

HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 02 WUKIRSAWIT JATIIYOSO KARANGANYAR

Iin Kusumawati¹, Maryatun²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : kusuma.iin27@gmail.com

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Latar Belakang; Gangguan tidur pada anak dapat menyebabkan masalah perilaku dan juga menyebabkan mengantuk pada siang hari dan juga dapat mempengaruhi daya konsentrasi belajar serta daya ingat anak, anak sering mengalami gangguan tidur dikarenakan adanya suara bising, pencahayaan, Lokasi tidur dan adanya televisi. Sleep hygiene sebuah terapi untuk mendukung individu untuk yang mengalami masalah tidur dengan membimbing membentuk rutinitas tidur yang sehat, mengikuti aturan tidur yang tepat, serta membangun pola tidur yang baik. Tujuan; Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan sleep hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah di sdn 02 wukirsawit jatiyoso Metode; Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, dengan jumlah sampel 47 responden. Instrument peneliti menggunakan kuesioner sleep hygiene SHI dan gangguan tidur SDSC. Hasil; hasil penelitian ini pada frekuensi sleep hygiene menunjukkan bahwa Sebagian besar responden mengalami sleep hygiene sedang (46,8 %). Frekuensi gangguan tidur dengan hasil Sebagian besar responden mengalami gangguan tidur (57,4%). Kesimpulan; Adanya hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dan gangguan tidur pada anak disekolah dengan nilai p-value sebesar 0,00 (p-value <0,05).</i></p>	<p>Diajukan : 28-07-2024 Diterima : 11-09-2024 Diterbitkan : 25-12-2024</p>
<p>Abstract</p> <p><i>Background; Sleep disorders in children can cause behavioral problems and also cause sleepiness during the day and can also affect children's learning concentration and memory. Children often experience sleep disorders due to noise, lighting, sleeping location and the presence of television. Sleep hygiene is a therapy to support individuals who experience sleep problems by guiding them to form a healthy sleep routine, following proper sleep rules, and establishing good sleep patterns. Objective; This study aims to determine whether there is a relationship between sleep hygiene and sleep disorders in school-aged children at SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso. Method; The type of research used is quantitative research, a sampling technique using simple random sampling, with a sample size of 47 respondents. The research instrument used the SHI sleep hygiene questionnaire and SDSC sleep disorders. Results; The results of this study on the frequency of sleep hygiene showed that the majority of respondents experienced moderate sleep hygiene (46.8%). Frequency of sleep disorders with results Most respondents experienced sleep disorders (57.4%). Conclusion; There is a significant relationship between sleep hygiene and sleep disorders in children at school with a p-value of 0.00 (p-value <0.05).</i></p>	<p>Kata kunci: <i>anak sekolah, gangguan tidur, sleep hygiene</i></p> <p>Keywords: <i>school children, sleep disorders, sleep hygiene</i></p>

Cara mensitasi artikel:

Kusumawati, I., & Maryatun, M. (2024). Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso Karanganyar. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), hal. 685-696 <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>

PENDAHULUAN

Tidur adalah suatu keperluan mendasar bagi setiap orang yang berperan dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Umumnya, bayi yang baru lahir memerlukan tidur selama 16-20 jam, sedangkan bayi membutuhkan 14-15 jam tidur. Anak-anak prasekolah (usia 3-6 tahun) membutuhkan sekitar 11-12 jam tidur, sementara anak-anak sekolah dasar (usia 6-13 tahun) memerlukan 10-11 jam tidur (IDAI, 2015). Kebutuhan tidur yang memadai dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan pada anak, namun kebutuhan tidur yang tidak memadai dapat menyebabkan kurangnya fokus, peningkatan stres, penurunan kesehatan, dan gangguan daya ingat anak. Kebutuhan tidur dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur, yang mengakibatkan perubahan dalam kualitas tidur dan jumlah waktu tidur yang dibutuhkan (Jauhari, 2020).

