

SKRIPSI

**GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* DAN GANGGUAN POLA TIDUR
ANAK USIA SEKOLAH DASAR KELAS 5 DI SD NEGERI 001
SAMARINDA ULU**



BORGARIA MBOKO SA

NIM : 221114201006

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA**

2026

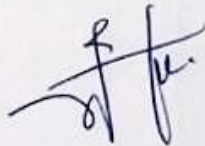
SKRIPSI

GAMBAR *SLEEP HYGIENE* DAN GANGGUAN POLA TIDUR ANAK USIA
SEKOLAH DASAR KELAS 5 DI SD NEGERI 001 SAMARINDA ULU

Disusun Oleh :
Borgaria Mboko Sa
NIM : 221114201006

Penelitian ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan dan Disetujui pada
Tanggal 20 Januari 2026

Pembimbing I



Ns. Rufina Hurai, S. Kep., M. Kep
NIK 0761.A4.08

Pembimbing II



Ns. Elfina Natalia, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. A
NIK 1302.A4.08

SKRIPSI

GAMBAR *SLEEP HYGIENE* DAN GANGGUAN POLA TIDUR ANAK USIA
SEKOLAH DASAR KELAS 5 DI SD NEGERI 001 SAMARINDA ULU

Disusun Oleh :
Borgaria Mboko Sa
NIM : 221114201006

Penelitian ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan, Disetujui dan
Direvisi pada Tanggal 28 Januari 2026

Pembimbing I

Ns. Rufina Hurai, S. Kep., M. Kep
NIK 0761.A4.08

Pembimbing II

Ns. Elfina Natalia, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. A
NIK 1302.A4.08

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Borgaria Mboko Sa

NIM : 221114201006

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul :
“Gambaran *Sleep Hygiene* dan Gangguan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu”

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 8 September 2025 sampai dengan 20 Januari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau pihak manapun.

Samarinda, 21 Januari 2026

Borgaria Mboko Sa



SKRIPSI

GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* DAN GANGGUAN POLA TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DASAR KELAS 5 DI S0D NEGERI 001 SAMARINDA ULU

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Dewan Penguji Skripsi STIKES
Dirgahayu Samarinda untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi
S1 Keperawatan pada Tanggal 21 Januari 2026

Ketua Penguji : Ns. Fransiska Keron O., S. Kep., MSN, Sp. Kep. K

fm
.....
Theresa
.....

Penguji I : Ns. Theresia Tutik, I. S. Kep., M. Kep

Penguji II : Ns. Rufina Hurai, S. Kep., M. Kep

Rufina
.....

Mengesahkan,

Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda



Ns. Andrea Theofrida Bone., S. Kep., MAN
NIK 0614.A4.08

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



Ns. Rufina Hurai, S. Kep., M. Kep
NIK 0761.A4.08

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Mintalah, Maka Akan Diberikan Kepadamu, Carilah, Maka Akan Kamu Dapat,
Ketoklah, Maka Pintu Akan Dibukakan Bagimu”

(Matius 7 : 7)

Dengan mengucapkan Puji Tuhan, sebuah perjalanan yang cukup panjang yang telah dilalui untuk dapat menyelesaikan dan mendapatkan gelar sarjana ini. Rasa syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Berlimpah terima kasih penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus dan Bunda Maria, terima kasih atas segala berkat dan kekuatan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Terima kasih atas segala karunia yang selalu mengiringi penulis.
2. Kepada cinta pertama penulis Bapak Donatus Gare, terima kasih untuk semua perjuangan yang selalu mengusahakan apapun untuk penulis, terima kasih selalu mendengarkan keluhan, memberikan semangat dan motivasi, terima kasih untuk semua dukungan yang diberikan saat penulis ingin menyerah ketika kehilangan seseorang yang menjadi salah satu dari kedua penopang penulis dan terima kasih untuk semua kasih dan cinta yang penulis rasakan. Terima kasih selalu sabar dengan semua sifat dan sikap penulis. Semoga dengan gelar dan lulus tepat waktu ini bisa menjadi suatu kebanggaan bagi bapak. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bakti kepada bapak dan menjadi satu kebahagiaan bagi bapak.
3. Kepada wanita cantik penulis Alm. Mama Sisilia Rosa Sao, terima kasih selalu mengusahakan apapun bagi penulis, terima kasih untuk nasihat, cinta dan kasih yang penulis rasakan dan terima kasih selalu menjadi tempat untuk penulis bersandar, terima kasih selalu sabar dengan semua sifat dan sikap penulis. Terima kasih selalu menyebut penulis dalam setiap doa, walaupun tidak bersama penulis dalam perjalanan skripsi ini, tapi terima kasih karena mama penulis bisa masuk dalam perjalanan ini. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bakti kepada mama, dan dengan skripsi ini membuat mama bangga di surga.

