HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN *SLEEP HYGIENE* PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI UPT SD NEGERI 009 PULAU

Revany Nur Ramadhani[1], Afiah[2], Iin Indrawati[3]
(1, 2, 3) S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

✉ Corresponding author:
Fanibkn5@gmail.com:

Abstrak

Gangguan tidur adalah kondisi yang ditandai dengan jumlah, kualitas, atau waktu tidur. Dampak gangguan tidur adalah gangguan belajar, memori, perilaku. *Sleep hygiene* adalah sebuah terapi non- farmakologis untuk masalah gangguan tidur yang memaparkan pembentukan rutinitas tidur, pola tidur yang baik dan tidur secara berkualitas. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak sekolah dasar di UPT SD Negeri 009 Pulau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 27 Mei 2024 jumlah sampel 60 orang yang diperoleh menggunakan total sampling. Teknik mengmpulkan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Hasil uji *fisher's exast test* menunjukkan ada hubungan antara gangguan tidur dengan *sleep hygiene* pada anak sekolah dasar di UPT SD Negeri 009 Pulau. Dengan diadakan penelitian ini diharapkan kepada penderita gangguan tidur dan *sleep hygiene* yang buruk agar dapat memperbaiki waktu tidur dan dapat tidur dengan lingkungan kondisi tempat tidur yang nyaman.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, *sleep hygiene*

Abstract

Sleep disorders are conditions characterised by the amount, quality, or timing of sleep. The impact of sleep disorders is disruption of learning, memory, and behavior. Sleep hygiene is a nonpharmacological therapy for sleep disorders that involves establishing a sleep routine, good sleep patterns and quality sleep. This study aims to determine the relationship between sleep disorders and sleep hygiene in elementary school children at UPT SD Negeri 009 Pulau. This research uses a quantitative approach with a cross-sectional type of research. The study was conducted on May 27 2024, with a sample size of 60 people obtained using total sampling. The data collection technique uses a questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate analysis. The Fisher's Exast test results show a relationship between sleep disorders and sleep hygiene in elementary school children at UPT SD Negeri 009 Pulau. By conducting this research, it is hoped that sufferers of sleep disorders and poor sleep hygiene will be able to improve their sleep time and sleep in a comfortable bed environment.

Keywords: Sleep disorders, sleep hygiene

PENDAHULUAN

Anak adalah karunia Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa harus dijaga 1dan dibina dengan baik serta penuh kasih sayang, karena anak juga memiliki harkat, martabat dan hak yang harus dijunjung tinggi dan dilindungi, supaya dimasa yang akan mendatang anak tersebut dapat berguna dan bermanfaat bagi nusa dan bangsa. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 23 tahun 2002 pasal 1 ayat 1 tentang perlindungan anak, anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk juga yang masih di dalam kandungan. Anak sekolah menurut World Health Organization (WHO) adalah golongan anak yang berusia 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun.

Kualitas tidur yang baik akan penting untuk kesehatan fisik dan menjaga kinerja akademik anak, untuk itu peningkatan kualitas tidur perlu dilakukan, salah satunya dengan menggunakan terapi Sleep *Hygiene. Sleep Hygiene* merupakan terapi nonfarmakologis gangguan tidur yang mempromosikan pembentukan rutinitas tidur, pola tidur yang baik dan tidur yang lebih berkualitas.

Gangguan tidur pada anak-anak dan remaja merupakan kondisi yang umum terjadi. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk pada anak-anak dapat memberikan dampak pada kondisi lain mulai dari perilaku, perkembangan dan sosial, kelainan berat badan, hingga pada proses belajar di sekolah. Gangguan tidur yang dialami anak sekolah antara lain gangguan memulai dan mempertahankan tidur, gangguan pernapasan saat tidur, gangguan kesadaran, gangguan transisi tidur bangun,gangguan somnolen berlebihan dan hyperhidrosis saat tidur.

