidak di lakukan dengan baik seperti tidak memeiliki jadwal tidur yang teratur, tidak menyikat gigi sebelum tidur, tidak mencuci tangan dan kaki sebelum tidur, tidak mengganti baju sesudah mandi, tidak dapat menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein, tidak bisa menciptakan lingkungan tidur yang tenang

dan gelap serta tidak menghindari stimulasi yang berlebihan sebelum tidur, dan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. *Sleep hygiene* yang kurang baik akan mengganggu kualitas tidur sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur. Gangguan tidur pada anak sekolah dasar dapat mengakibatkan anak kurang fokus saat belajar di sekolah, anak mengantuk di siang hari, dan anak tidak bersemangat saat beraktivitas (Kurniawati & Herwanto, 2022).

Masalah ini dapat di Atasi dan di cegah dengan pemberian edukasi kepada anak tentang penerapan *sleep hygiene*, *sleep hygiene* yaitu merupakan serangkaian perilaku dan kondisi lingkungan yang mendukung dan dapat meningkatkan kualitas tidur pada anak. Komponen *sleep hygiene* meliputi waktu pergi tidur dan bangun yang teratur misalnya tidur di siang hari secukupnya, menghindari mengkonsumsi makanan dan minuman mendekati jam tidur, menerapkan rutinitas sebelum tidur misalnya mandi dengan air hangat, mendengarkan dongeng, mengosok gigi, menghindari penggunaan sosial media (gadget), menjaga emosi anak pada saat mau tidur, menciptakan keadaan yang mendukung tidur di antaranya keadaan kamar yang gelap, suara dan keadaan Kasur yang mendukung untuk tidur (Kurniawati & Herwanto, 2022). Dari uraian di atas maka saya (penulis) tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang.

### **1.1 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang ?

## 1.2 Tujuan

### 1.2.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang.

### 1.2.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang
2. Mengidentifikasi *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 jombang
3. Menganalisis hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 jombang

## 1.3 Manfaat Penelitian

### 1.3.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan orang tua dan anak tentang hubungan antara gangguan tidur dan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar.

### 1.3.2 Manfaat praktis

#### 1. Bagi Pendidikan

Penelitian ini dapat di jadikan referensi bacaan serta tambahan pengetahuan tentang ilmu bagi Pendidikan hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak sekolah.



## 2. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat menjadikan pembelajaran bagi orang tua tentang hubungan gangguan tidur dan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar.

## 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini di harapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti saat melakukan penelitian.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Anak Usia Sekolah

##### 2.1.1 Definisi Anak

Anak dan dewasa dapat di bedakan melalui usiannya. *Department of child adolescent health and development* mendefinisikan anak sebagai individu yang berusia kurang dari 20 tahun sedangkan, menurut *the convention on the rights of the child* anak adalah yang berusia 0-14 tahun. Jika menurut ikatan dokter anak Indonesia (IDAI) Batasan usia anak adalah di bawah 18 tahun. Hal ini sesuai dengan undang-undang kesejahteraan anak yang menyatakan bahwa anak adalah seseorang yang belum mencapai usia 18 tahun (Hilmana Putri, 2023).

##### 2.1.2 Tumbuh Kembang Anak

Tumbuh kembang merupakan sesuatu yang sangat vital bagi seorang anak, karna pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sangat mempengaruhi masa depan anak tersebut di kemudian hari. Namun masih banyak sekali orang tua yang belum mengetahui akan hal itu, tentu orang tua yang memiliki Tingkat Pendidikan rendah dan sosioekonomi rendah.

###### 1. Pertumbuhan

pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik dan setruktur pada tubuh yang di sebabkan oleh bertambahnya jumlah dan ukuran sel pada tubuh. Sehingga tumbuh adalah bertambahnya ukuran fisik seorang anak menjadi lebih besar dan menjadi bentuk yang lebih dewasa. Contoh

pertumbuhan adalah bertambahnya berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, dan masih banyak lainnya.

## 2. Perkembangan

Perkembangan adalah bertambahnya suatu kemampuan dan fungsi tubuh menjadi lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diprediksikan sebagai hasil dari diferensiasi sel, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem yang terorganisasi. Sehingga perkembangan adalah bertambahnya kematangan fungsi di berbagai bagian tubuh. Contoh perkembangan antara lain kemampuan bayi dari tengkurap, merangkak, duduk, berjalan, berlari, dan masih banyak lainnya.

### 2.1.3 Perkembangan Anak Usia Sekolah (6-12 tahun)

Perkembangan anak di usia sekolah dapat disebut juga perkembangan masa pertengahan dan akhir. Anak akan segera memasuki masa remaja. Berbagai perkembangan yang terjadi pada anak di masa pertengahan dan akhir ini meliputi perkembangan fisik, motorik, kognitif, dan psikososial.

#### 1. Perkembangan fisik

Perkembangan di masa ini bisa dibilang lambat jika dibandingkan dengan masa sebelumnya dan relatif menetap sampai dengan anak mengalami pubertas. Peningkatan berat badan lebih dominan dibandingkan dengan tinggi badan. Hal ini disebabkan karena meningkatnya massa tulang dan otot serta organ-organ tubuh yang lainnya.

## 2. Perkembangan Motorik

Perkembangan motoric halus pada masa usia sekolah ini menjadi lebih terlatih dan lebih terkoordinasi di bandingan dengan awal masa anak-anak. Perkembangan motoric anak sangat pesat terlihat di masa ini, krna anak banyak terlihat dalam kegiatan-kegiatan seperti bermain, berlari, melompat senam, berenang, serta keterampilan lainnya.

## 3. Perkembangan Kongnitif

Seiring dengan masuknya anak ke sekolah, maka kempuan kongnitifnya akan mengalami sebuah perkembangan yang pesat. Pengetahuan akan bertambah, minat juga semakin bertambah serta pengalaman lain juga semakin mengasak kemampuan kongnitif pada anak.

Pola perkembangan anak memiliki 4 tahapan, yaitu tahap sensorimotorik pada usia 0-18 atau 24 bulan, ke dua tahap praoprasional pada usia 1-7 tahun, tahap ke tiga yaitu tahap oprasional kongkrit pada usia 7-11 tahun dan tahap empat yaitu tahap oprasional formal pada usia 11-15 tahun. Anak usia sekolah dasar sudah mencapai tahap oprasional kongkrit yang artinya sudah memiliki aktivitas mental yang terfokus pada objek-objek peristiwa nyata atau kongkrit.

## 4. Perkembangan psikososial

Pada tahap perkembangan psikososial ini anak dapat menghadaapi dan menyelesaikan tugas atau perbuatan yang membuahkan hasil, sehingga dunia psikososial anak menjadi kompleks. Anak lebih memahami dirinya melalui karateristik internal daripada karateristik eksternal dan mereka dapat memilih mana yang terbaik baginya ataupun

masalahnya sendiri dan mampu mengidentifikasi tokoh tertentu yang dapat menarik perhatiannya.

Masa usia sekolah adalah transisi dalam interaksi sosial, yaitu terjadinya perubahan figure tokoh yang dapat mempengaruhi diri anak tersebut.

Tokoh seorang ibu akan di gantikan oleh guru. Keberhasilan proses belajar mengajar bisa di tentuksan oleh kemmapuan guru dalam proses belajar mengajar (Hilmana Putri, 2023)

## ***2.2 Sleep Hygiene***

### ***2.2.1 Definisi Sleep Hygiene***

*Sleep hygiene* adalah suatu Tindakan yang mengacu pada serangkaian praktik dan kebiasaan yang mempromosikan kualitas tidur yang baik dan kesehatan secara keseluruhan. Ini mencakup tindakan seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menghindari stimulan seperti kafein dan layar elektronik sebelum waktu tidur, dan melibatkan diri dalam teknik relaksasi untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk tidur (Hilmana Putri, 2023)

### ***2.2.2 Cara penerapan sleep hygiene yang baik***

Komponen lain yang mengindikasi *sleep hygiene* yang baik adalah menghindari tidur yang berlebihan di siang hari dan menyediakan lingkungan tidur yang menguntungkan untuk tidur. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene*. Lingkungan yang disediakan untuk tidur harus bebas dari kebisingan, cahaya, suhu yang berlebihan bahkan teman yang mungkin mendengkur. Gangguan lingkungan tidur lainnya meliputi kegiatan



yang dilakukan di tempat tidur seperti, menonton televisi di tempat tidur, menelpon, dan membaca. *Sleep hygiene* yang baik, meliputi (Studi et al., 2022):

1. perilaku mempertahankan jadwal tidur yang baik
2. menghindari pergi tidur saat lapar atau cemas
3. mengurangi asupan kafein dan membatasi asupan alkohol.

### 2.2.3 Hal Yang di Nilai Dalam Sleep Hygiene

Hal-hal yang dinilai dalam *sleep hygiene* antara lain :

1. Jadwal memulai tidur sampai dengan bangun tidur
2. Lingkungan tidur (suara gaduh, temperatur, termasuk kebiasaan selain tidur yang dilakukan oleh anak di tempat tidur)
3. Diet dan penggunaan obat-obatan, serta hal-hal umum meliputi kecemasan dan aktivitas di siang hari.

### 2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* antara lain (Hilmana Putri, 2023) :

1. Rutinitas tidur yaitu kebiasaan tidur yang teratur dan konsisten yang dapat membantu anak memperoleh tidur anak yang cukup
2. Lingkungan tidur yaitu factor seperti kebisingan, Cahaya dan suhu ruang yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar
3. Aktivitas sebelum tidur yaitu kegiatan yang merangsang seperti menonton TV atau menggunakan Gadget dapat mengganggu tidur pada anak

4. Usia anak : yaitu bagaimana mereka mengerti akan arti sleep hygiene yang sangat berpengaruh pada saat tidur

Memastikan anak memiliki kualitas tidur yang baik dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada anak.

#### 2.2.5 Alasan Pentingnya Sleep Hygiene Yang Baik

Alasan pentingnya *sleep hygiene* yang baik adalah:

1. Membatasi waktu di tempat tidur dapat meningkatkan kualitas tidur REM sehingga seseorang akan lebih segar dan sehat saat bangun tidur
2. Kegiatan rutin di pagi hari dapat memperkuat irama sirkadian dan menyebabkan onset tidur yang teratur.
3. Sejumlah aktivitas sehari-hari yang stabil dapat memperdalam tidur dalam jangka panjang.
4. Kebisingan dapat mengganggu tidur dan menyebabkan penurunan kualitas tidur.
5. Kelaparan dapat mengganggu tidur. Menurut penelitian, minum susu hangat atau minuman serupa dapat membantu banyak orang untuk tidur.
6. Obat tidur mungkin efektif digunakan dalam beberapa kesempatan tidur, namun obat tidur dapat merugikan beberapa penderita insomnia.
7. Kafein di malam hari dapat mengganggu tidur.
8. Alkohol dapat membantu seseorang yang seang emosi untuk tidur, tetapi tidur berikutnya akan terfragmentasi.

### 2.2.6 Pedoman Pelaksanaan Sleep Hygiene yang Baik

Pedoman *sleep hygiene* yang baik adalah:

1. Pergi ke tempat tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari
2. hindari tidur siang pada siang hari
3. Latihan setiap hari setidaknya 4-6 jam sebelum tidur
4. Hindari makan besar sebelum tidur
5. Pergi ke tempat tidur hanya untuk istirahat tidur jangan melakukan kegiatan lain seperti membaca dan bermain di tempat tidur
6. Tidak memiliki jam pandangan Ketika berbaring
7. Mengurangi kebisingan
8. Mengurangi penggunaan stimulant seperti kafein atau nikotin
9. Siapkan untuk tidur setengah jam sebelum berbaring untuk tidur
10. Jika pikiran tidak fokus Ketika berbaring buatlah berpikir tentang kenangan saat hidup baik dan tenang.

### 2.2.7 Aplikasi Sleep Hygiene

Pelaksanaan *sleep hygiene* akan optimal apabila dikombinasi dengan pelaksanaan perpanjangan tidur, yang dilakukan dengan pengisian jadwal tidur melalui sleep diary. (Hilmana Putri, 2023), dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ekstensi tidur secara signifikan dapat meningkatkan Tingkat manajemen emosi pada anak-anak, sedangkan sebaliknya ditemukan untuk pembatasan tidur. Ekstensi tidur mengakibatkan kelelahan berkurang, mengantuk berkurang dan kinerja kognitif yang lebih baik pada beberapa tugas kinerja kognitif.

Rupp et al. menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan perpanjangan tidur selama 7 hari, dan dilakukan sebelum satu minggu dari pembatasan tidur (3 jam/malam) dipengaruhi oleh laju penurunan kinerja kognitif dan kewaspadaan yang baik selama pembatasan tidur dan periode pemulihan selanjutnya.

## 2.3 Gangguan Tidur

### 2.3.1 Definisi Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah kelainan pada pola tidur seseorang. Kondisi ini dapat menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan penderitanya. Gangguan tidur dapat ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur (Hilmana Putri, 2023).

### 2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

faktor yang mempengaruhi gangguan tidur yaitu *Sleep hygiene*, *sleep hygiene* merujuk pada serangkaian kebiasaan dan lingkungan yang mendukung tidur yang berkualitas. Gangguan tidur sering kali dapat diperbaiki atau dikurangi dengan meningkatkan praktik-praktik *sleep hygiene*. Berikut adalah beberapa tips *sleep hygiene* yang dapat membantu anak usia sekolah (Hilmana Putri, 2023) :

- a. Jadwal Tidur yang Konsisten: Pastikan anak tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, termasuk akhir pekan. Hal ini membantu mengatur jam biologis anak dan meningkatkan kualitas tidur.

- b. Buat Lingkungan Tidur yang Nyaman: Pastikan kamar tidur anak tenang, gelap, dan sejuk. Gunakan tirai yang tebal untuk menghalangi cahaya, matikan perangkat elektronik yang bercahaya, dan gunakan bantal dan selimut yang nyaman.
- c. Batasi Aktivitas Stimulasi Sebelum Tidur: Hindari aktivitas yang merangsang seperti menonton TV, bermain game video, atau menggunakan gadget sebelum tidur. Baca buku atau cerita bersama anak sebagai alternatif yang lebih tenang.
- d. Batasi Konsumsi Kafein dan Gula: Hindari memberikan minuman atau makanan yang mengandung kafein atau gula tinggi kepada anak menjelang waktu tidur.
- e. Latihan Fisik yang Teratur: Ajak anak untuk berolahraga secara teratur, tetapi hindari aktivitas fisik yang intensif menjelang waktu tidur.
- f. Hindari Tidur Siang yang Terlalu Lama: Jika anak tidur siang, pastikan durasinya tidak terlalu panjang agar tidak mengganggu pola tidur malam.
- g. Batasi Waktu Layar: Hindari paparan layar (televisi, komputer, tablet, atau ponsel) setidaknya satu jam sebelum waktu tidur. Cahaya biru dari layar dapat mengganggu produksi hormon tidur.
- h. Ciptakan Ritual Tidur: Bentuk kebiasaan yang menenangkan sebelum tidur, seperti mandi hangat, membaca buku, atau mendengarkan musik yang lembut.

- i. Hindari Mengonsumsi Makanan Berat Sebelum Tidur: Beri makan malam yang ringan dan hindari makanan berat atau berlemak yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Kenali Tanda-tanda
- j. Kecemasan atau Stress: Bantu anak mengelola kecemasan atau stres yang mungkin memengaruhi tidurnya, misalnya dengan berbicara atau menemukan kegiatan yang menenangkan.

