



PENERAPAN TERAPI *SLEEP HYGIENE* PADA ANAK USIA PRASEKOLAH YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA TIDUR SAAT HOSPITALISASI DI RUANG SALMANAL-FARISI RSU ASRI PURWAKARTA

Oleh

Wirdan Fauzi Rahman¹, Yuli Erlina², Susanti Adiningrum³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

Email: akperrsefarina@gmail.com

Abstrak

Sleep disturbances are common among preschool-aged children during hospitalization. Environmental changes, bright lights, noise, and feelings of fear or anxiety can lead to difficulty sleeping or poor sleep quality. One of the non-pharmacological interventions to improve sleep patterns is sleep hygiene therapy. Objective: To determine the effect of implementing sleep hygiene therapy on the sleep patterns of preschool children experiencing sleep disturbances during hospitalization at Salman Al-Farisi Ward, RSU Asri Purwakarta. This study used a pre-experimental design with a pretest-posttest approach without a control group. The total sample consisted of 30 children aged 3–6 years who met the inclusion criteria. Data were collected using a sleep observation sheet and sleep hygiene checklist. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Result: Before the intervention, most children had poor sleep patterns (66.7%), while after the intervention, 60% were in the good category. The Wilcoxon test showed a p -value = 0.000 (< 0.05), indicating a significant difference between pre- and post-intervention sleep patterns. Conclusion: Sleep hygiene therapy effectively improves the sleep patterns of hospitalized preschool children by establishing consistent bedtime routines, creating a comfortable environment, and involving parental participation

Keywords: *Sleep Hygiene, Sleep Pattern, Preschool Children, Hospitalization*

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah merupakan usia anak-anak mulai dari 3-6 tahun (Liana *et al.*, 2024). Anak-anak memiliki kebutuhan yang berbeda sesuai tahap pertumbuhan karena mereka adalah individu yang berbeda. Kebutuhan psikologis, sosial, dan spiritual akan ditemukan oleh pertumbuhannya. Kebutuhan fisiologis termasuk nutrisi dan cairan, aktivitas, eliminasi dan tidur (Delianti *et al.*, 2023). Perkembangan dan pertumbuhan terkait satu sama lain. Kekurangan dalam satu aspek perkembangan dapat berdampak pada aspek lainnya.

Jika seorang anak perlu tinggal di rumah sakit untuk mendapatkan perawatan dan terapi

(hospitalisasi), maka selama proses hospitalisasi, anak harus terpisah dari lingkungan yang mereka sayangi, terutama keluarga. Selama perawatan di rumah sakit, anak juga akan mengalami kehilangan pengaturan dini, seperti kehilangan kendali atas waktu makan, jadwal tidur, dan kebutuhan pribadi (Kartono *et al.*, 2022).

Agar pertumbuhan dan perkembangannya tidak mengalami hambatan waktu tidur yang cukup. Durasi tidur yang dibutuhkan bagi manusia bervariasi tergantung pada tahap perkembangan anak usia prasekolah, yang membutuhkan 10-12 jam setiap hari dengan tahap REM 18,5% (Kartono *et al.*, 2022). Saat



hospitalisasi anak cenderung mengalami gangguan pola tidur yang tentu akan berdampak pada pertumbuhan, perkembangan juga kesehatan nya. Oleh karena itu terdapat terapi *Sleep hygiene*, yaitu metode non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur, pola tidur yang sehat, dan rutinitas tidur.

Beberapa peneliti menemukan *sleep hygiene* dapat membantu gangguan tidur anak prasekolah (Eka Wahyuningrum¹ dkk, 2024). Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan terapi *sleep hygiene* pada anak usia prasekolah yang mengalami gangguan pola tidur saat hospitalisasi di Ruang Salman Al-Farisi Rumah Sakit Umum Asri Purwakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan **metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimen (pretest-posttest design)**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi *sleep hygiene* terhadap pola tidur anak usia prasekolah yang mengalami gangguan tidur selama dirawat di rumah sakit. Penelitian dilaksanakan di Ruang Salman Al-Farisi Rumah Sakit Umum Asri Purwakarta pada bulan November – Desember 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Anak

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
3–4	12	40.0
5–6	18	60.0
Total	30	100.0

Pada tabel 4.1 mayoritas responden adalah anak usia 5-6 tahun dengan jumlah 18 atau 60%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	14	46.7
Perempuan	16	53.3
Total	30	100.0

Pada tabel 2 responden didominasi oleh anak perempuan sebanyak 16 anak.

