

# 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:oid::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

# 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%

---

13 Internet

www.scribd.com 0%

---

14 Internet

es.slideshare.net 0%

**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**

## 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). Prevelensi 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 mengonsumsi 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 healt 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 dikatakan 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 masa 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. indari 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 siang hari lebih banyak. Lelah yang terjadi pada malam hari terjadi karena 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

Bebrapa 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> .

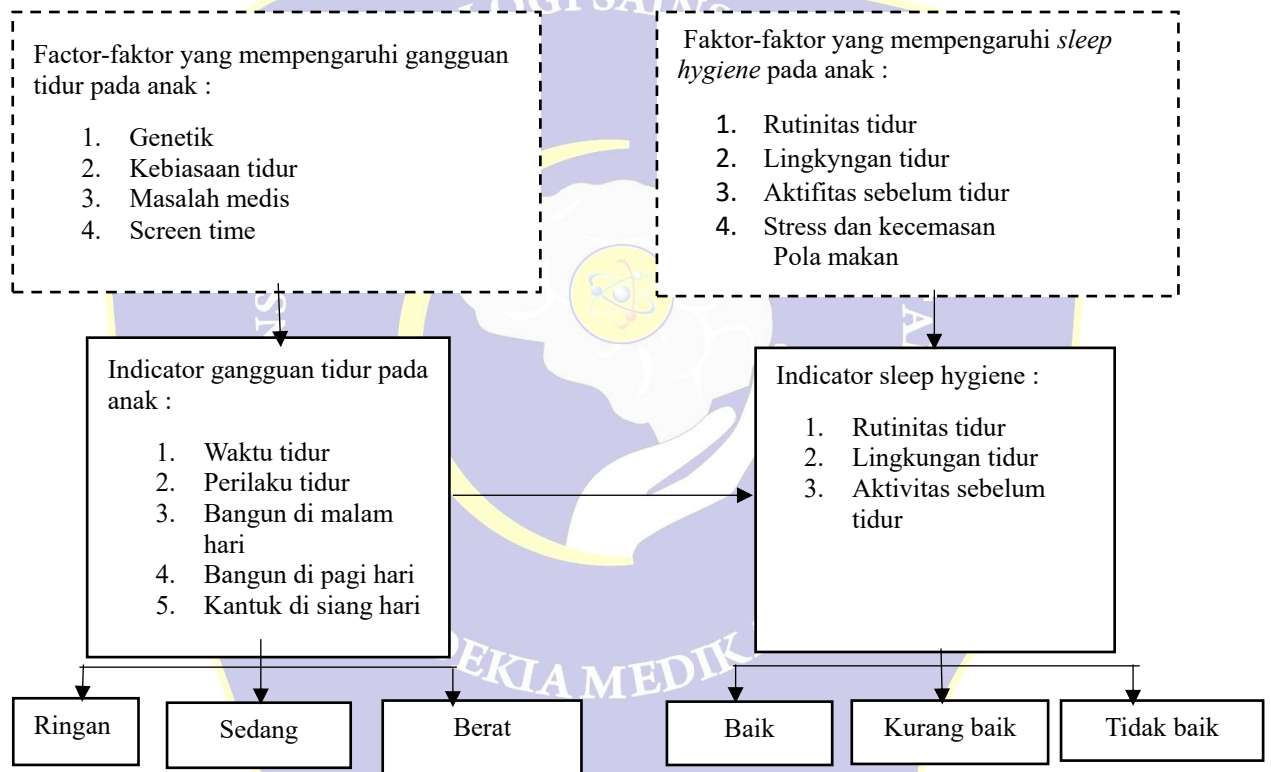
1

**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 :

1 HI: 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 .

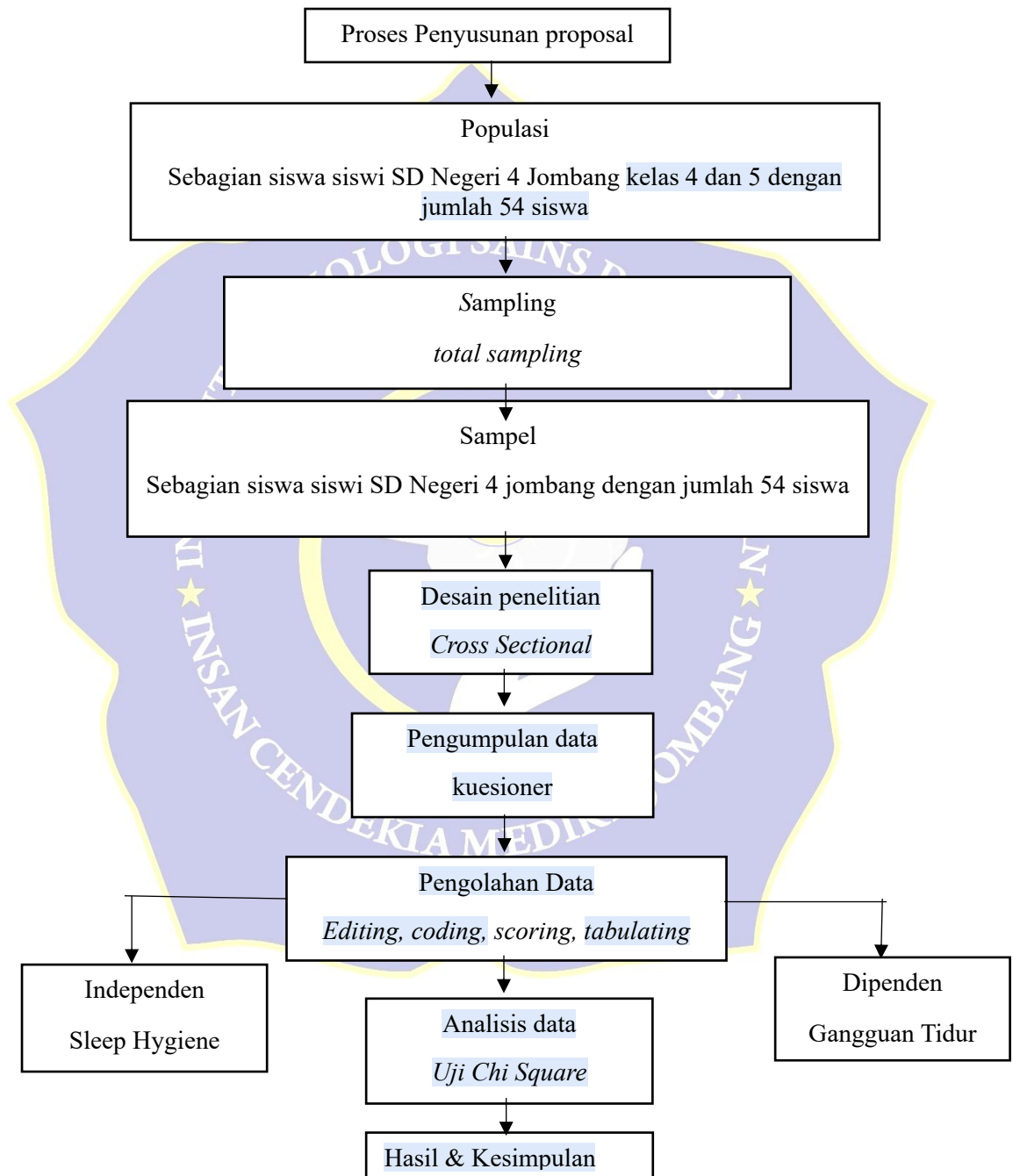
#### 4.4.3 Sampling

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 ( <i>favorable</i> ) 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

Instrument yang di lakukan 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 di lakukan 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 :

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

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

3

## 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 Analisa 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%).

1



## 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.

5

**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>

2

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>