### 2.3.3 Jenis Gangguan Tidur

contoh gangguan tidur yang umum pada anak usia sekolah antara lain:

#### a. Waktu tidur yang buruk

Waktu tidur yang buruk pada anak sekolah dasar adalah ketika anak tersebut tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhan usianya secara konsisten. Ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk terlalu banyak aktivitas di malam hari, kebiasaan tidur yang tidak teratur, atau gangguan tidur seperti sleep apnea atau insomnia. Akibatnya, anak mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi di sekolah, gangguan suasana hati, dan penurunan kinerja akademik.

#### b. Perilaku tidur

Perilaku tidur yang buruk pada anak sekolah dasar meliputi kebiasaan yang mengganggu pola tidur yang sehat dan cukup. Ini bisa termasuk menunda waktu tidur, terlalu banyak waktu di depan layar sebelum tidur, konsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein, serta kurangnya rutinitas tidur yang konsisten. Perilaku tidur yang buruk dapat menyebabkan anak sulit tidur, bangun tengah malam, atau tidur



dengan kualitas yang buruk, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka serta kinerja akademik.

c. Bangun di malam hari

Bangunan di malam hari pada anak sekolah dasar mengacu pada perilaku di mana anak tersebut menunda tidur atau tetap terjaga pada jam yang sudah seharusnya mereka tidur. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti gangguan tidur, kebiasaan buruk seperti terlalu banyak waktu di depan layar sebelum tidur, atau kegiatan yang mengganggu tidur seperti menonton TV atau bermain game. Hal ini dapat mengganggu pola tidur yang sehat dan berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja mereka di sekolah.

d. Bangun di pagi hari

Bangun pagi pada anak sekolah dasar adalah kebiasaan bangun tidur pada waktu yang sesuai atau cukup awal untuk memastikan bahwa mereka mendapatkan jumlah tidur yang mencukupi sesuai dengan kebutuhan usia mereka. Ini melibatkan rutinitas tidur yang teratur, tidur yang cukup nyenyak, dan bangun pada waktu yang konsisten setiap hari. Bangun pagi yang baik membantu anak untuk merasa segar dan siap belajar di sekolah serta menjaga kesehatan fisik dan mental mereka.

e. Kantuk di siang hari

Kantuk di siang hari pada anak sekolah dasar merujuk pada keadaan di mana anak tersebut merasa mengantuk atau ingin tidur saat masih dalam jam aktif di siang hari, seperti saat berada di sekolah atau beraktivitas. Ini bisa menjadi tanda bahwa anak tersebut tidak mendapatkan tidur

yang cukup pada malam hari atau memiliki gangguan tidur tertentu. Kantuk di siang hari dapat mengganggu konsentrasi, kinerja akademik, dan suasana hati anak, serta bisa menjadi indikator penting bahwa perlu diperbaiki pola tidur atau perhatian kesehatan tidur mereka.

## 2.4 Konsep Tidur

### 2.4.1 Definisi Konsep Tidur

Tidur adalah suatu keadaan bahwa saat individu dapat di bangunkan dengan pemberian rangsangan . Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar di mana reaksi individu terhadap lingkungannya menurun atau mneghilang, dan bisa di bangunkan Kembali dengan rangsangan yang cukup (Cross-sectional, 2023).

Tidur merupakan suatu aktifitas yang menentukan kualitas Kesehatan individu tersebut. Ketika individu beranjak ke usia tua mereka akan meerasa kurang beristirahat dan membutuhkan waktu istirahat atau tidur yang cukup banyak. Dan ada dua jenis syaraf system yaitu syaraf pusat yang mengatur pola tidur yaitu tidur REM (*Rapid Eye Movemement*), dan NREM (*Non Reped Eye Movement*), setiap individu, berapapun usianya, perlu melewati tahapan tidur. Di setiap tidurnya pada siklus NREM memiliki 4 tahapan dan REM memiliki 1 tahapan. Tidur NREM berawal dari relaksasi dan berlanjut pada tidur yang sangat dalam. Sedangkan REM dalah tidur yang paling dalam dan sangat penting untuk tidur di malah hari, jika tidur anak terganggu maka siklus tidur akan di mulai dari awal dan banyak tidur dalam yang di butuhkan dalam kondisi sehat dan perlu di ketahui tidur dalam sangat penting untuk proses suatu penyemnuhan .

Hal penting lain dari kebutuhan tidur seseorang adalah ritme sirkadian, ritme sirkadian adalah respon terhadap tubuh pada ritme pergantian antara siang dan malam. Pada siklus ini individu mulai mengembangkan pola istirahat tidur sesuai dengan kebutuhan tubuh. Masalah yang sering terjadi pada anak yaitu sering terbangun pada malam hari. Akibatnya anak akan menjadi mudah Lelah pada siang hari dan membutuhkan tidur pada sinag hari lebih banyak. Lelah yang terjadi pada malam hari terjadi karna perubahan fisiologis pada anak.

#### 2.4.2 Tahapan Tidur

Fase tidur di bagi menjadi dua yaitu pergerakan mata yang cepat yang di sebut REM, dan pergerakan mata yang tidak cepat di sebut NREM. Bagian tubuh yang sangat di butuhkan agar merasa cukup istirahat pada siang hari . Pada fase tidur NREM biasanya berlangsung selama 70-100 menit, dan setelah itu masuk fase REM jam pertama biasanya berlangsung lebih cepat dan menjadi lebih intens dan Panjang saat menjelang pagi hari atau bangun (Cross-sectional, 2023) .

#### 2.4.3 Fungsi Tidur

Fungsi tidur adalah sebagai penyimpanan energi dan pemulihan (Cross-sectional, 2023). Fungsi tidur adalah restorative (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh. Tidur dipercaya bermanfaat dalam pemulihan fisiologis dan psikologis individu. Tidur nyenyak bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung. Selama tidur tahap 4 NREM, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki sel-sel otak. Tidur REM penting untuk pemulihan kognitif. Tidur REM dihubungkan dengan perubahan

dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin. Hal ini dapat membantu penyimpanan memori dan pembelajaran. Tidur REM yang kurang dapat mengarah pada perasaan bingung dan curiga .

#### 2.4.4 Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Kebutuhan tidur pada anak yang berkepanjangan yang sering terjadi dapat mengganggu Kesehatan fisik maupun psikis. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda anak usia sekolah dasar (7-12 tahun) di sarankan untuk mendapatkan tidur selama 9-12 jam tidur/hari. Tidur yang cukup sangat penting untuk Kesehatan dan perkembangan anak, membantu fungsi kognitif, emosial pada anak, dan fisik mereka. Kurang tidur dapat berdampak negatif dalam berkonsentrasi belajar, emosional pada anak, dan perilaku anak. Pastikan anak memiliki pola tidur yang konsisten dan lingkungan yang aman dan nyaman untuk mendukung kebutuhan tidur. Perubahan pola tidur yang khas yang membedakan dari orang yang lebih muda, perubahan itu mencakup ketelatenan tidur, terbangun pada saat tidur dan peningkatan jumlah tidur siang (Studi et al., 2022).

#### 2.4.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

Beberapa factor yang dapat mempengaruhi tidur pada anak usia sekolah dasar antara lain:

##### 1. Genetik

Penelitian yang direview oleh Fadzil (2021) menunjukkan genetik berpengaruh langsung terhadap kualitas tidur dengan mempengaruhi

terjadinya durasi tidur, insomnia dan chronotype. Review juga menyebutkan terdapat interaksi yang signifikan antara durasi tidur anak dengan 5-HTTLPR polymorphism genotype (Fadzil, 2021).

## 2. Kebiasaan Tidur

Kebiasaan tidur yang baik sebaiknya ditanamkan sejak bayi dan menjadi bagian penting dalam perkembangan anak. Banyak bayi yang mengalami masalah tidur saat bayi akan terus mengalami masalah tidur sampai anak berusia 5 tahun. Anak dengan kebiasaan dan praktik tidur yang baik dapat mengurangi masalah tidur pada anak. Kebiasaan tidur yang baik meliputi konsisten terhadap kebiasaan tidur, menghindari aktifitas yang aktif dan merangsang sebelum tidur menggunakan tempat tidur hanya untuk tidur, konsisten terhadap waktu tidur dan waktu bangun serta menerima perbedaan pola tidur pada saat hari-hari biasa dan pada saat akhir pekan. Kebiasaan tidur yang baik disesuaikan juga dengan umur anak. (Fadzil, 2021).

## 3. Masalah Medis

Kondisi medis anak dapat mempengaruhi kualitas tidur anak. Pada anak dengan penyakit akut dapat mempengaruhi kualitas tidur anak bergantung pada Tingkat keparahan penyakit. Kebanyakan anak akan membaik jika penyakit akut anak tersebut teratasi. Berbeda dengan anak yang mengalami penyakit kronik, anak mengalami gangguan tidur yang lebih persisten. Penyakit kronik yang dimaksud antara lain asma, allergic rhinitis, dermatitis atopik, nyeri kronik akibat juvenile rheumatoid arthritis dan kanker. Kebanyakan dari anak - anak dengan nyeri kronik



tersebut kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Anak dengan gangguan mental seperti kecemasan, stress dan khawatir juga dapat mengalami gangguan selama tidur. Anak dengan autism spectrum disorders, attention deficit hyperactive disorders dan cerebral palsy juga mengalami gangguan tidur. Sehingga pengobatan untuk masalah medis tersebut di butuhkan untuk memperbaiki tidur pada anak.(Fadzil, 2021).

#### 4. *Screen Time*

Paparan dari layar meliputi dari berbagai alat seperti ponsel, tablet, televise, monitor computer dan game online. Paparan dari layar dalam kehidupan sehari - hari tidak dapat dihindarkan. Ini adalah fenomena dunia dan budaya layar merupakan bagian integral dari budaya dan perilaku manusia. Sangat sulit untuk menghindari tidak menggunakan perangkat tanpa layar dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Namun, penggunaan berlebihan dan ketergantungan psikologis pada gadget ini adalah tandatanda kecanduan. Tidur dipengaruhi oleh penggunaan waktu layar secara berlebihan, yang menyebabkan pembatasan tidur. Waktu yang dialokasikan untuk tidur digunakan untuk berinteraksi dengan layar ini, dan praktik ini memengaruhi siklus bangun tidur. Cahaya layar menstimulasi otak dan menekan produksi melatonin yang mengakibatkan peningkatan latensi tidur. Kehadiran televisi di kamar tidur tidak cocok untuk tidur yang sehat dan cukup (Mindell and Owens, 2015; Fadzil, 2021).



## 2.5 Hubungan antara gangguan tidur dan sleep hygiene

Gangguan tidur pada anak sekolah dan *sleep hygiene* memiliki hubungan yang erat karena *sleep hygiene* yang buruk dapat menjadi faktor penyebab atau pemicu gangguan tidur. Berikut adalah penjelasan tentang hubungan antara gangguan tidur dan *sleep hygiene* pada anak sekolah (Hilmana Putri, 2023):

1. Kebiasaan Tidur yang Buruk: Anak-anak sekolah yang memiliki kebiasaan tidur yang buruk, seperti tidur terlalu larut malam, tidur dengan lampu menyala, atau mengonsumsi makanan atau minuman berkafein sebelum tidur, lebih rentan terhadap gangguan tidur. *Sleep hygiene* yang buruk dapat memengaruhi kemampuan anak untuk tidur dengan nyenyak dan memasuki siklus tidur yang dalam.
2. Gangguan Tidur: Gangguan tidur seperti insomnia, sleep apnea, atau parasomnia dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk tidur dengan baik. Gangguan tidur ini sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kebiasaan tidur yang buruk, lingkungan tidur yang tidak mendukung, atau stres.
3. Siklus Tidur yang Tidak Teratur: Anak-anak sekolah yang tidak memiliki jadwal tidur yang teratur cenderung mengalami gangguan tidur karena tubuh mereka tidak terbiasa untuk memasuki siklus tidur yang konsisten setiap malam. *Sleep hygiene* yang baik, termasuk memiliki rutinitas tidur yang konsisten, dapat membantu mengatur siklus tidur anak dan mempromosikan tidur yang berkualitas.
4. Pengaruh Lingkungan Tidur: Lingkungan tidur yang tidak mendukung, seperti kamar tidur yang terlalu terang, berisik, atau terlalu panas, dapat

mengganggu tidur anak sekolah. Praktik *sleep hygiene* yang baik melibatkan menciptakan lingkungan tidur yang tenang, gelap, dan nyaman untuk memfasilitasi tidur yang berkualitas.

5. Pentingnya Edukasi dan Pembinaan: Orang tua dan guru dapat memainkan peran penting dalam mengedukasi anak-anak tentang pentingnya *sleep hygiene* yang baik. Mereka dapat membantu anak memahami bagaimana kebiasaan tidur yang sehat dapat memengaruhi kesehatan dan kinerja mereka di sekolah, serta memberikan dukungan dan pembinaan untuk mengembangkan kebiasaan tidur yang baik.

Dengan memahami hubungan antara gangguan tidur dan *sleep hygiene* pada anak sekolah, orang tua dan guru dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan tidur yang mendukung dan mendorong kebiasaan tidur yang sehat bagi anak-anak mereka. Ini dapat membantu mengurangi risiko gangguan tidur dan meningkatkan kesejahteraan serta kinerja akademis anak-anak di sekolah (Hilmana Putri, 2023).