1. Analisis Univariat

Tabel 3 Distribusi Skor Pola Tidur Sebelum Penerapan Sleep Hygiene (Pretest)

Kategori Pola Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	20	66.7
Cukup	8	26.7
Baik	2	6.6
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa frekuensi pola tidur yang buruk adalah 20 atau 66.7%.

Tabel 4. Distribusi Skor Pola Tidur Sesudah Penerapan Sleep Hygiene (Posttest)

Kategori Pola Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	3	10.0
Cukup	9	30.0
Baik	18	60.0
Total	30	100.0

Pada tabel 4 menunjukkan peningkatan pada frekuensi pola tidur yang baik menjadi 18 atau sebanyak 66.0%.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Sleep Hygiene terhadap Pola Tidur Anak

Variabel	Mean Rank	Z hitung	p-value
Pretest – Posttest Pola Tidur	8.50	-4.725	0.000



Nilai $p = 0.000 (< 0.05)$ menunjukkan terdapat **perbedaan signifikan** antara pola tidur anak sebelum dan sesudah diberikan terapi *sleep hygiene*. Artinya, terapi *sleep hygiene* **efektif dalam memperbaiki pola tidur** anak usia prasekolah selama hospitalisasi.

Setelah dilakukan terapi *sleep hygiene* selama 3 hari berturut-turut, terjadi peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur anak. Data menunjukkan bahwa **60% responden memiliki pola tidur dalam kategori baik**, sementara **hanya 10%** yang masih tergolong buruk.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa tindakan *sleep hygiene* sangat efektif dalam memperbaiki pola tidur anak usia prasekolah selama hospitalisasi. Penerapan *sleep hygiene* yang dilakukan dalam penelitian ini mencakup:

1. **Menetapkan rutinitas tidur tetap setiap malam**, misalnya waktu tidur pukul 20.00–21.00.
2. **Mengatur lingkungan tidur**, seperti mematikan lampu terang, mengurangi kebisingan, dan memastikan suhu ruangan nyaman.
3. **Membatasi aktivitas yang dapat merangsang anak sebelum tidur**, seperti bermain gadget atau menonton televisi.
4. **Melakukan kegiatan menenangkan sebelum tidur**, seperti mendengarkan cerita atau pijatan ringan dari orang tua.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Ahsan & Putri (2019) yang menilai efek terapi *sleep hygiene* pada anak dengan gangguan pola tidur telah melaporkan bahwa pemberian terapi *sleep hygiene* mempunyai efek yang baik pada pola tidur anak.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul **Penerapan Terapi Sleep Hygiene pada Anak Usia Prasekolah yang Mengalami Gangguan Pola Tidur saat Hospitalisasi di Ruang**

Salman Al-Farisi RSU Asri Purwakarta, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar anak usia prasekolah mengalami gangguan pola tidur dengan kategori **buruk (66,7%)**, disebabkan oleh faktor lingkungan rumah sakit, rasa takut, dan perubahan rutinitas tidur.
2. Setelah dilakukan terapi *sleep hygiene*, terjadi peningkatan signifikan pada kualitas tidur anak, di mana **60% responden berada pada kategori baik**.
3. Hasil uji **Wilcoxon Signed Rank Test** menunjukkan nilai $p = 0.000 (< 0.05)$ yang berarti terdapat **perbedaan signifikan** antara pola tidur anak sebelum dan sesudah diberikan terapi *sleep hygiene*.
4. Penerapan terapi *sleep hygiene* terbukti **efektif memperbaiki pola tidur** anak usia prasekolah selama hospitalisasi, melalui pengaturan lingkungan tidur, rutinitas tidur, dan aktivitas menenangkan sebelum tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Liana, Y., Ersita, E., & Sari Putri, K. (2024). Pengaruh Atraumatic Care dengan Medical Play terhadap Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1619–1630.
- [2] Delianti, N., Fajri, N., Sriasih, N. K., Septiana, N., Faridah, Rahayuningsih, S. I., Juwita, R., Fazrina, A., Harini, R., & Nabilah, I. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Anak*.
- [3] KARTONO, J., Damayanti, D., & Nufus Sholihah, M. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Anak Hospitalisasi Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Menggunakan Teknik Sleep Hygiene.
- [4] Eka Wahyuningrum1 dkk. (2024). **UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER SLEEP HYGIENE**



- INTERVENTION FOR
PRESCHOOLERS (SHIPs). *Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 16(1),
45–54.
- [5] Ahsan, R. E., & Putri. (2019).
Pengaruh terapi sleep hygiene terhadap
gangguan tidur pada anak usia sekolah
yang menjalani hospitalisasi. 2019, 6, 1–
5