Gangguan tidur merupakan suatu kondisi permasalahan yang mencakup pada kualitas, jumlah, atau pola tidur seseorang. Gangguan tidur dapat memiliki dampak serius, seperti penurunan performa akademik, peningkatan risiko depresi, dan ketidakseimbangan emosional. Gangguan tidur sering dialami oleh anak-anak usia sekolah, sekitar 20% hingga 50% dari mereka mengalami masalah tidur setiap tahunnya (Mariyana et al., 2020). Gangguan tidur pada anak-anak usia sekolah dapat mencakup masalah pernapasan, masalah kesadaran, dan hambatan saat berpindah tidur (Natalita et al., 2016). Masalah tidur yang sering dialami anak usia sekolah adalah terbangunnya di malam hari untuk buang air kecil, kelelahan, dan ngantuk sepulang sekolah (dewi & nursasi, 2013)

Gangguan tidur pada anak dapat menyebabkan masalah perilaku kurang lebih sekitar 17,5%. Dapat menyebabkan mengantuk pada siang hari dan juga dapat mempengaruhi daya konsentrasi belajar, serta daya ingat anak sekitar 14% (Sekartini & Adi, 2016). Sekitar 18% anak mengalami gangguan kualitas tidur, dikarenakan ada nya suara bising, pencahayaan, lokasi tidur, dan adanya televisi (Alhogbi et al., 2018). Sebaliknya, sekitar 51% lainnya dikarenakan pencahayaan atau tidak mematikan lampu saat tidur. Gangguan tidur pada anak sekolah dapat menyebabkan nilai yang buruk, suasana hati yang rendah dan lebih lanjut mempengaruhi masalah pada perilaku anak (Alhogbi et al., 2018). Gangguan tidur dapat diatasi dengan berbagai cara, diantaranya adalah relaksasi sebelum tidur. Relaksasi yang biasa dilakukan saat menjelang tidur yang terbukti memberikan pengaruh dalam peningkatan kualitas tidur adalah terapi *sleep hygiene*

Data yang diperoleh dari *National Sleep Foundation*, angka kejadian gangguan tidur tampaknya terus meningkat setiap tahunnya. Maka dikarenakan setiap tahun sekitar 20 % sampai dengan 50% terdapat gngguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius yang disebabkan oleh berbagai macam faktor (Sulistiyani, 2019). Sedangkan menurut data NHS Digital, tahun 2017 tercatat bahwa anak yang berumur dibawah 16 tahun memiliki gangguan tidur sebanyak 9,429 kasus (T. Putri,2018) Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa prevalensi gangguan tidur pada anak memiliki hasil yang beragam, menyoroti kompleksitas dan variasi kondisi tidur di kalangan mereka. Menurut

Jiang et al., (2015) penelitian yang dilakukan di Beijing China, mengungkapkan bahwa sebanyak 30% anak mengalami kesulitan mempertahankan tidur. Penelitian yang dilakukan oleh (Okada et al., (2018) Menyatakan bahwa sekitar 19% dari populasi Jepang mengalami gangguan tidur yang mencakup kesulitan tidur dan bangun tidur. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Indahwati dan Sekartini 2017) di Indonesia menemukan bahwa 44,8% dari 154 subjek yang berusia 7-12 tahun mengalami gangguan tidur.