Sleep Hygiene merupakan suatu Latihan atau kebiasaan yang dapat mempengaruhi tidur. *Sleep Hygiene* mengacu pada daftar perilaku, kondisi lingkungan, dan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tidur yang dapat disesuaikan sebagai terapi utama ataupun sebagai terapi sekunder untuk mengatasi insomnia. Perbaikan *Sleep Hygiene* pada anak merupakan cara yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (Puspitosari, 2008 dalam Rahmah, 2014)

METODE PENELITIAN

Metode: Jenis penelitian yang digunakan ialah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian yang mempelajari suatu korelasi antara paparan faktor resiko (independen) dengan akibat (dependen), dengan cara pengumpulan data yang dilakukan bersamaan secara bersama dalam satu waktu antara faktor dari resiko serta efeknya (point the approach), artinya semua variabel independen dan dependen diobservasi pada waktu yang bersamaan (Masturoh & Anggita, 2018) pada penelitian ini peneliti akan mengkaitkan variabel gangguan tidur dengan sleep hygiene dalam bentuk kuisioner yang diberikan pada responden dalam satu waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil analisis univariat dan bivariat yang telah dilakukan kepada variabel independen, yaitu gangguan tidur, serta variabel dependen, yaitu *sleep hygiene* dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Tabel 1 Hasil Univariat Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Tidur Anak Di UPT Sd Negeri 009 Pulau

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Gangguan tidur ringan	5	8.4

Gangguan tidur sedang	23	38.3
Gangguan tidur berat	**32**	**53.3**
Total	**60**	**100.0**

Sumber:Hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi gangguan tidur pada anak terbanyak adalah gangguan tidur berat sebanyak 32 (53.3%) responden.

Tabel 2 Hasil Univariat Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Sleep Hygiene* Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di UPT Sd Negeri 009 Pulau

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	17	28.3
Sedang	19	31.7
Buruk	**24**	**40.0**
TOTAL	**60**	**100.0**

Sumber:Hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi *sleep hygiene* yang paling dominan adalah *sleep hygiene* buruk dengan jumlah 24 (40.0%) responden.

Tabel 3 Hasil Bivariat Hubungan Gangguan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di UPT Sd Negeri 009 Pulau

Gangguan Tidur	*Sleep Hygiene*								P Value
	Baik		Sedang		Buruk		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Gangguan Tidur Ringan	**3**	**60.0**	**2**	**40.0**	**0**	**0.0**	**5**	**100**	**0.002**
Gangguan Tidur Sedang	**8**	**34.8**	**10**	**43.5**	**5**	**21.7**	**23**	**100**	
Gangguan Tidur Berat	**6**	**18.8**	**7**	**21.9**	**19**	**59.4**	**32**	**100**	
Total	**17**	**100**	**19**	**100**	**24**	**100**	**60**	**100**	

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari 32 responden dengan gangguan tidur berat, sebagian anak juga memiliki *sleep hygien*e baik 6 (18.8%). Dari hasil *uji fisher's exact test* diperoleh *p value* (0.002) < alpha (0.05), artinya ada hubungan signifikan antara gangguan tidur dengan *sleep* hygiene di UPT SD Negeri 009 Pulau.

Kualitas tidur yang baik penting untuk menjaga kesehatan fisik dan keberhasilan akademik anak, sehingga kualitas tidur harus ditingkatkan salah satunya dengan terapi *sleep hygiene*. (Listiyaningsih & Camila, 2014). *Sleep hygiene* mengacu pada sekumpulan daftar hal-hal yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi mulainya tidur dan mempertahankannya. Daftar *sleep hygiene* berisi beberapa komponen yang meningkatkan kecenderungan alami untuk tidur dan 48 mengurangi hal yang mengganggu tidur (Butkov & Lee-Chiong, 2007).