## 2.6 Keaslian penelitian

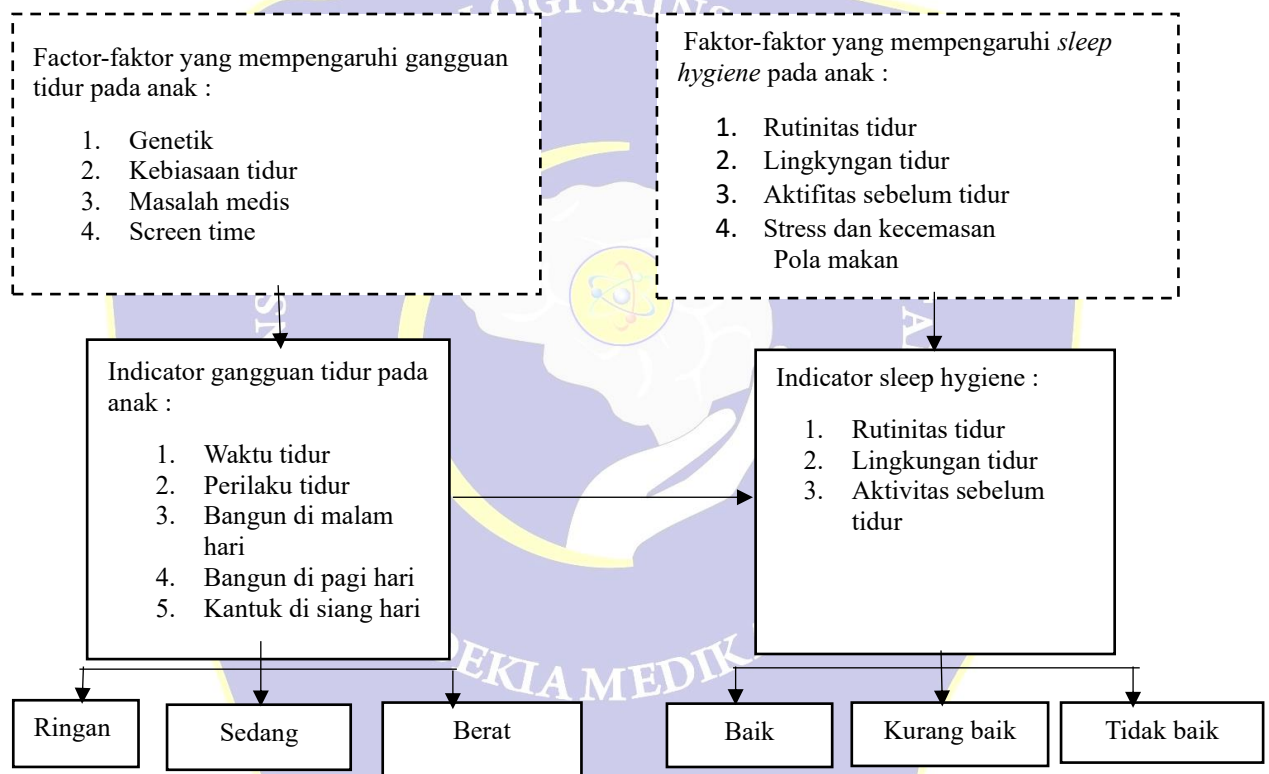
No	Judul penelitian	Tahun	Sampel, instrument , dan desain penelitian	Hasil
1	Hubungan gangguan tidur dengan <i>sleep hygiene</i> pada anak	2021	Responden adalah siswa dan siswi SD X Jakarta Barat yang berusia 6-12 tahun yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel diambil dengan cara onsecutive Sampling dan didapatkan sebanyak 90 responden.  Instrumen penelitian yang digunakan adalah formulir pengumpulan data, informed consent, dan kuesioner terkait <i>sleep hygiene</i> . Data dianalisis menggunakan uji pearson chi square.	Terdapat pengaruh komponen <i>sleep hygiene</i> terhadap durasi tidur secara signifikan yaitu tidur siang dan menonton TV/film.
2	Hubungan gangguan tidur dengan <i>sleep hygiene</i> pada remaja di unggaran	2023	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi yang digunakan remaja berusia 12-19 tahun sebanyak 596 orang. Teknik sampling menggunakan proportionate random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 240. Alat pengumpulan data berupa kuesioner.	Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki kebersihan diri sebelum tidur ( <i>sleep hygiene</i> ) buruk sebanyak 88 (36,7%) sedangkan yang baik hanya 28 (11,7%).
3	Hubungan gangguan tidur dan <i>sleep hygiene</i> pada anak tk	2022	Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Oktober-11 Nopember 2022 dengan menggunakan metode Quasi Experiment Design dan menggunakan pendekatan one group Pre Test dan Post Test design. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia sekolah (4-6 tahun) yang mengalami gangguan pada tidur di Taman Kanak-Kanak berjumlah 50 anak, sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 33 responden.	Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi <i>sleep hygiene</i> terhadap gangguan tidur, hal ini terbukti jika terapi <i>sleep hygiene</i> mampu mengubah pola tidur pada anak menjadi lebih baik, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman salah satu penatalaksanaan gangguan tidur pada anak menggunakan terapi <i>sleep hygiene</i> .

## BAB 3

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka koseptual adalah hubungan yang menghubungkan teori dengan konsep pendukung yang di gunakan sebagai panduan dalam menyusun penelitian secara sistematis (Nursalam, 2020). Kerangka konseptual untuk penelitian ini dapat di temukan dalam gambar yang di sertakan di bawah ini :



Gambar 3. 1 kerangka konseptual hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 jombang

Keterangan :

- : Di teliti
- : Tidak di teliti
- : Hubungan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ada atau tidaknya gangguan tidur dengan *sleep hygiene*. Pada anak usia sekolah dasar terdapat macam macam gangguan tidur, kesulitan saat mau tidur, sering terbangun di malam hari, dan sering mimpi buruk yang di pengaruhi oleh beberapa factor di antaranya genetic, kebiasaan tidur, masalah medis dan screen time. *Sleep hygiene* juga memiliki peran dalam mengatasi gangguan tidur memperbaiki pola tidur, lingkungan tidur yang dapat mempengaruhi durasi tidur pada anak, perilaku sebelum tidur anak, kualitas tidur pada anak, dan konsentrasi belajar anak.

### 3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang akan di uji kebenarannya melalui penelitian dalam konteks ini, hipotesis di tandai dengan symbol H, dan jawaban yang di pilih biasanya di dasarkan pad a teori dan penelitian sebelumnya (Nursalam, 2020). Hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah :

H1: Ada hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 jombang.

## BAB 4

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian non eksperimental. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif yang bertujuan mencari hubungan antar variabel (Kusumawaty et al, 2022). Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelatif adalah jenis disain penelitian yang mencoba menjelaskan hubungan antara dua variable atau lebih tanpa membuat klaim apapun tentang sebab dan akibat, dimana peneliti hanya mengamati kejadian dan mencari serta menjelaskan suatu hubungan antara dua variabel, memperkirakan serta menguji berdasarkan teori yang ada.

#### 4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah strategi atau prosedur yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian, yang seringkali dianggap sebagai pedoman atau rencana. Dalam penelitian ini, digunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah jenis penelitian yang berfokus pada pengamatan pada satu titik waktu, mengumpulkan data untuk variabel independen dan variabel dependen pada saat yang sama (Nursalam, 2020). Ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara variabel pada satu titik waktu tertentu.



### 4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

#### 4.3.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitiannya ini di selenggarakan saat penyusunan proposal bulan Februari hingga Mei 2024.

#### 4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan di lakukan di SD Negeri 4 jombang.

### 4.4 Populasi/ Sampel/ Sampling

#### 4.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian merujuk pada jumlah subjek yang diteliti oleh peneliti dengan karakteristik tertentu dan digunakan untuk merangkum hasil penelitian (Adiputra et al., 2021). Populasi dalam penelitian Ini adalah seluruh siswa SD Negeri 4 Jombang kelas 4 dan 5 tahun ajaran 2024 .Dalam penelitian ini, populasi adalah siswa siswi kelas 4 dan 5 SD Negeri 4 Jombang, yang berjumlah 54 siswa. Mereka adalah subjek yang menjadi fokus penelitian ini. Alasan peneliti menggunakan kelas 4 dan 5 sebagai populasi yaitu agar lebih efisien dalam pengisian kuesioner yang akan di berikan.

#### 4.4.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian atas karakteristik dan jumlah milik populasi. Sampel dapat diartikan sebagai jumlah individu yang di ambil dari populasi dan termasuk sebagian yang menjadi wakil seluruh anggota populasi. Populasi sampel yang baik mempunyai sifat representatif. Terkait penelitian ini sampel yang digunakan yakni

sebagian siswa siswi SDN 4 Jombang kelas 4 dengan jumlah 28 siswa dan kelas 5 dengan jumlah 26 bila di total semua berjumlah 54 siswa .

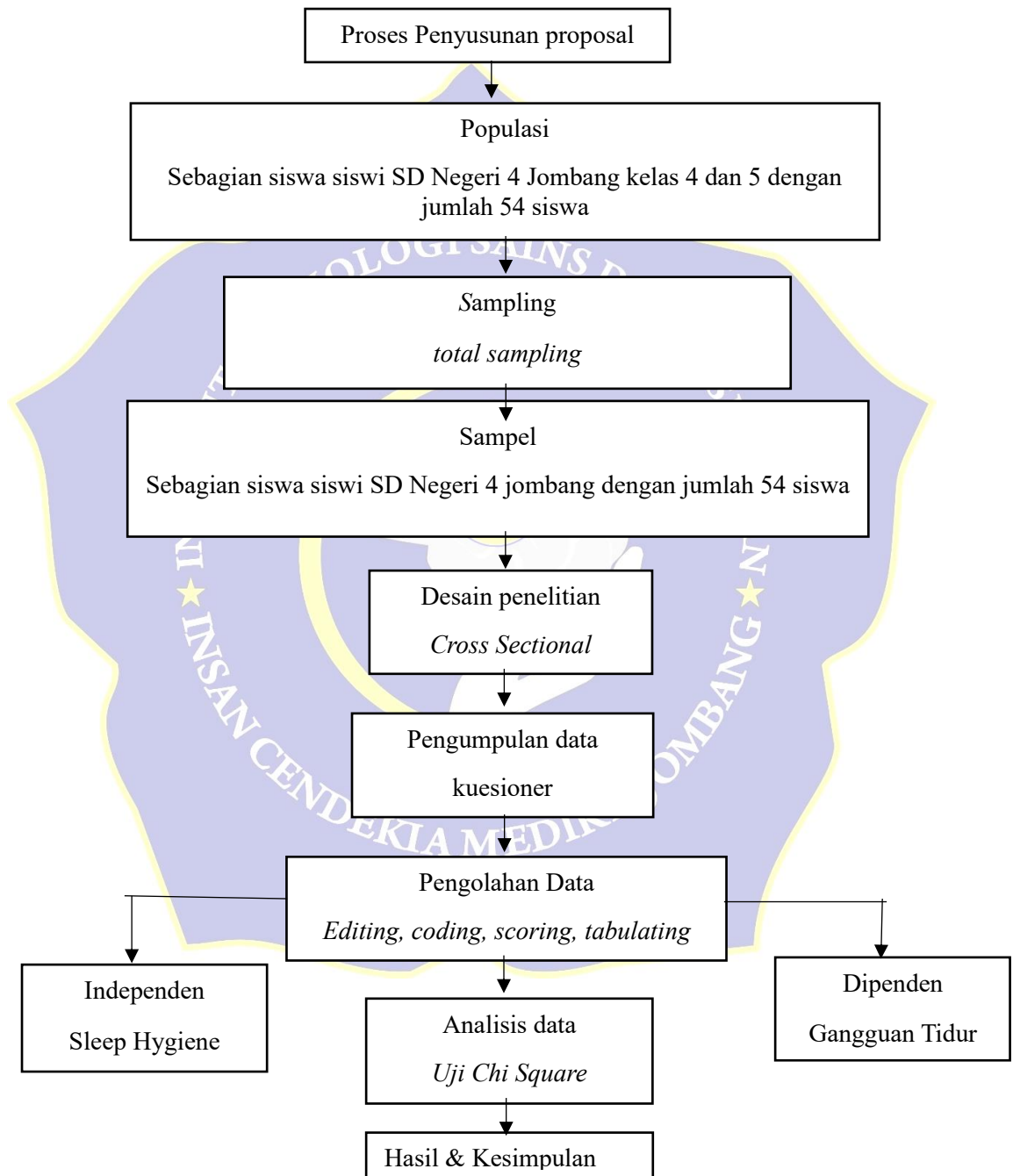
#### 4.4.3 Sampling

Proses pemilihan porsi atas populasi yang mampu menjadi wakil populasi yang tersedia dinamakan sampling. Penelitian ini memakai total sampling, Total sampling adalah metode pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang ada. Dalam teknik ini, data sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan yaitu siswa SD Negeri 4 jombang kelas 4 dan 5 dengan jumlah 54 siswa.



#### 4.5 Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja)

Kerangka kerja merupakan konseptual bagi masalah riset dan tujuannya serta menggabungkan keduanya kedalam pengetahuan teoritis yang relevan dan terkait hasil.



Gambar 4. 1 kerangka konsep hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang

#### 4.6 Identifikasi Variabel

Variabel merupakan atribut atau objek yang memiliki variasi antara satu dengan lainnya (Hatch & Farhady, 2021)

##### 1. Variabel Independen

Nama lain dari variabel independen adalah variabel bebas. Variabel independen adalah variabel yang memberikan pengaruh atau yang dijadikan alasan munculnya ataupun perubahannya variabel tergantung. Didalam penelitian ini variabel independennya adalah *Sleep hygiene*.

##### 2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang terpengaruh atau yang terjadi akibat, sebab terdapat variabel bebas. Nama lain variabel dependen adalah variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel dependennya yaitu gangguan tidur.

#### 4.7 Definisi Oprasional

Definisi operasional merujuk pada cara peneliti mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati. Ini memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan atau pengukuran terhadap suatu objek (Nursalam, 2020). Dengan kata lain, definisi operasional menjelaskan secara spesifik bagaimana suatu variabel diukur dalam konteks penelitian tertentu.

Variable	Definisi oprasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor
<b>Variable independen : Gangguan tidur</b>	Gangguan tidur adalah kondisi di mana anak merasakan tidur yang tidak nyaman.	Waktu tidur Perilaku tidur Bangun di malam hari Bangun di pagi hari Kantuk di siang hari	Kuesioner CSHQ	Ordinal	Skala likert lembar kuesioner gangguan tidur terdiri dari 20 pernyataan dengan Skala Nilai diberikan dengan kriteria sebagai berikut: Pernyataan mendukung ( <i>favorable</i> ) Skala 0 = Tidak pernah Skor 1 = kadang-kadang Skor 2 = selalu  Jika total : 0-21 = gangguan tidur ringan 22-42 = gangguan tidur sedang >42 = gangguan tidur berat (Hartini et al.,2017)
<b>Variable dependen : Sleep Hygiene</b>	<i>Sleep hygiene</i> adalah suatu perilaku yang mempengaruhi tidur.	Durasi tidur Perilaku sebelum tidur Kualitas tidur	Kuesioner sleep hygiene index (SHI)	Ordinal	Skala likert  Skor SHI dengan jumlah kuesioner sleep hygiene terdiri dari 9 pernyataan dengan kategori:  Nilai diberikan dengan kriteria sebagai

---

berikut:  
Pernyataan mendukung (*favorable*)  
Skala 0 = tidak pernah  
Skor 1 = jarang  
Skor 2 = kadang-kadang  
Skor 3 = sering  
Skor 4 = selalu

0-27= baik  
28-40 = sedang  
>40 = buruk  
(Mustin et al.,2006; Rahmawati et al.,2020)

---

Tabel 4. 1 daftar oprasional hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar

#### 4.7.1 Bahan dan Alat

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan atau mengumpulkan data atau informasi dari responden yang sesuai dengan lingkup penelitian. Pengumpulan data adalah proses mendapatkan data dari responden menggunakan alat atau instrumen tertentu. Ini adalah langkah penting dalam penelitian karena hasil penelitian sangat bergantung pada kualitas data yang dikumpulkan.

Bahan baku adalah bahan yang masih mentah atau belum diolah, yang digunakan untuk membuat produk (Guritno,2020). Alat merupakan benda yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu, perkakas, perabot, yang digunakan untuk mencapai tujuan. Bahan dan alat dalam melakukan penelitian ini adalah kuesioner.



#### 4.7.2 Instrumen

Instrumen yang dilakukan untuk mengukur gangguan tidur dan *sleep hygiene* pada anak menggunakan kuesioner yang mencakup pertanyaan yang menggunakan model skala *ordinal* yang telah di uji.

##### 1. Kuesioner sleep hygiene

Sebelum diberikan kepada peserta didik yang menjadi sampel penelitian, lembar kuesioner ini telah melalui uji validitas instrumen untuk menentukan apakah instrumen tersebut valid atau tidak.

Kuesioner ini telah divalidasi oleh Hilmana Putri (2020), dan telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasilnya, kuesioner SHI yang terdiri dari 13 item pernyataan dan

Pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuisisioner

*Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ) versi Indonesia.