Sleep hygiene merupakan istilah yang berarti digunakan untuk menggambarkan kebiasaan pola tidur yang baik. Terapi *sleep hygiene* merupakan sebuah terapi non-farmakologis yang mendukung individu yang mengalami masalah tidur dengan membimbing mereka dalam membentuk rutinitas tidur yang sehat, mengikuti aturan tidur yang tepat, serta membangun pola tidur yang baik. *sleep hygiene* mengacu pada suatu pendekatan yang menitikberatkan pada tingkah laku atau pola tertentu yang bisa diadopsi guna meningkatkan mutu tidur seseorang. Terapi *sleep hygiene* dilakukan dengan membangun kebiasaan atau rutinitas yang konsisten dalam aktivitas sebelum tidur sebagai langkah awal untuk mengatasi masalah tidur seseorang (Kartono et al., 2021). *Sleep hygiene* adalah daftar yang berisi komponen untuk mempertahankan tidur dan dapat mengurangi hal yang mengganggu saat tidur (Ahsan Eko & Anggreini, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Farasari et al., (2022) menunjukkan bahwa *sleep hygiene* memiliki dampak yang signifikan terhadap gangguan tidur. Bukti dari hal ini dapat dilihat dari kemampuan terapi *sleep hygiene* dalam mengubah pola tidur anak menjadi lebih baik. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Herwawan et al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kualitas tidur anak sebelum dan setelah menerapkan intervensi *sleep hygiene* dan *sleep diary*. Hal ini menandakan bahwa penggunaan *sleep hygiene* dan *sleep diary* dapat menjadi strategi perawatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur anak usia sekolah dasar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Harmoniati et al., 2016) bertujuan untuk menentukan seberapa umumnya gangguan tidur, melihat gambaran gangguan tidur, serta memeriksa dampak dari intervensi *sleep hygiene* terhadap keluhan mengantuk, perubahan mood, kesulitan bangun, durasi tidur, nilai SDSC, dan PDSS. Temuan penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur adalah 25,1%. Jenis gangguan tidur yang paling umum adalah *disorder of initiating and maintaining sleep* (DIMS) sebesar 61,5%, *sleep wake transition disorder* (SWTD) sebesar 61,5%, *disorder of excessive somnolence* (DOES) sebesar 55,4%, dan *disorder of arousal* (DA) sebesar 51,5%. Setelah intervensi *sleep hygiene* dilakukan, terdapat perbaikan dalam keluhan mengantuk, *mood*, kesulitan bangun, serta nilai SDSC sebelum dan setelah intervensi.

Memilih lokasi yang tepat untuk penelitian adalah langkah penting. Wukirsawit, sebuah desa kecil diujung kecamatan jatiyoso, terpilih sebagai tempat penelitian mengenai gangguan tidur pada anak usia sekolah, khususnya di sekolah dasar SD 02 Wukirsawit. Keputusan ini didasarkan pada beberapa faktor yang signifikan. Pertama, Wukirsawit memiliki populasi yang mayoritas mengalami masalah tidur. Melalui survei yang dilakukan di empat SD di Wukirsawit, survey menunjukkan bahwa SD 02 memiliki tingkat gangguan tidur yang signifikan di antara siswa-siswinya.

Survei yang dilakukan, terdapat perbedaan yang cukup mencolok antara tingkat gangguan tidur di SD 02 Wukirsawit dengan SD lainnya. Data menunjukkan bahwa sekitar 35% dari total siswa di SD 02 mengalami masalah tidur yang berarti, seperti kesulitan

tidur, bangun tidur di malam hari, atau insomnia ringan. Sementara itu, SD lainnya memiliki tingkat gangguan tidur yang lebih rendah, rata-rata sekitar 15-20%. Pemilihan SD 02 Wukirsawit sebagai tempat penelitian juga didasarkan pada ketersediaan fasilitas dan kerjasama dari pihak sekolah. SD tersebut telah menunjukkan minat yang tinggi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan siswa, termasuk tidur yang sehat.

Hasil studi pendahuluan dengan melakukan observasi di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso, diperoleh hasil 10 dari 7 anak tidak melakukan sleep hygiene dengan baik didukung dengan hasil wawancara anak mengatakan tempat tidurnya tidak nyaman dan menggunakan tempat tidurnya untuk melakukan aktifitas selain tidur sehingga anak sering terbangun pada malam hari.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional. Penelitian kausal adalah suatu pendekatan dalam penelitian yang mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lain yang memiliki sebab akibat. Informasi dikumpulkan menggunakan penyebaran kuesioner dari sebagai populasi secara langsung ditempat kejadian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa & siswi kelas 4, 5 dan 6 tahun yang berada di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso dengan jumlah 75 siswa –siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah responden semua kelas 4, 5 dan 6. Karena besar sampel < 10.000 maka perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus *Solvin* sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e² = Tingkat kepercayaan yang diinginkan 10%= 0,1

Adapun penghitungan dari teknik pengambilan sampel minimal dengan menggunakan rumus solvin sebagai berikut :

$$n = \frac{75}{1+75(0,1)^2}$$

$$n = \frac{75}{1+75(0,01)}$$

$$n = \frac{75}{1+0,75}$$

$$n = \frac{75}{1,75} = 43 \text{ responden}$$

Dari perhitungan tersebut maka dapat diambil sampel sejumlah 43 responden dari 75 populasi. Untuk mengatasi terjadinya drop out maka jumlah sampel ditambahkan 10 % sehingga total sampel menjadi 47 responden.