4. Kepada ketiga kakakku Firmina Betrix Dasi, Claudya Christine, Maria Fransiska Nata, adikku Evodius Arnol Woda Li dan terima kasih juga kepada ketiga ipar penulis. Terima kasih atas dukungan dan nasihat yang diberikan, terima kasih membantu penulis baik moral maupun material, terima kasih untuk didikan dan selalu sabar menghadapi penulis. Terima kasih menjadi tempat penulis bercerita, terima kasih selalu menjadi 'kantor pos' bagi penulis kepada bapak. Semoga dengan skripsi ini kalian turut bangga kepada penulis dan menjadi sebuah bentuk rasa terima kasih penulis.
5. Kepada tiga ponakan penulis Antonius Atan Gare Li, Annarosa Rabiah Wandari dan Jessany Sisilia Elisabeth Ndoi Li. Terima kasih sudah menjadi penghibur bagi penulis saat penulis merasa lelah dalam pengerjaan skripsi, terima kasih selalu *exited* setiap *video call* dengan penulis. Semoga kelak kalian menjadi pribadi yang cerdas dan bisa menjadi lebih baik dari penulis.
6. Kepada teman-teman kelas S1 keperawatan 2022. Terima kasih menjadi bagi penting dalam perjalanan akademik kita, terima kasih untuk semua proses dan kerja sama selama 3 tahun sudah dilalui bersama-sama, terima kasih sudah membantu, menemani dan mendengarkan satu sama lain. Semoga kita semua menjadi perawat yang diinginkan, semoga semua lelah yang kita lalui menjadi kenangan indah dan langkah menuju yang lebih baik.
7. Kepada teman-teman kelompok satu bimbingan. Anastasia Meliyanti Tahi Liwu, Anastasia Nona Risna, Anselma Avrilia Hendri Kewa dan Paula Rhentix Angela terima kasih sudah membantu, menemani dan berproses bersama dari proposal sampai skripsi ini. Terima kasih karena sudah mau bekerja bersama-sama sampai selesainya skripsi ini, tanpa bantuan kalian mungkin penulis akan mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dekat penulis, Selvyana Putri Wonga, Aprillyani Tandirau, Hildagardis Faustina Mboko, Desrin Randa Sonda dan Rosmitha Pabetta. Terima kasih sudah menerima penulis sebagai teman kalian, terima kasih sudah mengerti sifat baik dan buruknya penulis. Terima kasih karena menerima penulis sebagai teman kalian 3 tahun ini, semoga kita semua menjadi orang yang sukses dalam meraih cita-cita yang kita pilih.

9. Kepada inisial W pemilik tanggal lahir 11 Juli sebagai orang terdekat penulis dalam waktu belakangan ini. Terima kasih sudah menemani penulis dari proses proposal sampai dengan skripsi ini, terima kasih selalu mendukung, memberi nasihat dan menjadi pendengar yang sangat baik bagi penulis. Terima kasih sudah mendengarkan omelan, menghadapi amarah dan menghadapi *mood* penulis. Terima kasih untuk semua waktu yang diberikan dan terima kasih karena sudah mau direpotkan dalam hal apapun di proses skripsi ini. Semoga kita berjodoh ya.
10. Terakhir, terima kasih kepada orang yang membuat skripsi ini yaitu penulis sendiri “Borgaria Mboko Sa”. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini di tengah lelah yang dihadapi, terima kasih untuk semua proses yang sudah dilewati, terima kasih untuk semua air mata yang dikeluarkan, terima kasih sudah menghadapi setiap permasalahan yang terjadi, terima kasih karena tidak menyerah sampai di titik ini, terima kasih sudah berusaha menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga dengan skripsi ini menjadi pengingat bahwa usaha, doa dan ketekunan yang dilakukan tidak pernah mengkhianati hasil. Terima kasih banyak penulis, semoga langkah ke depan semakin berani, semakin yakin dan memiliki harapan yang lebih besar.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, oleh karena rahmat dan karunia-Nya yang melimpah karena pada kesempatan yang telah diberikan penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Gambaran *Sleep Hygiene* dan Gangguan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 5 di SD 001 Samarinda Ulu”.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. terselesaikannya skripsi ini tentu berkat doa, dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 001 Samarinda Ulu yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SD Negeri 001 Samarinda Ulu
2. Ns. Andrea Theofrida Bone., S. Kep., MAN, selaku Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan pada program studi sarjana keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda
3. Ns. Rufina Hurai, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan selaku dosen pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Elfina Natalia, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. A, selaku dosen pembimbing II penyusunan skripsi ini yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Fransiska Keron O., S. Kep., MSN, Sp. Kep. K selaku Ketua penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan banyak masukan kepada penulis dalam penyempurnaan skripsi.
6. Ns. Theresia Tutik. I, S. Kep., M. Kep, selaku penguji I yang telah bersedia menguji dan memberikan banyak masukan kepada penulis dalam penyempurnaan skripsi.