Kuisisioner ini terdiri dari 33 item pertanyaan yang ada dalam

kuisisioner tersebut dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian tanpa perlu revisi.

##### a. Uji validitas

Kuesioner tentang Hubungan *Sleep Hygiene* Pada Anak Usia

Sekolah Dasar diadopsi dari penelitian Hilmana Putri (2020)

yang dilakukan di SD Negeri Cirandeu III ciputat dan di

lakukan kepada 30 siswa yang berusia 9-12 tahun. Yang di

lakukan pada bulan April 2020.

Kuisisioner ini saya gunakan dari peneliti sebelumnya sudah

dilakukan uji validitas dan dinyatakan valid dengan nilai r

hitung (0,371 – 0,458). Kuisisioner ini juga sudah dilakukan uji reliabilitas dan didapatkan nilai Cronbach's Alpha 0,71 ( $p < 0,01$ ) sehingga kuisisioner ini dinyatakan reliabel (Mastin, et al., 2020).

b. Uji Rehabilitas

Kuisisioner ini sudah dilakukan uji validitas dan menunjukkan hasil  $r$  hitung  $> 0,4973$  sehingga kuisisioner ini dinyatakan valid.

Kuisisioner ini juga sudah dilakukan uji reliabilitas dan menunjukkan nilai Cronbach's Alpha 0,971 sehingga kuisisioner ini juga dinyatakan reliabel (Hartini et al., 2020).

#### 4.7.3 Prosedur Penelitian

Pengumpulan data yaitu suatu proses pendekatan terhadap subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang dibutuhkan untuk penelitian (Zahro, 2022). Berikut adalah prosedur penelitian yang dilaksanakan yaitu:

1. Pengurusan surat izin penelitian dari ITSKes ICME Jombang yang ditujukan kepada SDN 4 Jombang
2. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2024, peneliti menemui guru yang merangkap menjadi wakil kepala sekolah untuk meminta bantuan dari pihak sekolah
3. Guru mengkoordinasi siswi yang terpilih menjadi responden menjadi satu kelas
4. Peneliti melakukan pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan cara melotre

5. Setelah terkumpul peneliti memberikan penjelasan kepada responden dan responden dipersilakan mengisi *informed consent*
6. Setelahnya, peneliti menyiapkan lembar kuesioner SHI dan CSHQ untuk diberikan kepada responden
7. Peneliti melakukan pengolahan data (*editing, coding, scoring, tabulating*)

#### 4.7.4 Pengolahan Data

##### 1. *Editing*

Editing adalah proses yang bertujuan untuk melengkapi data, yang mencakup identitas remaja, kelengkapan pengisian kuesioner, dan lembar kuesioner. Proses ini penting untuk memastikan bahwa semua data yang diperlukan telah dikumpulkan dan disajikan dengan benar sebelum analisis lebih lanjut.

##### 2. *Coding*

Dalam proses penelitian, peneliti dapat memberikan tanda atau kode pada setiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. Kode ini biasanya berbentuk simbol dalam bentuk huruf atau angka yang memberikan identitas pada suatu informasi. Tujuan dari pemberian kode ini adalah untuk mempermudah peneliti dalam memproses dan menganalisis data dengan lebih efisien. Dengan adanya kode, peneliti dapat dengan mudah mengidentifikasi dan mengelompokkan data yang serupa untuk keperluan analisis lebih lanjut.

##### a. Data umum

1) Nama responden

Responden 1 :R1

Responden 2 : R2

2) Jenis Kelamin

Laki-laki : J1

Perempuan : J2

3) Kode umur

Umur : U

4) Pendidikan

SD : S1

b. Data khusus

1) Sleep hygiene

Baik : BA

Sedang : SE

Buruk : BU

2) Gangguan tidur

Ringan : GR

Sedang : GS

Berat : GB

### 3. Scoring

Scoring adalah proses pemberian penilaian berupa skor angka pada data yang bertujuan untuk memudahkan perhitungan terkait dengan jawaban atau tindakan responden.

a. Skor sleep hygiene

Baik = 0-27

Sedang = 28-40

Buruk = >40

b. Skor gangguan tidur

Gangguan tidur ringan = 0-21

Gangguan tidur sedang = 22-42

Gangguan tidur berat = >42

4. *Tabulating*

Tabulating adalah proses pembuatan tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau kebutuhan penelitian. Pada tahap ini, data disusun dalam bentuk tabel untuk mempermudah analisis data sesuai dengan kriteria penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan tabel frekuensi dalam bentuk presentase, seperti yang dijelaskan oleh Halisyah (2022).

5. *Analisis Bivariat*

Setelah dilakukan analisis univariat, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel dan dilanjutkan ke analisis bivariat. Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmodjo, 2018). Tujuan dari analisis bivariat adalah mengetahui adanya hubungan antara variabel independen (Gangguan Tidur) dengan variabel dependen (*Sleep Hygiene*). Uji hipotesis ini menggunakan uji *Chi Square* menguji hubungan atau pengaruh dua variabel ordinal dan mengukur kuatnya

variabel yang satu dengan variabel ordinal lainnya. Berikut rumus yang digunakan :

$$x^2 = \sum \left( \frac{O_i - E_i}{E_i} \right)^2$$

Keterangan :

$X^2$  : nilai chi square

$O_i$  : nilai yang diamati

$E_i$  : nilai yang diharapkan

#### 4.7.5 Cara Analisa data

##### 1. Analisa *Univariat* (Analisi Deskriptif)

Analisa *univariat* adalah analisa yang dilakukan dengan tujuan menganalisa setiap variabel dari hasil penelitian. Tujuan dari analisa *univariat* yaitu menjelaskan analisis pada masing-masing variabel secara deskriptif dari variabel *independent* untuk mengetahui hasil data hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar dengan menggunakan kuesioner.

##### 2. Analisa *Bivariat*

Analisa *bivariat* adalah analisa yang dilakukan lebih dari 2 variabel. Fungsi dari analisa *bivariat* yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel *independent* yaitu *sleep hygiene* dan variabel *dependent* yaitu gangguan tidur, mengetahui hubungan antara variabel apakah signifikan atau tidak signifikan.



#### 4.8.6 Cara analisa data

##### 1. Analisa *Univariat* (Analisi Deskriptif)

Analisa *univariat* adalah analisa yang dilakukan dengan tujuan menganalisa setiap variabel dari hasil penelitian. Tujuan dari analisa *univariat* yaitu menjelaskan analisis pada masing-masing variabel secara deskriptif dari variabel *independent* untuk mengetahui hasil data hubungan peran kelompok teman sebaya dengan perilaku bullying pada remaja dengan menggunakan kuesioner.

Rumus analisa *univariat* menggunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentasi kategori.

f = Frekuensi kategori.

N = Jumlah responden.

Hasil dari analisa *univariat* dikategorikan sebagai berikut :

0% = Tidak seorangpun.

1-25% = Sebagian kecil.

26-49% = Hampir setengahnya.

50% = Setengahnya.

51-74% = Sebagian besar.

75-99% = Hampir seluruhnya.

100% = Seluruhnya (Halisyah, 2022)

## 2. Analisa Bivariat

Analisa *bivariat* adalah analisa yang dilakukan lebih dari 2 variabel. Fungsi dari uji chi square yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel *independent* yaitu gangguan tidur dan variabel *dependent* yaitu *sleep hygiene*, mengetahui hubungan antara variabel apakah signifikan atau tidak signifikan.

Perbandingan tingkat signifikansi (*p-value*) dengan tingkat kesalahan atau alpha ( $\alpha$ ) = 0,05 mempertimbangkan :

- a. Jika  $p\ value \leq \alpha$  (0,05) maka ada hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar
- b. Jika  $p\ value > \alpha$  (0,05) maka tidak ada hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar

### 4.8 Etika Penelitian

Mengingat bahwa penelitian keperawatan secara langsung berhubungan dengan manusia, ini merupakan perhatian etis yang sangat signifikan dalam penelitian dan implikasi etis dari penelitian harus dipertimbangkan. Masalah etika penelitian yang perlu diperhatikan yaitu sebagai berikut :

1. *Ethical Clearance* (Kelayakan etik)

*Ethical Clearance* atau izin etik penelitian adalah instrumen yang digunakan untuk menilai akseptabilitas etis dari serangkaian proses penelitian. Pusat Penelitian dan Pengembangan LIPI (2022) menjelaskan bahwa izin etik penelitian menjadi pedoman bagi peneliti untuk menjaga

integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian (Halisyah, 2022).

2. *Informed Consent* (persetujuan)

Persetujuan sebelumnya adalah bentuk persetujuan antara peneliti dan responden sebelum penelitian dilakukan. Hal ini dilakukan dengan memberikan formulir persetujuan kepada responden untuk memastikan bahwa mereka memahami maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang mungkin timbul. Persetujuan sebelumnya ini penting untuk menjaga etika penelitian dan melindungi hak-hak responden (Nursalam, 2020).

3. *Anonimity* (Tanpa nama)

Saat mengumpulkan data dalam penelitian, penting untuk menjaga kerahasiaan para relawan atau subjek penelitian. Salah satu cara untuk menjaga kerahasiaan adalah dengan memberikan setiap subjek penelitian sebuah lembar kode atau identifikasi yang digunakan sebagai pengganti nama mereka (Adiputra *et al.*, 2021).

4. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Sebagai peneliti, menjaga kerahasiaan informasi yang diterima adalah suatu kewajiban. Peneliti bertanggung jawab untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh dalam penelitian tetap rahasia dan hanya diungkapkan kepada kelompok tertentu yang terlibat dalam penelitian (Adiputra *et al.*, 2021).

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil penelitian

##### 5.1.1 Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 4 Jombang yang terletak di Kabupaten Jombang yang beralamat di Jl. KH Mimbar , Gg.5 No.5, Kec. jombang. Jawa Timur 61413, Sekolah ini terdiri dari 6 kelas. Sekolah ini memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung proses Pendidikan, seperti ruang kelas yang nyaman, perpustakaan, lapangan olahraga, dan fasilitas pendukung lainnya. Lingkungan sekolah biasanya ramah dan mendukung bagi siswa-siswi dalam menjalani aktivitas belajar-mengajar. Dengan staf pengajar yang profesional dan berpengalaman. SD Negeri 4 jombang menjadi tempat yang inspiratif untuk mengembangkan potensi siswa dalam berbagai bidang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2024.

##### 5.1.2 Analisi data umum

###### 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5. 1 distribusi frekuensi responden berdasarkan usia siswa di SD Negeri 4 Jombang tahun 2024

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
10	17	38.6%
11	19	43.2%
12	8	18.2%
Jumlah	44	100%

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.1 di dapatkan Hampir setengahnya responden berusia 11 tahun sejumlah 19 responden (43,2%).

## 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5. 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di SD Negeri 4 Jombang tahun 2024

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	21	47.7%
perempuan	23	52.3%
Jumlah	44	100%

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.2 di dapatkan Sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan sejumlah 23 responden (52.3%).

### 5.1.2 Analisa data khusus

#### 1. Karakteristik responden berdasarkan gangguan tidur

Tabel 5. 3 karakteristik responden berdasarkan gangguan tidur di SD Negeri 4 Jombang tahun 2024

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Gangguan tidur ringan	14	31.8%
Gangguan tidur sedang	25	56.8%
Gangguan tidur berat	5	11.4%
total	44	100%

Sumber : Data primer 2024

Hasil dari tabel 5.3 di dapatkan bahwa Sebagian besar responden mengalami gangguan tidur sedang sejumlah 25 responden (56,8%).

#### 2. Karakteristik responden berdasarkan sleep hygiene

Tabel 5. 4 karakteristik responden berdasarkan sleep hygiene di SD Negeri 4 Jombang tahun 2024

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	28	63.6%
sedang	8	18.2%
buruk	8	18.2%
Total	44	100%

Sumber : Data primer 2024

Hasil dari data 5.4 di dapatkan hasil bahwa Sebagian besar responden gangguan tidurnya baik sejumlah 28 responden (63,6%).

3. Hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar

Tabel 5. 5 hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang tahun 2024

		Jenis gangguan tidur						Total	
		gangguan tidur ringan		gangguan tidur sedang		gangguan tidur berat			
		Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sleep hygiene	baik	11	25%	17	38,6%	0	0	28	63,6%
	sedang	2	4,5%	4	9,1%	2	4,6%	8	18,2%
	Buruk	1	2,3%	4	9,1%	3	6,8%	8	18,2%
Total		14	31,8%	25	56,8%	5	11,4%	44	100%

*Pearson chi-square p – value = 0,026 < 0,05*

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.5 uji statistik menggunakan *chi square* menunjukkan nilai *Asymp.sig.(2-sided)* sebesar 0,026 di mana nilai tersebut lebih kecil dari nilai alpha 0,05 ( $0,026 < 0,05$ ) sehingga  $H_1$  dalam penelitian ini di terima dan menyatakan bahwa ada hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 2 Jombang.

## 5.2 Pembahasan

### 5.2.1 Gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 jombang

Berdasarkan hasil data pada tabel 5.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan tidur sedang dengan jumlah 25 responden (56,8%). Peneliti berpendapat bahwa gangguan tidur sedang pada anak usia sekolah dapat di pengaruhi oleh berbagai faktor yang



mempengaruhi tidur mereka. Salah satu penyebab utama adalah pola tidur yang belum stabil, terutama pada anak-anak yang lebih muda. Rutinitas tidur yang tidak konsisten, lingkungan tidur yang tidak nyaman, atau stimulasi berlebihan sebelum tidur seperti penggunaan gadget juga dapat mengganggu tidur mereka. Selain itu, kecemasan atau stres akibat perubahan dalam rutinitas sehari-hari, seperti mulai sekolah atau adanya masalah dalam keluarga, bisa membuat anak sulit tidur nyenyak. Gangguan tidur sedang ini biasanya bersifat sementara dan dapat diatasi dengan menciptakan rutinitas tidur yang baik dan lingkungan yang mendukung tidur yang tenang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Becker, S. P., & Langberg, J.M (2011) yang menunjukkan bahwa gangguan tidur sedang pada anak usia sekolah dasar dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan dan fungsi sehari-hari mereka. Pada tahap ini, anak-anak membutuhkan sekitar 8-9 jam tidur per malam untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif mereka. Gangguan tidur sedang dapat mencakup masalah seperti kesulitan untuk tertidur, tidur yang tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari. Kondisi ini dapat mempengaruhi konsentrasi, mood, dan performa akademik anak, serta berpotensi mengganggu interaksi sosial mereka. Penyebab gangguan tidur pada anak bisa bervariasi, mulai dari rutinitas tidur yang tidak konsisten dan paparan terhadap stimulasi elektronik sebelum tidur, hingga faktor psikologis seperti kecemasan atau stres terkait sekolah. Selain itu, gangguan tidur juga bisa dipengaruhi oleh kondisi medis seperti *sleep apnea* atau gangguan pernapasan. Mengidentifikasi dan

menangani gangguan tidur sedang secara efektif melibatkan penilaian faktor-faktor penyebab dan penerapan strategi perbaikan, termasuk perbaikan *sleep hygiene*, penanganan stress, dan bila perlu, konsultasi medis untuk kondisi yang lebih serius. Dengan penanganan yang tepat, kualitas tidur anak dapat ditingkatkan, mendukung kesehatan secara keseluruhan dan fungsi sehari-hari mereka.

Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur adalah usia. Berdasarkan tabel 5.1 karakteristik responden berdasarkan usia diketahui hampir setengahnya responden berumur 11 tahun sebanyak 19 (43,2%). Peneliti berpendapat usia mempengaruhi gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar karena seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur anak cenderung berkurang, sementara tuntutan akademis dan sosial meningkat. Anak-anak pada usia ini mulai menghadapi jadwal sekolah yang lebih padat, kegiatan ekstrakurikuler, dan paparan terhadap teknologi seperti televisi dan perangkat elektronik, yang dapat mengganggu pola tidur mereka. Selain itu, perkembangan emosional dan psikologis pada usia ini juga dapat menyebabkan kecemasan atau stres yang berkontribusi pada kesulitan tidur. Oleh karena itu, perubahan dalam rutinitas, tekanan akademis, serta faktor lingkungan dapat membuat anak-anak usia sekolah dasar lebih rentan terhadap gangguan tidur.

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Rini S (2019) yang mengatakan bahwa pertumbuhan usia pada anak menyebabkan semakin banyak pula faktor yang mempengaruhi pola tidur, sehingga semakin besar pula kemungkinan anak mengalami gangguan tidur. Temuan ini mendukung

konsep bahwa faktor usia dapat memengaruhi pola tidur anak, dengan semakin bertambahnya usia, semakin kompleks faktor yang memengaruhi pola tidur anak dan semakin besar kemungkinan gangguan tidur terjadi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zhang *et al.* (2016) mengemukakan bahwa pengaruh usia terhadap pola tidur anak menjadi hal penting dalam upaya mengidentifikasi dan mengatasi gangguan tidur yang mungkin terjadi pada anak-anak di usia tersebut.

Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur adalah jenis kelamin. Berdasarkan tabel 5.2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 23 (52,3%). Peneliti berpendapat bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi gangguan tidur karena perbedaan perkembangan fisik dan hormonal yang mulai muncul pada tahap ini. Anak perempuan sering kali mengalami perubahan hormon lebih awal dibandingkan anak laki-laki, yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Zhang *et al.* (2016) yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami gangguan tidur lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini terkait dengan memasuki masa pubertas di mana hormon ovarium selama siklus menstruasi dapat mempengaruhi suasana hati. Penurunan hormon estrogen menjelang menstruasi dapat menyebabkan gangguan tidur pada perempuan. Selain itu, perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres karena strategi penanganan stres yang mungkin kurang efektif, sehingga meningkatkan risiko gangguan tidur pada mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa

perempuan memiliki kecenderungan mengalami gangguan tidur lebih sering daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon ovarium selama siklus menstruasi yang dapat memengaruhi pola tidur, terutama menjelang menstruasi. Selain itu, perempuan cenderung lebih rentan terhadap stres dan mungkin memiliki strategi penanganan stres yang kurang efektif, yang juga berpotensi meningkatkan risiko gangguan tidur pada mereka.

#### 5.2.2 *Sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang

Berdasarkan hasil data pada tabel 5.4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjumlah 28 (63,6%) melakukan *sleep hygiene* dengan baik. Peneliti berpendapat *sleep hygiene* yang baik adalah serangkaian kebiasaan yang mendukung tidur yang berkualitas dan memadai. Dalam menjaga *sleep hygiene*, penting untuk memiliki jadwal tidur yang konsisten, yaitu tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, termasuk di akhir pekan. Lingkungan tidur juga berperan besar seperti kamar tidur harus nyaman, dengan suhu sejuk, gelap, dan tenang, serta kasur dan bantal yang mendukung postur tubuh. Sebelum tidur, sebaiknya lakukan rutinitas relaksasi seperti membaca, mendengarkan musik yang menenangkan, atau mandi air hangat untuk membantu tubuh dan pikiran bersiap tidur.

Suen, Tam, & Hon (2010) menyatakan bahwa ketika anak melakukan praktik *sleep hygiene* yang baik maka kebutuhan dasar terhadap kenyamanannya dapat terpenuhi sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Kebutuhan mendasar seseorang terdiri dari kenyamanan tubuh,

psikologis, spiritual, sosial, dan lingkungan. Kebersihan lingkungan, ketenangan, perabotan yang nyaman, aroma yang minimal, dan keamanan lingkungan adalah semua persyaratan untuk kenyamanan (Risnah & Irwan, 2021). Istilah "*sleep hygiene*" mengacu pada sejumlah tindakan, keadaan, dan aspek lain dari tidur yang dapat dimanfaatkan untuk menyembuhkan insomnia. Jumlah dan kualitas tidur seseorang dapat ditingkatkan melalui perubahan kebiasaan tidurnya. Praktik kebersihan tidur yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur. Peningkatan periode REM dan mempertahankan periode REM yang cukup adalah manfaat dari menjaga kebersihan tidur yang baik (Suwardianto, 2019). *Sleep hygiene* dipengaruhi oleh lingkungan dan perilaku tidur, seperti pola tidur dan jadwal tidur.

Faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* adalah usia. Berdasarkan tabel 5.1 karakteristik responden berdasarkan usia diketahui hampir setengahnya responden berumur 11 tahun sebanyak 19 (43,2%). Peneliti berpendapat bahwa usia mempengaruhi *sleep hygiene* karena kebutuhan dan pola tidur berubah seiring bertambahnya usia. Pada anak-anak, kebutuhan tidur sangat tinggi karena tubuh dan otak mereka berkembang pesat. Seiring bertambahnya usia, terutama saat memasuki masa remaja, pola tidur cenderung berubah dengan kecenderungan tidur lebih larut.

Menurut Masyeni (2010) Usia mempengaruhi *sleep hygiene* pada anak karena perubahan perkembangan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat mempengaruhi pola tidur dan kebiasaan tidur mereka. Pada usia sekolah dasar, anak-anak sering mengalami peningkatan tuntutan akademis dan sosial yang dapat



mengganggu rutinitas tidur mereka. Selain itu, perubahan hormon yang terjadi selama masa pertumbuhan dapat memengaruhi ritme sirkadian dan pola tidur mereka. Penelitian oleh Owens (2014) menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah dasar memerlukan penyesuaian dalam rutinitas tidur mereka untuk mengakomodasi perubahan perkembangan, seperti kebutuhan akan waktu tidur yang cukup untuk mendukung fungsi kognitif dan emosional mereka.. Dengan kata lain, faktor-faktor perkembangan yang spesifik pada usia sekolah dasar mempengaruhi *sleep hygiene*, dan penyesuaian yang sesuai sangat penting untuk memastikan kualitas tidur yang optimal pada anak-anak. Data ini memberikan pemahaman tambahan tentang bagaimana faktor usia dapat memengaruhi *sleep hygiene* dan kualitas tidur anak usia sekolah. Dengan pemahaman ini, peningkatan kesadaran akan pentingnya kebiasaan tidur yang sehat pada usia ini dapat menjadi penting dalam upaya meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan anak-anak usia sekolah.

### 5.2.3 Hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang

Berdasarkan hasil analisis tabel 5.5 tabulasi silang antara gangguan tidur dengan *sleep hygiene* di peroleh Sebagian besar responden mengalami gangguan tidur sedang dengan *sleep hygiene* yang baik. Tabel 5.5 menunjukkan hasil *uji chi square* di dapatkan nilai p value  $0,026 \leq 0,05$  maka  $H_1$  dalam penelitian ini di terima dan menyatakan bahwa ada hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* di SD Negeri 4 Jombang. Dari 44 responden penelitian, Sebagian besar responden mengalami gangguan tidur



sedang dengan jumlah 25 responden (56,8%). Sehubungan dengan *sleep hygiene* mayoritas responden melakukan *sleep hygiene* baik dengan jumlah 28 responden (63,6%). Peneliti berpendapat bahwa anak-anak yang mengikuti praktik *sleep hygiene* yang baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan mengalami gangguan tidur yang lebih ringan. Misalnya, rutinitas tidur yang teratur membantu mengatur jam biologis tubuh anak, sementara lingkungan tidur yang tenang dan nyaman memfasilitasi proses tidur yang lebih nyenyak. Sebaliknya, anak-anak yang tidak menerapkan praktik *sleep hygiene* yang baik sering kali mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur atau sering terbangun di malam hari.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Hilmana Putri (2023), Gangguan tidur pada anak sekolah dan *sleep hygiene* memiliki hubungan yang erat karena *sleep hygiene* yang buruk dapat menjadi faktor penyebab atau pemicu gangguan tidur.

*Sleep hygiene* mudah di laksanakan, tidak memiliki resiko dan tidak memerlukan peralatan khusus. Mendapatkan tidur yang sehat dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan. *Sleep hygiene* dapat membentuk rutinitas yang berkelanjutan sehingga membentuk perilaku yang sehat (Patrisia *et al.*, 2020).

*Sleep hygiene* mempengaruhi proses pembentukan melatonin dan kadar serotonin-asetilkolin dalam darah. Melatonin adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar di dalam otak. Produksi hormon akan menjadi lebih aktif pada malam hari karena fungsinya untuk membantu tubuh terlelap.

Sedangkan pada siang hari, tubuh hanya memproduksi hormon ini dalam jumlah yang lebih sedikit sehingga tubuh tetap terjaga dan bisa beraktivitas. Faktor yang memicu terganggunya kinerja hormon melatonin, termasuk kondisi tubuh, radiasi elektromagnetik, hingga cahaya yang dipancarkan dari lampu tidur (Uliyah dan Hidayat, 2021).

Salah satu metode untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan sekumpulan daftar kegiatan yang bisa dilaksanakan untuk memfasilitasi mulainya tidur dan mempertahankannya. Komponen dalam daftar tersebut terdiri atas menciptakan lingkungan yang nyaman untuk tidur, relaksasi, makan makanan sehat pada malam hari, berolahraga, dan mengatur rutinitas jam tidur. Komponen-komponen dalam daftar ini, mendatangkan kecenderungan alami tidur menjadi bertambah dan hal yang mengganggu tidur menjadi berkurang (Patrisia *et al.*, 2020).

Hasil dari studi pustaka yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa gangguan tidur pada anak dapat sangat terkait dengan *sleep hygiene* atau kebiasaan tidur yang baik. *Sleep hygiene* mencakup serangkaian praktik dan rutinitas sebelum tidur yang mendukung tidur yang nyenyak dan berkualitas. Anak-anak dengan gangguan tidur sering kali memiliki kebiasaan tidur yang buruk, seperti tidur terlalu larut malam atau kurangnya konsistensi dalam rutinitas tidur. Kebiasaan ini dapat mengganggu ritme tidur alami anak, membuat mereka sulit tidur atau bangun di malam hari. Oleh karena itu, memperbaiki *sleep hygiene* dapat membantu meminimalkan gangguan tidur anak dengan menciptakan lingkungan tidur yang kondusif dan menetapkan rutinitas yang konsisten sebelum tidur.

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Gangguan tidur pada Siswa SD Negeri 4 Jombang sebagian besar mengalami gangguan tidur sedang.
2. Sleep Hygiene pada Siswa SD Negeri 4 Jombang sebagian besar melakukan *sleep hygiene* dengan baik.
3. Terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada siswa SD Negeri 4 jombang

#### 6.2 Saran

1. Saran untuk guru SD Negeri 4 Jombang

Diharapkan untuk guru memberikan edukasi tentang pentingnya *sleep hygiene* agar siswa sekolah dasar tidak mengalami gangguan tidur dan dapat fokus saat melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah.

2. Saran untuk orang tua

Diharapkan orang tua dapat mengontrol, mengawasi dan membiasakan anaknya untuk melakukan *sleep hygiene* agar tidak mengalami gangguan tidur.

### 3. Saran untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi *sleep hygiene* pada anak seperti rutinitas tidur, lingkungan tidur, aktivitas sebelum tidur, dan usia anak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Farasari, P., Widyawati, E., & Oktaviana, F. (2022). *Terapi Gangguan Tidur pada Anak TK dengan Sleep Hygiene*. 2(1), 1–6.
- Halisyah, L. N. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Gangguan Emosional Anak Sekolah Dasar. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Hilmana Putri, 2023. (2023). *No Title* (H. & T. Harkreader (ed.)).
- Kurniawati, B. H., & Herwanto, H. (2022). Pengaruh sleep hygiene terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11739>
- Nursalam, N. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Olii, N., Kepel, B. J. &, & Silolonga, W. (2022). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
- Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., Negeri, U. I., & Hidayatullah, S. (2022). *Studi Deskriptif Gangguan Tidur Pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Negeri Pisangan 1 Ciputat Tahun 2015*.
- Arisa, A. (2024). Video Animasi Kartun: Pencegahan gangguan tidur pada anak Di MAN 3 Banjarmasin. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 130–137. <http://qjurnal.my.id/index.php/abdicurio/article/view/723%0Ahttp://qjurnal.my.id/index.php/abdicurio/article/download/723/605>
- Erida, F. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap gangguan tidur Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior. *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior*, 1(2), 15. <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinik/article/view/531/394>
- Halisyah, L. N. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Gangguan tidurl Anak Sekolah Dasar. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Haru, E. (2023). sleep hygiene Di Kalangan Pelajar. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 11(2), 59–71. <https://doi.org/10.60130/ja.v11i2.111>

Iza Salfiani. (2022). Upaya Tokoh Masyarakat Dalam Meningkatkan sleep hygiene 1 Pada Remaja (Studi Deskriptif di Gampong Keude Jungka Gajah Kecamatan Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara). *Jurnal UIN Ar-Raniry*.

Luqman, N. K., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., & Makassar, U. I. N. A. (2023). *Pengaruh sleep hygiene terhadap perilaku tidur pada santriwati di pondok pesantren darul ihsan kecamatan sinjai timur kabupaten sinjai tahun 2022*.

Lusiana, S. N. E. L., & Siful Arifin. (2022). Dampak sleep hygiene Terhadap perilaku tidur Seorang Anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), 337–350. <https://doi.org/10.52185/kariman.v10i2.252>





## Lampiran 1 Jadwal kegiatan

## JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Tabel																											
		Februasi				Maret				April				Mei				Juni				Juli							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pendaftaran skripsi																												
2	Bimbingan proposal																												
3	Pendaftaran ujian proposal																												
4	Ujian proposal																												
5	Uji etik dan revisi proposal																												
6	Pengambilan dan pengelolaan data																												
7	Bimbingan hasil																												
8	Pendaftaran ujian siding																												
9	Ujian siding																												
10	Revisi skripsi																												
11	Penggandaan , plagscan, dan pengumpulan skripsi																												

Lampiran 2 Lembar penjelasan penelitian

### LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Septia Sella Nuridayati

NIM : 203210029

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Saya saat ini sedang melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah (Studi di Sekolah Dasar Negeri 4 Jombang)”**.

Berikut ini adalah penjelasan tentang penelitian yang dilakukan dan terkait dengan keikutsertaan anak usia sekolah dasar sebagai responden dalam penelitian ini :

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan tidur dan sleep hygiene pada anak usia sekolah
2. Responden penelitian diminta untuk mengisi lembar kuesioner.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakannya kepada peneliti.
4. Responden akan diberikan souvenir.
5. Keikutsertaan responden pada penelitian ini bukanlah suatu paksaan melainkan atas dasar suka rela, oleh karena itu responden berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaannya karena alasan tertentu dan telah dikomunikasikan dengan peneliti terlebih dahulu.
6. Semua data yang dikumpulkan akan di rahasiakan dan tanpa nama. Data hanya disajikan dalam bentuk kode –kode dalam forum ilmiah dan tim ilmiah khususnya ITSKes ICMe Jombang.
7. Apabila ada yang perlu ditanyakan atau didiskusikan selama penelitian responden bias menghubungi peneliti secara langsung maupun telepon/sms di nomor yang sudah tercantum diatas.