Instrument penelitian yang digunakan yaitu dengan kuesioner sleep hygiene index (SHI) terdiri dari 13 item pertanyaan dan sleeping disturbance scale for children (SDSC) terdiri dari 26 pertanyaan. Metode Analisa yang digunakan dalam penelitian ini mencakup uji analisis univariat dan bivariat

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Sleep Hygiene* pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit JatiyosoTabel 1 Distribusi Frekuensi *Sleep Hygiene* pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso

<i>Sleep Hygiene</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	8	17,0
Sedang	22	46,8
Buruk	17	36,2
Total	47	100,0

Berdasarkan Tabel 1, pengamatan mengenai tingkat *sleep hygiene* pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit, Jatiyoso, Karanganyar menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki *sleep hygiene* sedang sebanyak 22 anak (46,8%).

2. Gangguan Tidur Anak yang dialami pada Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Anak yang dialami pada Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso

Gangguan Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Mengalami	20	42,6
Mengalami	27	57,4
Total	47	100,0

Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi gangguan tidur pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit, Jatiyoso, Karanganyar. Menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengalami gangguan tidur 27 anak (57,4%).

3. Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit JatiyosoTabel 3 Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso

Gangguan Tidur	<i>Sleep Hygiene</i>						Total (n)	Total (%)	<i>P value</i>
	Baik		Sedang		Buruk				
	n	(%)	n	(%)	n	(%)			
Tidak Mengalami	8	17,0	12	25,5	0	0,0	20	42,6	0,000
Mengalami	0	0,0	10	21,3	17	36,2	27	57,4	
Total	8	17,0	22	46,8	17	36,2	47	100,0	

Berdasarkan Tabel 3, dari 47 responden, 17 anak 36,2% memiliki tingkat *sleep hygiene* buruk dan mengalami gangguan tidur. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso Karanganyar.

Penelitian ini menggambarkan *sleep hygiene* pada anak, gangguan tidur yang dialami, serta menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit, Jatiyoso.

1. *Sleep Hygiene* pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso

Tabel diatas menyajikan data tentang tingkat *sleep hygiene* pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit, Jatiyoso, Karanganyar. Dari 47 responden, 22 anak (46,8%) memiliki *sleep hygiene* sedang, dan 17 anak (36,2%) memiliki *sleep hygiene* buruk. Mayoritas anak memiliki *sleep hygiene* yang sedang atau buruk,

mengindikasikan perlunya peningkatan dalam praktik *sleep hygiene* untuk mencegah gangguan tidur.

Hasil penelitian ini identik dengan penelitian (Herwawan et al., 2021), yang menunjukkan bahwa anak usia 10-12 tahun memiliki *sleep hygiene* sebesar 44,43% setelah intervensi. *Sleep hygiene* melibatkan perubahan kebiasaan dan lingkungan tidur yang membantu anak mencapai kualitas tidur yang optimal. Upaya untuk membentuk rutinitas tidur yang konsisten, mengurangi faktor-faktor yang mengganggu tidur, serta mencatat pola tidur dan aktivitas sebelum tidur dapat menciptakan lingkungan tidur yang kondusif dan rutinitas yang terstruktur, yang sangat efektif dalam memperbaiki kualitas tidur anak-anak yang sebelumnya mengalami gangguan tidur.

