

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

Iin Kusumawati<sup>1</sup>, Maryatun<sup>2</sup>

[Kusuma.iin27@gmail.com](mailto:Kusuma.iin27@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

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).

Kata Kunci: *anak sekolah, gangguan tidur, sleep hygiene*