Demikian penjelasan mengenai penelitian ini disampaikan. Saya berharap kepada calon responden dalam penelitian ini. Atas kesediaanya saya ucapkan terimakasih.

Jombang, April 2024  
Peneliti

(Septia Sella Nuridayati )

Lampiran 3 Lembar persetujuan menjadi responden

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
**(INFORMED CONCENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh Alifah Deva Septiana mahasiswa studi S1 Keperawatan ITSKes ICME Jombang, dengan penelitian berjudul “Hubungan Obesitas dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SD Negeri 4 Jombang, Jombang”.

Nama Responden :

Umur :

Kelas :

Dengan sukarela menyetujui diikut sertakan dalam penelitian ini dengan catatan bila sewaktu – waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Atas partisipasinya kami ucapkan terima kasih.

Jombang,.....

( )

Lampiran 4 Kuisisioner *sleep hygiene index***KUISISIONER SLEEP HYGIENE INDEX (SHI)**

Nama responden :

Jenis kelamin :

Umur :

Kelas :

**A. Petunjuk pengisian**

Di bawah ini ada beberapa daftar pernyataan. Silahkan nilai seberapa benar setiap pernyataan yang sesuai dengan kondisi anda dengan melingkari angka disebelahnya. Gunakan skala untuk menentukan pilihan anda dengan petunjuk:

0 : Tidak pernah

1 : Jarang (jika terjadi 1-2 kali dalam seminggu)

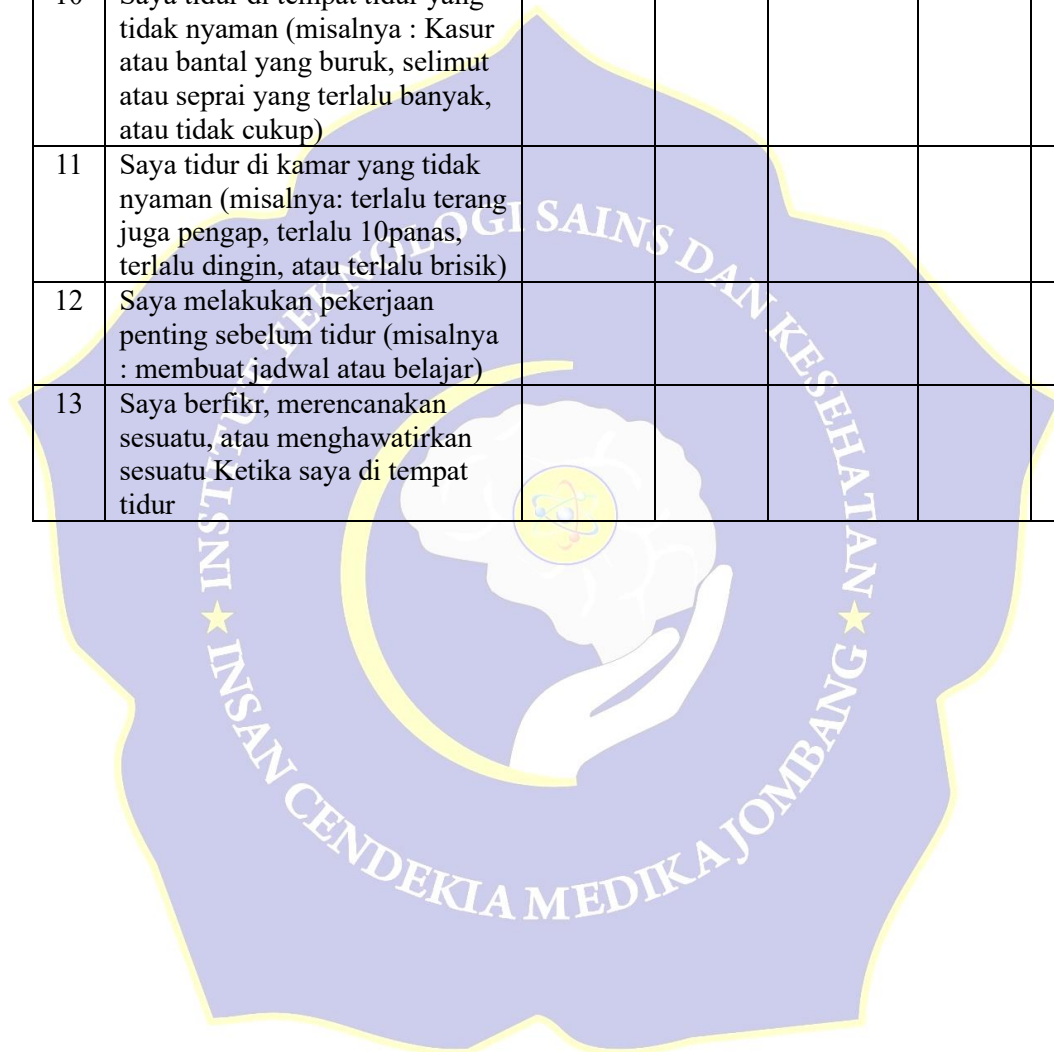
2 : Kadang-kadang (jika terjadi 3 kali dalam seminggu)

3 : Sering (jika terjadi 4-5 kali dalam seminggu)

4 : Selalu (jika terjadi 6-7 kali hari dalam seminggu)

No	Pernyataan	Skala				
		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya tidur di siang hari selama dua jam atau lebih					
2	Saya tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari					
3	Saya bangun tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari					
4	Saya berolahraga sampai berkeringat 1 jam sebelum tidur					
5	Saya berada di tempat tidur lebih lama dari seharusnya					
6	Saya mengonsumsi alkohol, tembakau atau kafein, dalam waktu 4 jam sebelum atau sesudah tidur					

7	Saya melakukan sesuatu yang membuat saya terus terjaga sebelum tidur (misalnya pemakaian gadget)					
8	Saya tidur dengan perasaan tertekan, marah kesal atau gugup					
9	Saya menggunakan tempat tidur saya untuk hal-hal lain selain tidur (misalnya menonton tv, membaca, menggunakan ponsel dan belajar)					
10	Saya tidur di tempat tidur yang tidak nyaman (misalnya : Kasur atau bantal yang buruk, selimut atau seprai yang terlalu banyak, atau tidak cukup)					
11	Saya tidur di kamar yang tidak nyaman (misalnya: terlalu terang juga pengap, terlalu 10panas, terlalu dingin, atau terlalu brisik)					
12	Saya melakukan pekerjaan penting sebelum tidur (misalnya : membuat jadwal atau belajar)					
13	Saya berfikir, merencanakan sesuatu, atau menghawatirkan sesuatu Ketika saya di tempat tidur					



Lampiran 5 kuesioner *Cilidern's Sleep Habit Qquestionnaire (CSHQ)***CILDREN'S SLEEP HABIT QUESTIONNAIRE (CSHQ)**

## A. Petunjuk pengisian

Pernyataan di bawah ini adalah tentang kebiasaan tidur anak dan kemungkinan kesulitan tidur anak anda. Pikirkan selama satu minggu terakhir tentang kebiasaan anak anda ketika menjawab pernyataan ini dengan melingkari angka disebelahnya. Gunakan skala untuk menentukan pilihan anda dengan petunjuk:

0 : jarang atau tidak pernah (jika terjadi 0-1 kali dalam seminggu)

1 : kadang-kadang ( jika terjadi 2-4 kali dalam seminggu)

2 : selalu (jika terjadi 5 kali atau lebih dalam seminggu)

## B. Kuisoner

No	Pernyataan	Sekala		
		Selalu	Kadang-kadang	Jarang
1	Saya pergi ke tempat tidur pada waktu yang sama setiap malam			
2	Saya tidur dalam 20 menit setelah berada di tempat tidur			
3	Saya tertidur di tempat tidur sendiri			
4	Saya tertidur di tempat tidur orang tua atau saudara			
5	Saya membutuhkan orang tua di ruangan untuk tertidur			
6	Saya berontak pada waktu tidur (menangis, menolak berada di tempat tidur, dll)			
7	Saya takut tidur saat di kegelapan			
8	Saya takut tidur sendiri			
9	Saya tidur terlalu sedikit			
10	Saya tidur dalam jumlah yang cukup			
11	Saya mengompol pada malam hari			
12	Saya gelisah dan banyak bergerak pada malam hari			
13	Saya berbicara pada saat tidur			
14	Saya tidur dengan jumlah yang sama setiap hari			
15	Saya berjalan saat tidur			
16	Saya berpindah tempat tidur orang lain selama tidur (orang tua, saudara)			
17	Saya mengeratkan gigi pada saat tidur			
18	Saya mendengkur keras			



19	Saya kelihatan berhenti bernafas pada saat tidur			
20	Saya mendengus atau terengah-engah pada saat tidur			
21	Saya memiliki kesulitan tidur saat jauh dari rumah			
22	Saya terbangun di malam hari dan menjerit, berkeringat dan minta di hibur			
23	Saya terbangun dan khawatir dengan mimpi yang menakutkan			
24	Saya terbangun sekali dalam semalam			
25	Saya terbangun lebih dari sekali dalam semalam			
26	Saya bangun tidur tidur sendiri			
27	Saya bangun dengan suasana hati yang negatif			
28	Orang tua atau saudara membangunkan saya			
29	Saya memiliki kesulitan beranjak dari tempat tidur di pagi hari			
30	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk waspada di pagi hari			
31	Saya tidur siang			
32	Saya tiba-tiba tertidur di Tengah-tengah kegiatan/ perilaku aktif			
33	Saya merasa Lelah di siang hari			

## Lampiran 6 Kisi-Kisi Kuesioner

**KISI-KISI KUESIONER**

<b>Kuisisioner</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Butir Uji Coba</b>	<b>Jumlah</b>
<i>sleep hygiene index (SHI)</i>	a. rutinitas tidur	1,2,3,8	4
	b.aktifitas sebelum tidur	4,5,6,7,13	5
	c. lingkungan tidur	9,10,11,12	4
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>
<i>Cildren`s Sleep Habit Questionnaire</i>	Waktu tidur	1,2,3,4,5,6,7,8	8
	Perilaku tidur	9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23	15
	Bangun di malam dan pagi hari	24,25,26,27,28,29,30	7
	Kantuk di siang hari	31,32,33	3
<b>Jumlah</b>			<b>33</b>

## Lampiran 7 Surat Pengantar Bimbingan



**ITSKes Insan Cendekia Medika**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**Program Studi S1 Ilmu Keperawatan**  
 Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK, Kemendikbud Ristek No. 691/O/2022

Nomor : 049/S1-Kep/TTSK.ICME/II/2024  
 Sifat : Penting  
 Hal : Pengantar Bimbingan SKRIPSI

Jombang, 20 Februari 2024

Kepada  
 Pembimbing I & Pembimbing II SKRIPSI  
 Prodi S1 Keperawatan  
 Di  
 Tempat

Dengan hormat,

Schubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa prodi S1 Ilmu Keperawatan ITS Kesehatan Jombang Tahun Akademik 2023/2024, maka berdasarkan surat ini mahasiswa kami

Nama : Septia Sella Nuridayati

NIM : 203210029

Pembimbing I : Hindyah Ike S., S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing II : Iva Milia Hani R., S.Kep.,Ns.,M.Kep

Dinyatakan dapat memulai proses pembimbingan SKRIPSI kepada Pembimbing I & Pembimbing II karena sudah melengkapi persyaratan pendaftaran SKRIPSI secara administratif, untuk itu kiranya sebagai Pembimbing I & II berkenan memulai proses pembimbingan SKRIPSI mulai Tanggal 21 Februari 2024.

Demikian pemberitahuan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui,

Ketua Prodi S1 Keperawatan



Endang Yuswathingsih S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIK: 04.08.119

Kampus A Jl. Kemuning No 57 A Candimulyo - Jombang

Kampus B Jl. Haluhera 33 Kaliwungu - Jombang

Website: [www.itskes.icme-jhg.ac.id](http://www.itskes.icme-jhg.ac.id)

Tlp. 0321 8194886 Fax . 0321 8194335












## Lampiran 8 Lembar Bimbingan Skripsi

67

Lampiran 8 Lembar bimbingan Skripsi

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Septia Sella Nuridayati  
 NIM : 203210029  
 Judul Skripsi : Hubungan Gngguan Tidur Dengan Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Negeri 4 Jombang  
 Nama Pembimbing : Hindyah Ike S, S.Kep.,Ns.,M.Kep

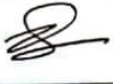





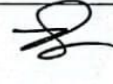
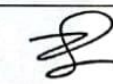
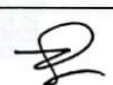


No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	22/2	Konjungsi Judul	
2	29/2	Acc Judul	
3	1/3	Perbaiki bab 1.	
4	6/3	Perbaiki bab 1.	
5	14/3	Perbaiki bab 1.	
6	19/3	Perbaiki bab 1.	
7	27/3	Acc Bab 1. Perbaiki Bab 2.	
8	28/3	Bab 2 Acc Perbaiki Bab 3.1	
9	2/4	Acc Bab 3 Perbaiki Bab 4	
10	25/4	Perbaiki Bab 4 Kusus 4 → DO	
11	30/4	Perbaiki DO	

12	2/5	Acc Jember	<i>[Signature]</i>
13	11/7	Perbaiki Bob 5.6	<i>[Signature]</i>
14	17/7	Perbaiki Bob 5.6 (hasil)	<i>[Signature]</i>
15	21/7	Acc Sidang Jember.	<i>[Signature]</i>
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			








**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Septia Sella Nuridayati  
 NIM : 203210029  
 Judul Skripsi : Hubungan Gngguan Tidur Dengan Sleep Hygiene Pada Anak  
 Usia Sekolah Dasar Di SD Negeri 4 Jombang  
 Nama Pembimbing : Iva Milia Hani R, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	23/2	Konjungsi Judul	
2	28/2	Acc Judul	
3	7/3	Perbaiki Bab 1	
4	14/3	Perbaiki Bab 1.	
5	19/3	Perbaiki Bab 1	
6	22/3	perbaiki Bab 1	
7	26/3	Acc BAB 1 Perbaiki Bab 2	
8	28/3	BAB 2 Acc Perbaiki Bab 3.1	
9	2/4	Acc Bab 3 Perbaiki Bab 4	
10	5/4	perbaiki BAB 4 DO	
11	26/4	Acc Bab 4 sidang Jempu.	