Serupa dengan penelitian yang dilakukan (Sivakumar et al., 2022), anak-anak dalam studi ini rata-rata tidur malam selama 8,5 jam, dengan anak perempuan memiliki durasi tidur yang sedikit lebih lama, yaitu 8,5 jam, dibandingkan anak laki-laki yang tidur rata-rata 8,2 jam. Meski demikian, durasi tidur ini masih berada di bawah rekomendasi yang dianjurkan untuk anak-anak usia 6-12 tahun, yang seharusnya mendapatkan tidur antara 9 hingga 12 jam per malam untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. Kurangnya durasi tidur yang cukup ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, serta prestasi akademik mereka, menyoroti pentingnya penekanan pada *sleep hygiene* yang sehat dan teratur bagi anak-anak dalam kelompok usia ini.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan (Tiala et al., 2022), *sleep hygiene* menjadi penting karena merupakan faktor yang dapat diintervensi untuk meningkatkan kualitas tidur anak usia sekolah yang mengalami gangguan pola tidur. *Sleep hygiene* yang tepat dan konsisten, dapat memperbaiki kualitas tidur anak, seperti penurunan gangguan tidur dan peningkatan aspek-aspek tidur yang lainnya seperti mood sehari-hari dan keluhan mengantuk di sekolah. Oleh karena itu, *sleep hygiene* menjadi penting karena dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi masalah tidur pada anak usia sekolah, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kesejahteraan dan kinerja mereka baik di sekolah maupun dalam aktivitas sehari-hari.

Penelitian tentang tingkat *sleep hygiene* pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit, Jatiyoso, Karanganyar, menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki *sleep hygiene* yang sedang atau buruk, mengindikasikan perlunya peningkatan dalam praktik *sleep hygiene* untuk mencegah gangguan tidur. Durasi tidur ini masih di bawah rekomendasi untuk anak usia 6-12 tahun, yang seharusnya mendapatkan 9 hingga 12 jam per malam untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kurangnya durasi tidur yang cukup berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik. Perbaikan *sleep hygiene* pada anak usia 10-12 tahun setelah intervensi, yang melibatkan perubahan kebiasaan dan lingkungan tidur. Dengan demikian, pentingnya *sleep hygiene* sebagai faktor yang dapat meningkatkan kualitas tidur anak usia sekolah menjadi strategi penting dalam mengatasi masalah tidur pada mereka, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada kesejahteraan dan kinerja baik di sekolah maupun dalam aktivitas sehari-hari.

2. Gangguan Tidur Anak yang dialami pada Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit, Jatiyoso, Karanganyar mengalami gangguan tidur. Dari Tabel 4.2, terlihat bahwa dari total 47 responden, 27 anak (57,4%) mengalami gangguan tidur. Tingginya jumlah anak yang mengalami gangguan tidur menandakan bahwa intervensi segera diperlukan untuk memperbaiki kualitas tidur mereka.

Hasil yang sejalan juga diperoleh dalam penelitian yang dilakukan (Nurbaity Indah Lestari, Resi Putri Naulia, 2021), menunjukkan bahwa mayoritas anak usia sekolah memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 33 responden, 75,8% (25 anak) mengalami tidur berkualitas buruk. Kualitas tidur yang buruk pada anak-anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan gadget yang berlebihan yang dapat mempengaruhi tidur anak seperti Cahaya biru, gangguan pada jadwal tidur, gangguan kognitif. Faktor gangguan lingkungan tidur ini juga mempengaruhi tidur anak seperti cahaya, suara, kenyamanan Kasur bantal. faktor stres emosional yang dapat mengganggu tidur anak seperti kecemasan dan ketegangan, , kebiasaan tidur yang tidak teratur juga salah satu faktor seperti jadwal tidur yang tidak konsisten, tidur siang yang berlebihan atau kurang, kebiasaan tidur yang tidak teratur sebelum tidur serta faktor-faktor fisik meliputi masalah Kesehatan fisik, sakit atau rasa tidak nyaman, kualitas Kasur bantal dan psikologis lainnya. Kebiasaan tidur yang tidak teratur, seperti tidur larut malam atau bangun pagi-pagi sekali, juga dapat mengganggu pola tidur yang sehat.