Peneliti menyimpulkan dari hasil diatas bahwa sebagian besar *sleep hygiene* pada anak di usia 11-13 tahun berada pada kategori buruk. Hal ini dikarenakan orang tua dan anak belum mengetahui dan menerapkan terapi *sleep hygiene* yang berupa rangkaian rekomendasi perilaku dan kondisi lingkungan yang mendukung dan memelihara durasi tidur sesuai rekomendasi yang meliputi waktu pergi tidur dan bangun yang teratur, rutinitas sebelum tidur, bebas dari elektronik serta menghindari minum kafein mendekati jam tidur. Dan pada anak yang mengalami gangguan tidur pada malam hari maka akan dapat mengganggu pada perilaku dan kebiasaan pada siang hari nya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harmoniati, Sekartini, & Gunardi (2016) bahwa Sebagian besar anak memiliki kebiasaan tidur yang juga mempengaruhi kualitas tidurnya, seperti menonton TV atau bermain game elektronik sebelum tidur. Pada penelitian ini didapatkan hasil prevalensi gangguan tidur sebanyak 25,1%, terdiri atas disorder of initiating and maintaining sleep (DIMS)61,5%, sleep wake transition disorder (SWTD) 61,5%, disorder of excessive somnolence (DOES) 55,4%, dan disorderof arousal (DA) 51,5%. Setelah dilakukan intervensi sleep hygiene dilaporkan adanya perbaikan mengantuk, mood, kesulitan bangun pagi, nilai SDSC pre dan pasca intervensi.

Penelitian ini ditemukan kesenjangan yaitu dari 32 responden yang mengalami gangguan tidur berat, terdapat 6 responden (18.8%) yang mengalami *sleep hygiene* baik. Hasil penelitian responden yang mengalami gangguan tidur tidak seluruhnya *sleep hygiene* nya buruk karena responden tetap tidur diwaktu yang tepat dan lingkungan tempat tidur yang nyaman. Sedangkan pada 23 responden mengalami gangguan tidur sedang, dan terdapat 5 responden (21.7%) mengalami *sleep hygiene* buruk, dan dapat disimpulkan walaupun anak mengalami gangguan tidur yang sedang, terdapat juga yang memiliki *sleep hygiene* buruk karena dari hasil penelitian responden masih ada yang tidur dilingkungan yang tidak nyaman, jarang tidur diwaktu yang tepat.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Gangguan tidur yang dialami pada anak usia sekolah dasar di UPT SD Negeri 009 Pulau yang sesuai dengan hasil penelitian adalah gangguan tidur berat sebanyak 32 Anak (53.3%). Sleep hygiene yang buruk paling banyak pada anak usia sekolah dasar di UPT SD Negeri 009 Pulau berjumlah 24 Anak (40.0%).Terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di UPT SD Negeri 009 Pulau. Dari hasil uji fisher's exact test diperoleh p value (0.002) < alpha (0.05), artinya ada hubungan signifikan antara gangguan tidur dengn sleep hygiene di UPT Sd Negeri 009 Pulau

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terima kasih yang tulus peneliti berikan kepada semua pihak yang membantu segala proses sampai detik ini, para siswi yang menjadi responden, pihak sekolah sebagai instansi yang memberikan izin, dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Insan, M., Hakiki, K., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Pada. Jurnal Psikologi, 4(September), 3183–3193.

Syafriani, S., Afiah, A., & Yusmardiansah, Y. (2022). Pkm Petani Ikan Lele Di Bangkinang Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar. COVIT (Community Service of Health), 2(1), 90–95. https://doi.org/10.31004/covit.v2i1.4162

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

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(5), 178–181.

Lonto, J. S., Umboh, A., Babakal, A., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN PERILAKU JAJAN ANAK USIA SEKOLAH (9-12 TAHUN) DI SD GMIM SENDANGAN SONDER (Vol. 7, Issue 1).

Merdekawati, D., Susanti, F., & Maulani, M. (2019). Peningkatan Kualitas Tidur Klien Kardiovaskuler dengan Pengaturan Posisi Tidur. Jurnal Endurance, 4(2), 382. https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.3841

Notoatmodjo. (2018). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta | 9. Jurnal Kesehatan, 6(6), 9–33

Rahmah, S. (2014). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyosos Pakembinangun Pakem Sleman. Ilmu Keperawatan, 1–12