12	2/5	Perbaiki Kuesioner Dan Kisi-Kisi	
13	11/1	Perbaiki Data umum & khusus	
14	17/1	Perbaiki Pembahasan & Penulisan	
15	20/1	menambahkan Pembahasan & Abstrak	
16	29/1	acc	
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

## Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

**ITSKes Insan Cendekia Medika****FAKULTAS KESEHATAN**

Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK, Kemendikbud Ristek No. 649/CJ/2022

Jombang, 21 Maret 2024

Nomor : 055/FK/III/2024  
Lampiran : 1 Bendel  
Hal : Pre Surve Data, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Kepala SDN 4 Jombang  
Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan kegiatan penyusunan Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, kami mohon dengan hormat untuk memberikan Ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Penelitian atas nama :

Nama : Septia Sela Nuridayati  
NIM : 203210029  
Semester : 8  
Judul Penelitian : Hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Dekan Fakultas Kesehatan  
ITS Kesehatan ICMe Jombang



Inyatur Rosyidah, S.Kep.Ns.M.Kep  
NIK. 04.05.053

Tembusan :  
1. Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

## Lampiran 10 Sertifikat Uji Etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**

**Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang  
Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang**

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**

**“ETHICAL APPROVAL”**

**No. 106/KEPK/ITSKES-ICME/V/2024**

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

*The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

**Hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 4 Jombang**

Peneliti Utama : **Septia Sella Nuridayati**  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : **ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang**  
*Name of the Institution*

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : **Jombang**  
*Setting of Research*

**Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.  
And approved the above - mentioned protocol.**



Jombang, 15 Mei 2024  
Ketua,

Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes  
NIK. 05.10.371

## Lampiran 11 Surat Pengecekan Judul



PERPUSTAKAAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

**SURAT PERNYATAAN**

**Pengecekan Judul**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Septia Sella Nuridayati  
NIM : 203210029  
Prodi : S1 Keperawatan  
Tempat/Tanggal Lahir: Tuban, 08 september 2002  
Jenis Kelamin : Wanita  
Alamat : Dsn.Kedungjero, RT.02/RW.01, Ds.Nguluhan, Kec.Montongg,  
Kab.Tuban  
No.Tlp/HP : 08883691616  
email : septiasellanuridayati@gmail.com  
Judul Penelitian : Hubungan Gangguan Tidur Dengan Sleep Hygiene Pana Anak  
Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Jombang

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut layak untuk di ajukan sebagai judul Skripsi/LTA. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Jombang, 22 Januari 2024

Mengetahui,  
Kepala Perpustakaan

**Dwi Nuriana, M.IP**  
NIK.01.08.112



*Lampiran 12 Surat Keterangan Melakukan Penelitian*

PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH DASAR NEGERI JOMBANG 4**

Jl. KH. Mimbar V/17 Telp. (0321) 8496940 Kec. Jombang Kab. Jombang 61415  
e-mail : [jombangsdn43@gmail.com](mailto:jombangsdn43@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 000.9.2/ 112 /415.16.1.4/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : UMI MACHUROTIN,S.Pd  
NIP. : 19820218 200701 2 009  
Pangkat / Gol. Ruang : Penata / III a  
Jabatan : Plt. Kepala SD Negeri Jombang 4  
Unit Kerja : SD Negeri Jombang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : SEPTIA SELLA NURIDAYATI  
NIM : 203210029  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul Tugas Akhir : Hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri Jombang 4.

Telah melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan karya ilmiah / Skripsi di SD Negeri Jombang 4 pada tanggal 2 April 2024 s/d 27 Mei 2024

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan penuh tanggung jawab.

Jombang, 29 Juli 2024

Plt. Kepala SD Negeri Jombang 4



UMI MACHUROTIN, S.Pd.  
NIP.-19820218 200701 2 009

## Lampiran 13 Lembar Tabulasi Umum

**LEMBAR TABULASI UMUM**

<b>Responden</b>	<b>Umur</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>kode</b>
R1	10	4	L	1
R2	12	4	P	2
R3	10	4	P	2
R4	12	4	L	1
R5	10	4	P	2
R6	11	4	L	1
R7	10	4	P	2
R8	11	4	L	1
R9	10	4	L	1
R10	10	4	L	1
R11	10	4	P	2
R12	10	4	L	1
R13	10	4	L	1
R14	10	4	P	2
R15	11	4	P	2
R16	10	4	P	2
R17	10	4	P	2
R18	10	4	P	2
R19	11	4	P	2
R20	11	4	L	1
R21	10	4	P	2
R22	10	4	L	1
R23	10	4	P	2
R24	10	4	L	1
R25	11	5	P	2
R26	12	5	P	2
R27	12	5	P	2
R28	11	5	P	2
R29	11	5	P	2
R30	12	5	P	2
R31	11	5	L	1
R32	11	5	L	1
R33	11	5	L	1
R34	11	5	L	1
R35	12	5	L	1
R36	12	5	P	2
R37	11	5	L	1
R38	11	5	L	1
R39	11	5	L	1
R40	11	5	L	1
R41	11	5	P	2



R42	11	5	P	2
R43	12	5	L	1
R44	11	5	P	2



## Lampiran 14 Lembar Data Khusus Kuisisioner Sleep Hygiene Index (SHI)

**LEMBAR DATA KHUSU KUISISIONER *SLEEP HYGIENE INDEX* (SHI)**

<b>Responden</b>	<b>jumlah</b>	<b>kriteria</b>	<b>KODE</b>
R1	22	BA	1
R2	15	BA	1
R3	42	BU	3
R4	17	BA	1
R5	17	BA	1
R6	42	BU	3
R7	15	BA	1
R8	18	BA	1
R9	20	BA	1
R10	21	BA	1
R11	42	BU	3
R12	18	BA	1
R13	17	BA	1
R14	17	BA	1
R15	28	SE	2
R16	26	BA	1
R17	35	SE	2
R18	43	BU	3
R19	28	SE	2
R20	37	SE	2
R21	14	BA	1
R22	28	SE	2
R23	16	BA	1
R24	19	BA	1
R25	18	BA	1
R26	42	BU	3
R27	16	BA	1
R28	16	BA	1
R29	29	SE	2
R30	13	BA	1
R31	14	BA	1

R32	15	BA	1
R33	41	BU	3
R34	29	SE	2
R35	17	BA	1
R36	27	SE	2
R37	21	BA	1
R38	14	BA	1
R39	12	BA	1
R40	41	BU	3
R41	21	BA	1
R42	13	BA	1
R43	18	BA	1
R44	43	BU	3



Lampiran 15 Lembar Data Khusus *Children's Sleep Habit Questionnaire* (CSHQ)

**LEMBAR DATA KHUSUS *CHILDREN'S SLEEP HABIT QUESTIONNAIRE*(CSHQ)**

<b>Responden</b>	<b>Jumlah</b>	<b>KRITERIA</b>	<b>KODE</b>
R1	26	GS	2
R2	22	GS	2
R3	25	GS	2
R4	26	GS	2
R5	20	GR	1
R6	36	GR	2
R7	18	GR	1
R8	35	GS	2
R9	23	GS	2
R10	29	GS	2
R11	19	GR	1
R12	18	GR	1
R13	37	GS	2
R14	24	GS	2
R15	21	GR	1
R16	17	GR	1
R17	48	GB	3
R18	38	GR	2
R19	35	GS	2
R20	22	GS	2
R21	18	GR	1
R22	42	GB	3
R23	27	GS	2
R24	31	GS	2
R25	19	GR	1
R26	44	GB	3
R27	29	GS	2
R28	19	GR	1
R29	21	GR	1
R30	15	GR	1
R31	14	GR	1

R32	13	GR	1
R33	42	GS	3
R34	24	GS	2
R35	22	GS	2
R36	24	GS	2
R37	28	GS	2
R38	13	GR	1
R39	26	GS	2
R40	44	GB	3
R41	22	GS	2
R42	28	GS	2
R43	25	GS	2
R44	26	GS	2



## Lampiran 16 Lembar Pengolahan Data SPSS

**LEMBAR PENGOLAHAN DATA SPSS****Statistics**

		Umur	Jenis kelamin	Kelas
N	Valid	44	44	44
	Missing	0	0	0

**Umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	17	38.6	38.6	38.6
	11	19	43.2	43.2	81.8
	12	8	18.2	18.2	100.0
Total		44	100.0	100.0	

**Jenis kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	21	47.7	47.7	47.7
	perempuan	23	52.3	52.3	100.0
Total		44	100.0	100.0	

**Kelas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	24	54.5	54.5	54.5
	5	20	45.5	45.5	100.0
Total		44	100.0	100.0	



**Gangguan Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	28	63.6	63.6	63.6
	sedang	8	18.2	18.2	81.8
	buruk	8	18.2	18.2	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**Sleep Hygiene**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	gangguan tidur ringan	14	31.8	31.8	31.8
	gangguan tidur sedang	25	56.8	56.8	88.6
	gangguan tidur berat	5	11.4	11.4	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Gangguan Tidur * Sleep Hygiene	44	100.0%	0	.0%	44	100.0%

**Gangguan Tidur \* Sleep Hygiene Crosstabulation**

Count		Sleep Hygiene			Total
		gangguan tidur ringan	gangguan tidur sedang	gangguan tidur berat	
Gangguan Tidur	baik	11	17	0	28
	sedang	2	4	2	8
	buruk	1	4	3	8
Total		14	25	5	44

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.052 <sup>a</sup>	4	.026
Likelihood Ratio	12.332	4	.015
Linear-by-Linear Association	7.392	1	.007
N of Valid Cases	44		

a. 7 cells (77,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,91.



Lampiran 17 Data Kuisisioner Sleep Hygiene Index (SHI)

Responden	Umur	Kelas	Jenis Kelamin	SHI 1	SHI 2	SHI 3	SHI 4	SHI 5	SHI 6	SHI 7	SHI 8	SHI 9	SHI 10	SHI 11	SHI 12	SHI 13	jumlah	kriteria	KODE
R1	10	4	L	0	2	1	0	2	0	2	2	3	2	2	3	3	22	BA	1
R2	12	4	P	1	2	2	1	1	0	1	0	1	2	1	2	1	15	BA	1
R3	10	4	P	4	4	4	3	3	4	3	3	4	0	2	4	4	42	BU	3
R4	12	4	L	1	2	1	0	1	0	0	1	1	1	2	4	3	17	BA	1
R5	10	4	P	2	1	0	1	3	0	2	1	2	0	0	4	1	17	BA	1
R6	11	4	L	4	3	4	4	3	2	4	3	4	0	3	4	4	42	BU	3
R7	10	4	P	1	2	3	0	1	0	0	1	3	0	0	4	0	15	BA	1
R8	11	4	L	4	0	1	4	2	0	3	1	1	2	0	0	0	18	BA	1
R9	10	4	L	0	1	2	1	2	0	4	2	2	0	0	4	2	20	BA	1
R10	10	4	L	0	0	1	0	4	0	4	4	4	0	0	0	4	21	BA	1
R11	10	4	P	4	3	4	4	4	2	4	3	0	3	4	3	4	42	BU	3
R12	10	4	L	2	1	2	1	2	0	2	0	2	1	1	3	1	18	BA	1
R13	10	4	L	4	3	0	0	1	0	3	1	1	4	0	0	0	17	BA	1
R14	10	4	P	0	2	3	0	1	0	1	2	1	0	1	4	2	17	BA	1
R15	11	4	P	3	4	3	2	2	0	3	0	3	0	2	4	2	28	SE	2
R16	10	4	P	2	4	4	0	3	0	3	0	4	0	2	3	1	26	BA	1
R17	10	4	P	4	2	2	0	3	2	2	2	4	4	4	3	3	35	SE	2
R18	10	4	P	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	43	BU	3
R19	11	4	P	2	1	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	28	SE	2
R20	11	4	L	4	3	4	2	3	2	4	3	4	3	2	3	0	37	SE	2
R21	10	4	P	2	3	1	0	1	0	0	1	3	0	0	1	2	14	BA	1
R22	10	4	L	3	4	3	0	2	3	0	2	3	0	3	1	4	28	SE	2
R23	10	4	P	1	4	3	0	1	0	0	1	3	0	0	2	1	16	BA	1
R24	10	4	L	0	2	0	1	3	0	2	0	3	1	2	1	4	19	BA	1
R25	11	5	P	1	2	2	1	1	0	1	0	2	3	2	1	2	18	BA	1
R26	12	5	P	3	4	4	3	4	0	3	4	4	2	4	3	4	42	BU	3

R27	12	5	P	4	0	0	0	1	0	1	0	4	0	0	4	2	16	BA	1
R28	11	5	P	2	1	2	0	2	0	0	1	4	0	0	0	4	16	BA	1
R29	11	5	P	2	2	3	2	2	0	3	2	3	3	2	2	3	29	SE	2
R30	12	5	P	1	0	4	0	1	0	1	2	0	0	0	4	0	13	BA	1
R31	11	5	L	1	2	2	1	1	0	1	0	3	0	1	1	1	14	BA	1
R32	11	5	L	1	2	2	0	1	0	3	0	3	0	1	1	1	15	BA	1
R33	11	5	L	4	3	4	3	4	3	0	4	4	2	3	3	4	41	BU	3
R34	11	5	L	4	4	4	2	1	0	0	2	4	0	2	3	3	29	SE	2
R35	12	5	L	1	1	0	2	3	0	3	0	2	1	2	1	1	17	BA	1
R36	12	5	P	3	4	2	0	2	0	2	2	3	0	3	4	2	27	SE	2
R37	11	5	L	3	2	2	1	3	0	3	1	2	2	0	1	1	21	BA	1
R38	11	5	L	1	3	4	0	1	0	0	1	4	0	0	0	0	14	BA	1
R39	11	5	L	0	0	0	1	4	1	3	0	0	0	1	1	1	12	BA	1
R40	11	5	L	4	3	4	0	3	3	3	4	3	3	4	3	4	41	BU	3
R41	11	5	P	0	1	1	0	3	0	0	1	4	2	1	4	4	21	BA	1
R42	11	5	P	1	0	0	1	2	0	0	3	2	2	1	1	0	13	BA	1
R43	12	5	L	1	2	1	1	2	0	1	0	3	1	1	4	1	18	BA	1
R44	11	5	P	4	4	3	3	4	0	3	4	3	4	3	4	4	43	BU	3

Lampiran 18 Data CSHQ

Responden	Umur	Kelas	Jenis Kelamin	CSHQ 1	CSHQ 2	CSHQ 3	CSHQ 4	CSHQ 5	CSHQ 6	CSHQ 7	CSHQ 8	CSHQ 9	CSHQ 10	CSHQ 11	CSHQ 12	CSHQ 13
R1	10	4	L	0	1	2	0	1	0	1	0	0	2	0	1	0
R2	12	4	P	1	1	0	2	2	0	1	1	1	0	0	1	0
R3	10	4	P	1	1	2	2	2	0	0	0	0	0	1	2	0
R4	12	4	L	1	0	0	2	2	0	2	2	0	2	0	1	1
R5	10	4	P	1	0	2	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0
R6	11	4	L	0	1	2	2	1	0	2	1	2	1	1	0	2
R7	10	4	P	0	0	1	1	0	0	2	1	0	1	0	0	0
R8	11	4	L	2	1	2	1	0	1	0	0	1	1	0	2	0
R9	10	4	L	1	2	2	1	1	0	2	1	0	1	0	1	0
R10	10	4	L	2	0	0	2	1	0	0	2	0	1	0	2	1
R11	10	4	P	1	0	1	1	2	0	2	0	0	2	0	0	2
R12	10	4	L	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
R13	10	4	L	2	1	0	2	0	2	1	0	1	2	0	2	2
R14	10	4	P	1	1	0	2	0	0	1	0	1	2	0	1	0
R15	11	4	P	1	0	0	1	2	0	0	0	2	0	0	0	0
R16	10	4	P	0	1	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0
R17	10	4	P	1	1	2	1	2	2	2	1	0	2	1	1	1
R18	10	4	P	1	1	2	2	1	2	2	2	1	0	2	2	1
R19	11	4	P	1	0	2	1	2	2	1	0	1	2	0	2	1
R20	11	4	L	0	0	1	1	0	1	2	1	0	1	0	2	0
R21	10	4	P	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0
R22	10	4	L	2	0	1	1	2	1	0	2	1	2	1	1	2
R23	10	4	P	0	1	0	2	1	0	2	1	0	1	0	1	2
R24	10	4	L	0	1	2	0	1	2	1	0	1	0	2	1	2
R25	11	5	P	1	0	1	2	2	0	1	2	2	1	0	0	0
R26	12	5	P	1	0	2	1	1	2	0	1	1	2	2	2	1
R27	12	5	P	0	0	2	0	0	0	2	1	0	2	0	1	0