Hasil penelitian yang dilakukan (Sivakumar et al., 2022) serupa dengan peneliti ini, menunjukkan sebanyak 46% anak-anak mengalami bangun di malam hari lebih dari sekali per malam, yang mengindikasikan gangguan tidur yang signifikan. Selain itu, 10.6% anak-anak mengalami gangguan pernapasan saat tidur, seperti *sleep apnea*, yang dapat mengganggu kontinuitas dan kualitas tidur mereka. Terdapat pula beberapa kasus *enuresis nokturnal*, yaitu sebanyak 3.5%, di mana anak-anak mengalami buang air kecil tanpa sadar saat tidur. Mendengkur juga ditemukan pada 10.6% anak-anak, yang dapat menjadi tanda adanya gangguan pernapasan. Selain itu, mimpi buruk dilaporkan oleh 8% anak-anak, yang dapat menyebabkan mereka terbangun dan merasa cemas, serta 6.4% anak-anak menggertakkan gigi (*bruxism*) selama tidur, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan gangguan tidur lebih lanjut. Gangguan-gangguan tidur ini secara kolektif menunjukkan berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kualitas tidur anak-anak, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah mengalami gangguan tidur, dengan mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari total 47 responden dalam penelitian pertama, sebanyak 57,4% mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur anak berhubungan erat dengan faktor-faktor kesehatan dan kesejahteraan lainnya, seperti tingkat stres dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlunya intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur anak menjadi sangat penting demi mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka.

3. Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit, Jatiyoso, Karanganyar. Hasil nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dalam mencegah gangguan tidur pada anak-anak di sekolah SDN 02 Wukirsawit, Jatiyoso, Karanganyar.

Hasil yang sejalan juga diperoleh dalam penelitian yang dilakukan (Hayati et al., 2023), didapati hasil yang sejalan yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada anak, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Anak-anak yang menjaga *sleep hygiene* dengan baik cenderung mengalami gangguan tidur yang lebih ringan, sementara anak-anak yang memiliki *sleep hygiene* yang buruk cenderung mengalami gangguan tidur yang lebih parah. Hasil ini menyoroti pentingnya *sleep hygiene* yang baik dalam mengelola gangguan tidur pada anak sebagai bagian penting dari pendekatan perawatan yang komprehensif.

Serupa dengan penelitian yang dilakukan (Hosokawa et al., 2022), bahwa ada hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* (kebersihan tidur) dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah. *Sleep hygiene* mencakup berbagai praktik dan kebiasaan yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur seseorang. Dengan demikian, untuk mengurangi gangguan tidur pada anak usia sekolah, penting untuk memperhatikan *sleep hygiene* secara menyeluruh. Hal ini meliputi pendekatan yang holistik terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur, termasuk lingkungan tidur yang nyaman, konsistensi dalam rutinitas tidur, pengaturan waktu tidur yang tepat, serta edukasi tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas bagi kesehatan dan perkembangan anak-anak.

Diperkuat dengan temuan penelitian oleh (Farasari et al., 2022), disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara praktik *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami gangguan tidur yang serius, namun setelah intervensi, mayoritas dari mereka melaporkan tidak lagi mengalami gangguan tidur. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* sangat rendah (0,000) ($p\text{-value} < 0,05$), menunjukkan signifikansi korelasi tersebut. Ini menunjukkan bahwa implementasi *sleep hygiene* berdampak positif dalam mengurangi gangguan tidur pada anak-anak tersebut.

Disimpulkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Temuan menunjukkan bahwa anak-anak yang menjaga *sleep hygiene* dengan baik cenderung memiliki gangguan tidur yang lebih ringan atau bahkan tidak mengalami gangguan tidur, sementara anak-anak dengan *sleep hygiene* yang buruk cenderung mengalami gangguan tidur yang lebih parah. Hasil ini menegaskan pentingnya *sleep hygiene* sebagai bagian dari pendekatan perawatan komprehensif dalam mengelola gangguan tidur pada anak-anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan diatas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sleep hygiene anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki tingkat sleep hygiene yang sedang atau buruk.
2. Gangguan tidur anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso menunjukkan bahwa mayoritas anak mengalami gangguan tidur.
3. Ada hubungan signifikan antara sleep hygiene dan gangguan tidur pada anak di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso.