R28	11	5	P	2	0	2	0	0	2	0	0	0	2	0	0	1
R29	11	5	P	1	0	1	1	1	2	1	1	0	0	0	1	0
R30	12	5	P	1	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1
R31	11	5	L	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0
R32	11	5	L	1	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0
R33	11	5	L	0	1	1	2	2	1	1	0	2	2	1	1	2
R34	11	5	L	0	1	0	2	1	0	0	1	2	0	0	0	1
R35	12	5	L	1	0	2	1	0	1	1	0	0	1	0	2	0
R36	12	5	P	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0	2	0
R37	11	5	L	2	2	2	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1
R38	11	5	L	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0
R39	11	5	L	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0
R40	11	5	L	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
R41	11	5	P	0	0	2	1	0	0	1	0	1	1	0	2	1
R42	11	5	P	0	1	0	1	2	1	1	0	2	1	0	2	0
R43	12	5	L	1	1	0	2	2	0	0	0	0	2	0	1	1
R44	11	5	P	0	1	2	0	0	0	1	1	0	0	0	2	2

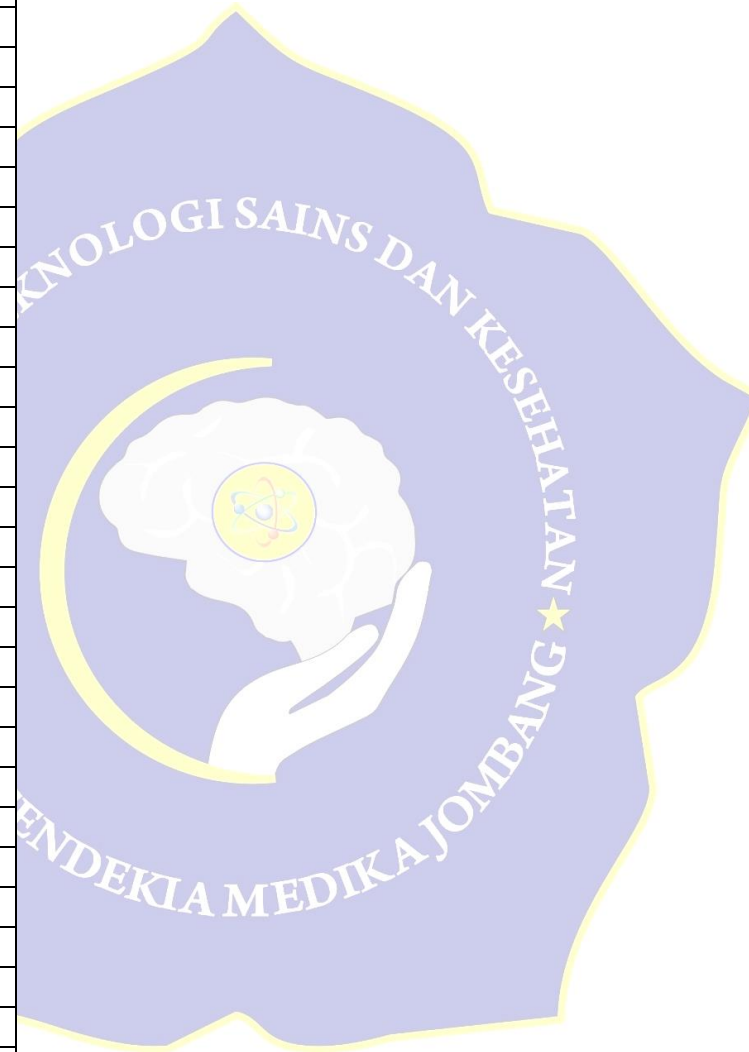


CSHQ 14	CSHQ 15	CSHQ 16	CSHQ 17	CSHQ 18	CSHQ 19	CSHQ 20	CSHQ 21	CSHQ 22	CSHQ 23	CSHQ 24	CSHQ 25	CSHQ 26	CSHQ 27	CSHQ 28	CSHQ 29	CSHQ 30	CSHQ 31
2	0	0	0	0	0	1	2	0	2	2	1	2	0	2	2	0	0
2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2
1	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	2	1	2	0	0	2
0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	1	0	1	2	1	0	0	1
2	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	2	1	0	0
1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	0	1	1	0	0	2	1	1
1	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	1	0	2	0	0	1	0
0	0	0	2	0	1	2	1	2	1	2	0	2	1	2	1	2	2
1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	2	2	0	0	0
0	2	2	0	0	2	1	0	0	0	2	2	0	1	2	1	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1	0	2
2	0	0	2	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	2
0	0	0	2	2	1	1	1	2	1	2	0	2	1	2	2	0	1
1	0	1	0	0	0	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
0	0	0	0	0	1	0	2	1	1	2	2	2	1	1	2	0	0
1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	2	1	1
2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1
1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	2	1	0	1	2	2	0	1
1	0	1	0	0	0	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	0	1
1	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	2	1	1	0
0	0	1	0	0	0	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0
0	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1
0	2	1	2	0	1	0	2	1	0	1	0	1	2	1	0	1	0
0	0	0	2	1	0	2	0	1	2	1	1	2	0	0	2	1	0
1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
1	2	1	0	1	2	1	0	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2
2	0	0	2	0	0	0	2	2	2	2	2	0	0	0	1	2	2
2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	2	0	1	0	0	1
1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	2	1	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	1	1	0	1
1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	1	1	0	1

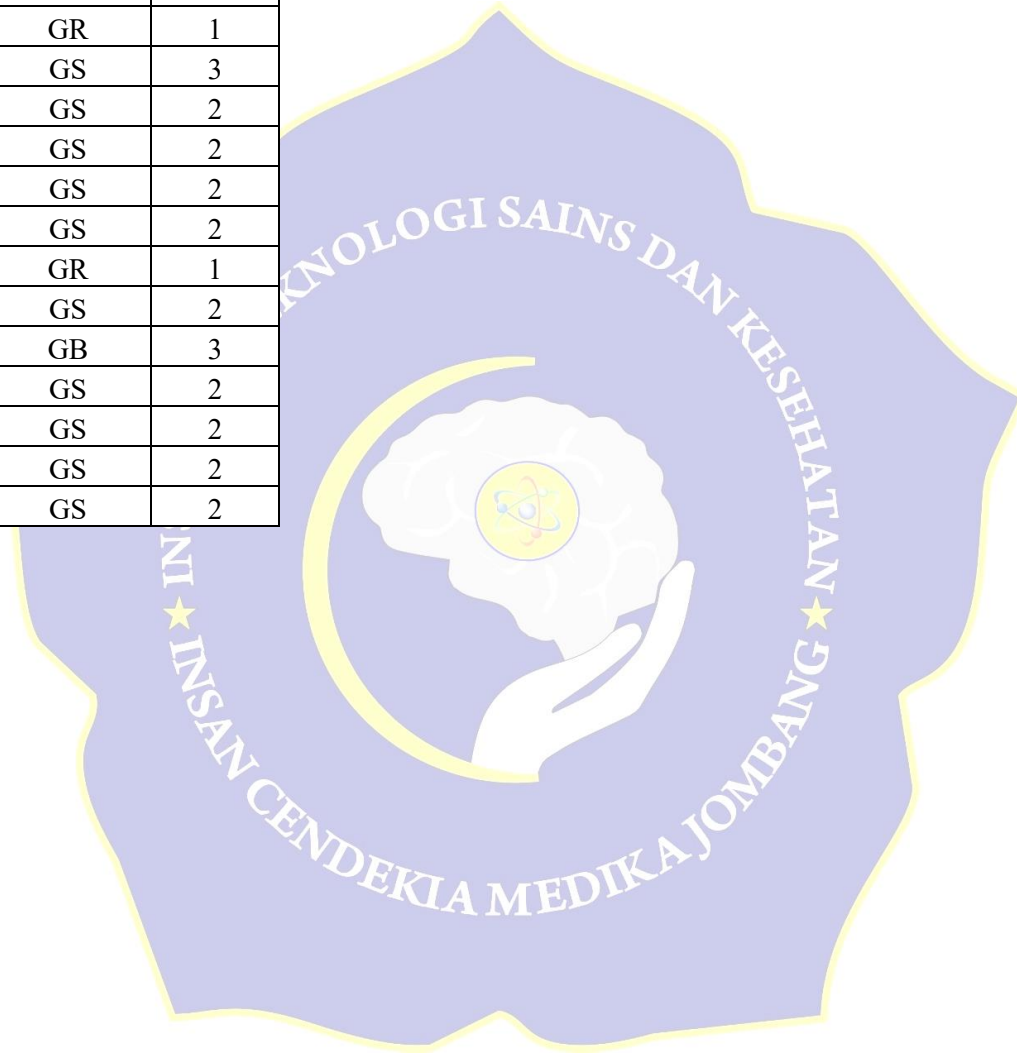
2	2	1	2	1	1	2	2	0	2	1	2	2	0	1	2	0	0
0	1	2	1	0	0	0	2	0	2	1	2	2	0	0	0	0	0
1	0	0	0	1	0	0	2	0	2	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	0	1	0	1	0	2	0	2	2	0	1	2	0	2	1	1
1	1	0	0	0	1	1	1	1	2	1	0	2	0	0	1	0	2
0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	1	2	0	0	1	0	0
1	0	0	1	0	0	1	1	2	0	1	2	2	2	0	1	2	1
2	1	0	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	0	1	2	2
1	0	0	0	1	0	0	1	1	2	2	1	2	0	0	0	0	0
1	0	2	0	1	1	0	0	1	0	1	0	2	2	1	0	1	2
2	0	0	1	1	0	0	2	0	1	1	0	1	0	1	2	1	1
0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	0	2	2	2	0	2	2	0



CSHQ 32	CSHQ 33	Jumlah	KRITERIA	KODE
2	0	26	GS	2
1	2	22	GS	2
0	2	25	GS	2
1	1	26	GS	2
1	2	20	GR	1
0	1	36	GR	2
1	2	18	GR	1
2	1	35	GS	2
1	1	23	GS	2
1	2	29	GS	2
0	2	19	GR	1
1	2	18	GR	1
0	2	37	GS	2
0	2	24	GS	2
0	0	21	GR	1
0	0	17	GR	1
1	2	48	GB	3
2	0	38	GR	2
0	2	35	GS	2
1	2	22	GS	2
1	2	18	GR	1
0	2	42	GB	3
1	0	27	GS	2
2	1	31	GS	2
0	2	19	GR	1
2	2	44	GB	3
0	2	29	GS	2
0	1	19	GR	1
0	1	21	GR	1



1	1	15	GR	1
0	0	14	GR	1
0	0	13	GR	1
1	2	42	GS	3
1	2	24	GS	2
1	1	22	GS	2
1	2	24	GS	2
1	2	28	GS	2
0	2	13	GR	1
2	2	26	GS	2
1	2	44	GB	3
0	2	22	GS	2
0	2	28	GS	2
1	0	25	GS	2
0	2	26	GS	2



Lampiran 19 Dokumentasi







**ITSKes** Insan Cendekia Medika  
Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

### **KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

Nomor : 06/R/SK/ICME/IX/2024

Menerangkan bahwa;

Nama : Septia Sella Nuridayati  
 NIM : 203210029  
 Program Studi : S1 Keperawatan  
 Fakultas : Kesehatan  
 Judul : Hubungan Gangguan Tidur Dengan Sleep Hygine Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Di Sd Negeri 4 Jombang )

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI**, dengan persentase kemiripan sebesar 3%. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 8 September  
2024


Wakil Rektor 1



**Dr. Luslanah Melnawati, SST, M.Kes**  
NIDN. 0718058503



## Lampiran 21 Digital Receipt




## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Septia Sella Nuridayati  
Assignment title: Quick Submit  
Submission title: HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN SLEEP HYGINE PAD...  
File name: new\_turnitin\_1\_-\_Septia\_sella\_Nuridayati.docx  
File size: 647.98K  
Page count: 58  
Word count: 9,846  
Character count: 69,846  
Submission date: 10-Sep-2024 03:29PM (UTC+0430)  
Submission ID: 2449978274



Copyright 2024 Turnitin. All rights reserved.

## Lampiran 22



Page 1 of 62 - Cover Page

Submission ID trn:aid::1:3003734781

## Septia Sella Nuridayati

### HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN SLEEP HYGINE PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR (STUDI DI SD NEGERI 4 ...

Quick Submit

Quick Submit

Psychology

#### Document Details

Submission ID

trn:aid::1:3003734781

Submission Date

Sep 10, 2024, 3:28 PM GMT+4:30

Download Date

Sep 10, 2024, 3:31 PM GMT+4:30

File Name

new\_turnitin\_1\_-\_Septia\_sella\_Nuridayati.docx

File Size

648.0 KB

58 Pages

9,846 Words

69,846 Characters



Page 1 of 62 - Cover Page

Submission ID trn:aid::1:3003734781

## 3% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

### Top Sources

- 3%  Internet sources
- 1%  Publications
- 1%  Submitted works (Student Papers)

### Integrity Flags


#### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 3%  Internet sources
- 1%  Publications
- 1%  Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repo.stikesicme-jbg.ac.id	1%
2	Internet	repository.uinjkt.ac.id	1%
3	Internet	repository.itskesicme.ac.id	0%
4	Student papers	GIFT University	0%
5	Internet	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id	0%
6	Internet	repository.stikes-bhm.ac.id	0%
7	Internet	text-id.123dok.com	0%
8	Student papers	Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II	0%
9	Internet	www.researchgate.net	0%
10	Internet	id.123dok.com	0%
11	Internet	media.neliti.com	0%

12	Internet	
www.neliti.com		0%
<hr/>		
13	Internet	
www.scribd.com		0%
<hr/>		
14	Internet	
es.slideshare.net		0%

## Lampiran 23 Surat Pernyataan Kesediaan Unggah Skripsi

99

Lampiran 23 Surat Pernyataan Kesediaan Unggahan Skripsi

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN UNGGAHAN  
SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septia Sella Nuridayati

NIM : 203210029

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demikian Pengembangan Ilmu Pengetahuan Menyetujui Untuk Memberikan Kepada Itskes Insan Cendekia Medika Jombang Hak Bebas Royaltas Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) Atas “Hubungan Gangguan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Negeri 4 Jombang”.

Hak Bebas Royaltas Non Eksklusif Ini Itskes Insan Cendekia Medika Jombang Berhak Menyimpan Alih KTI/SKRIPSI/MEDIA/FORMAT, Mengolah Dalam Bentuk Pangkalan Data (Database), Merawat Kti, Dan Mempublikasikan Tugas Akhir Saya Selama Tetap Mencantumkan Nama Saya Sebagai Penulis/Pencipta Dan Pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan Ini Saya Buat Untuk Dapat Digunakan Sebagaimana Mestinya.

Jombang, 10 September 2024

Yang Menyatakan



(Septia Sella Nuridayati)