Sedangkan saran dalam penelitian ini yaitu Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pemerintah daerah dalam merancang dan mengimplementasikan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan sleep hygiene di kalangan anak usia sekolah dasar. Pemerintah daerah diharapkan dapat mengintegrasikan hasil penelitian ini ke dalam program kesehatan sekolah, serta melakukan kampanye edukasi kepada orang tua dan guru mengenai pentingnya sleep hygiene untuk mencegah gangguan tidur pada anak. Selain itu, program-program yang melibatkan pemeriksaan kesehatan rutin di sekolah dapat ditingkatkan untuk memantau dan menangani masalah gangguan tidur sejak dini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahsan E., K., & Anggreini, S. (2018). Effect of Sleep Hygiene Therapy towards Sleep Disorder of School-Aged Children who were Hospitalized. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-5, 6(1), 1-5.
- Ahsan Eko, K., & Anggreini, S. (2018). Effect of Sleep Hygiene Therapy towards Sleep Disorder of School-Aged Children who were Hospitalized. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-5.
- Alhogbi, B. G., Arbogast, M., Labrecque, M. F., Pulcini, E., Santos, M., Gurgel, H., Laques, A., Silveira, B. D., De Siqueira, R. V., Simenel, R., Michon, G., Auclair, L., Thomas, Y. Y., Romagny, B., Guyon, M., Sante, E. T., Merle, I., Duault-Atlani, L., Anthropologie, U. N. E., Du, Q. (2018). Title. *Gender and Development*, 120(1), 0-22.
- Anies. (2021). *Waspada! Susah Tidur* (E. Swaesi). Ar-Ruzz Media.
- Ansori. (2015). *Sleep Hygiene. Universitas Muhammadiyah Malang*, 3(4), 49-58.
- Blackwell, C. K., Hartstein, L. E., Elliott, A. J., Forrest, C. B., Ganiban, J., Hunt, K. J., Camargo, C. A., & LeBourgeois, M. K. (2020). Better sleep, better life? How sleep quality influences children's life satisfaction. *Quality of Life Research*, 29(9), 2465-2474. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02491-9>
- Fadzil, A. (2021). *Faktor Affecting The Quality Of Sleep In Children*. 112. <https://doi.org/10.3390/children8020122>
- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022). Terapi Gangguan Tidur pada Anak TK dengan Sleep Hygiene. *Care Journal*, 2(1), 1-6. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.123>
- Ghaddafi, M. (2013). Management Of Insomnia Using Pharmacology Or NonPharmacology. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(11), 1812-1829.
- Gunawan, M. (. (2016). faktor - faktor yang berhubungan dengan gangguan pola tidur pada RSUD Dr. H . abdul moelok provinsi lampung. *The Journal of Holistik Healthcare*, 10(4), 1-4.

- Halal, C. S. E., & Nunes, M. L. (2014). Education in children's sleep hygiene: Which approaches are effective? A systematic review. *Jurnal de Pediatria*, *90*(5), 449–456. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2014.05.001>
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi Sleep Hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal. *Sari Pediatri*, *18*(2), 93. <https://doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Hartini, W. M., & Ismiyati, I. (2021). SiMONA sebagai Upaya Preventif dan Swamedikasi Penyakit Tidak Menular pada Kader Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, *1*(1), 16–25.
- Hasina, S. N., & Khafid, M. (2020). Pengaruh sleep hygiene dan ergonomic exercise berbasis spiritual care terhadap kadar asam urat dan kualitas hidup penderita arthritis gout. *Jurnal Keperawatan*, *12*(2), 203–216.
- Hayati, M., Deswita, & Ira, M. S. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Dengan Acute Lymphoblastic Leukemia (All). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *14*(Januari), 21–30.
- Herwawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *53*(9), 1689–1699.
- Hosokawa, R., Tomozawa, R., Fujimoto, M., Anzai, S., Sato, M., Tazoe, H., & Katsura, T. (2022). Association between sleep habits and behavioral problems in early adolescence: a descriptive study. *BMC Psychology*, *10*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00958-7>
- Indahwati, N., & Sekartini, R. (2017). Hubungan antara Prestasi Belajar pada Anak dengan Gangguan Tidur di SDN 03 Pondok Cina Depok. *Sari Pediatri*, *18*(3), 175. <https://doi.org/10.14238/sp18.3.2016.175-81>
- Jan, J. E., Owens, J. A., Weiss, M. D., Johnson, K. P., Wasdell, M. B., Freeman, R. D., & Ipsiroglu, O. S. (2008). Sleep hygiene for children with neurodevelopmental disabilities. *Pediatrics*, *122*(6), 1343–1350. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-3308>
- Jauhari, J. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*, *3*(2), 89–96. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/smartpaud>
- Jeon, M., Dimitriou, D., & Halstead, E. J. (2021). A systematic review on cross-cultural comparative studies of sleep in young populations: The roles of cultural factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(4), 1–45. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042005>
- Jiang, X., Hardy, L. L., Baur, L. A., Ding, D., Wang, L., & Shi, H. (2015). Sleep duration, schedule and quality among urban Chinese children and adolescents: Associations with routine after-school activities. *PLoS ONE*, *10*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115326>
- Kartono, J., Damayanti, D., & Nufus Sholihah, M. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Anak Hospitalisasi Yang Megalami Gangguan Pola Tidur Menggunakan Teknik Sleep Hygiene. *Madago Nursing Journal*, *2*(2), 40–47. <https://doi.org/10.33860/mnj.v2i2.726>
- Kurniawati, B. H., & Herwanto, H. (2021). 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>
- Mariyana, R., Oktorina, R., & Pratama, A. (2020). Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *REAL in Nursing Journal*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i1.647>
- Marquez, E. (2023). *How Lack of Sleep Impacts Cognitive Performance and Focus How Poor Sleep Affects the Brain*. 1–8.
- Natalita, C., Sekartini, R., & Poesponegoro, H. (2016). Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 12(6), 365. <https://doi.org/10.14238/sp12.6.2011.365-72>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurbaiti Indah Lestari, Resi Putri Naulia, M. R. (2021). Kualitas tidur anak usia sekolah dalam penggunaan gadget. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 28–35.
- Okada, M., Otaga, M., Tsutsui, T., Tachimori, H., Kitamura, S., Higuchi, S., & Mishima, K. (2018). Association of sleep with emotional and behavioral problems among abused children and adolescents admitted to residential care facilities in Japan. *PLoS ONE*, 13(6), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198123>
- Purbasari, T. A. P. (2018). Gambaran Gangguan Tidur Pada Remaja Awal Usia 12-15 tahun di Tangerang Selatan. *Repository.Usd.Ac.Id*, 1–19. <https://repository.unsri.ac.id/12539/>
- Putri, S. A. (2014). *Pengaruh terapi sleep hygiene terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi*.
- Reza, I. F. (2019). *Psikoterapi Islam: Teori dan Praktik Mengatasi Gangguan Kejiwaan*. In A. Rusdi & Subandi (Eds.), *PSIKOLOGI ISLAM Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik Asosiasi Psikologi Islam*.
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>
- Sekartini, R., & Adi, N. P. (2016). Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia. *Sari Pediatri*, 7(4), 188. <https://doi.org/10.14238/sp7.4.2006.188-93>
- Sivakumar, C. T., Rajan, M., Pasupathy, U., Chidambaram, S., & Baskar, N. (2022). Effect of sleep habits on academic performance in schoolchildren age 6 to 12 years: a cross-sectional observation study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(1), 145–149. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9520>
- Sriwahyuni, E. (2023). Penerapan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di praktik mandiri bidan eka sriwahyuni medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 4(1), 96–100.
- Sulistiyani, C. (2019). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Supariasa, I. D. N., & Purwaningsih, H. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Balita di Kabupaten Malang. 2019. *Karta Raharja*, 1(2), 55–64.

- Suri1, O. I., & Issabella Ratu Soleha2. (2023). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Is Licensed under CC BY-SA 4.0*, 14(1), 121–125.
- Tiala, N. H., Suryaningsih, N., & Suntin, S. (2022). Sleep hygiene intervention for sleep quality in school-age children: a literature review. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(4), 326. <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.326-333>
- Wahyuningrum, E. (2021). Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 699–708.
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139. <https://doi.org/10.14238/sp2.3.2000.139-45>
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>