7. Kepada seluruh dosen, tenaga pendidik dan tenaga penunjang STIKES Dirgahayu Samarinda, terima kasih untuk segala ilmu, nasihat, fasilitas meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran selama 3 tahun sudah. Terima kasih sudah mengajarkan “*Caritas Et Fraternitas*”, semoga penulis menjadi perawat yang menerapkan rasa kasih dan persaudaraan. Yang telah untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini. Jasa dan ilmu yang Bapak/Ibu berikan sangat bernilai dan akan selalu saya kenang.

Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal ini masih terdapat banyak kekurangan baik isi maupun bahasa. Untuk itu, peneliti sangat terbuka untuk menerima saran dan kritikan yang membangun untuk perbaikan selanjutnya guna untuk menyempurnakan proposal ini.

Samarinda, 21 Oktober 2025

Borgaria Mboko Sa

ABSTRAK

GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* DAN GANGGUAN POLA TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DASAR KELAS 5 DI SD NEGERI 001 SAMARINDA ULU

Borgaria Mboko Sa

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda

borgariambosa@gmail.com

Gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar dapat memberikan dampak terhadap kondisi kesehatan, kemampuan konsentrasi belajar, serta pencapaian akademik. Salah satu faktor yang berperan dalam kualitas tidur adalah *sleep hygiene*, yaitu kebiasaan dan perilaku sebelum tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan *sleep hygiene* serta kejadian gangguan pola tidur pada siswa-siswi kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 74 siswa-siswi kelas 5 yang dipilih melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara *univariat*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa-siswi menerapkan *sleep hygiene* kategori cukup sebanyak 31 responden, siswa-siswi yang mengalami gangguan tidur kategori baik sebanyak 33 responden. Kesimpulan dari penelitian ini siswa-siswi kelas 5 SD Negeri 001 Samarinda Ulu mayoritas tidak mengalami gangguan pola tidur dan cukup dalam menerapkan *sleep hygiene*.

Kata Kunci : *sleep hygiene*, gangguan pola tidur, anak usia sekolah dasar

xvii + 71 hal + 8 tabel + 3 bagan + 11 lampiran + kepustakaan 35, 2020-2025

ABSTRACT

OVERVIEW OF SLEEP HYGIENE AND SCHOOL CHILDREN AT STATE ELEMENTARY SCHOOL 001 SAMARINDA ULU

Borgaria Mboko Sa

Undergraduate Program in Nursing, Dirgahayu Health Collage, Samarinda
borgariambosa@gmail.com

Sleep pattern disturbances in elementary school-aged children can impact health, concentration, and academic achievement. One factor that plays a role in sleep quality is sleep hygiene, namely habits and behavior before bed. This study aims to determine the relationship between sleep hygiene and sleep pattern disturbances in 5th grade elementary school-aged children in state elementary school 001 Samarinda Ulu. This used a quantitative design method with a descriptive correlative approach. The study sample consisted of 74 5th grade students selected using a total sampling technique. Data collection was conducted using a questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods using the Rank Spearman test. The results showed that most respondents practiced adequate sleep hygiene and experienced moderate sleep pattern disturbances. The correlation value was 0,564 with a significance value of $p < 0,000$ ($\alpha < 0,05$). The study concluded that there is a moderate relationship between sleep hygiene and sleep pattern disturbances in fifth-grade elementary school children in SD Negeri 001 Samarinda Ulu.

Keywords : sleep hygiene, sleep pattern disturbances, elementary school-aged children

xvi + 71 pages + 8 tables + 3 charts + 11 appendices + bibliography 35, 2020-2025

DAFTAR ISI

Sampul Judul	i
Persetujuan Pembimbing	ii
Pernyataan Keaslian Penelitian	iii
Halaman Pengesahan	v
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar	ix
Abstrak	x
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Bagan	xv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB 1 Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB 2 Tinjauan Pustaka	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Gangguan Pola Tidur	5
a. Definisi Gangguan Pola Tidur	5
b. Jenis-jenis Gangguan Pola Tidur	5
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Pola Tidur	6
d. Faktor Kebiasaan yang dapat Meningkatkan Kualitas Tidur	8
e. Pengukuran Gangguan Pola Tidur	9
2. <i>Sleep Hygiene</i>	9
a. Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	9
b. Cara Penerapan <i>Sleep Hygiene</i> yang Baik	10
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Sleep Hygiene</i>	11

d. Pedoman Pelaksanaan <i>Sleep Hygiene</i> yang Baik	11
e. Aplikasi <i>Sleep Hygiene</i>	12
f. Dampak bila <i>Sleep Hygiene</i> Tidak Baik	12
g. Pengukuran <i>Sleep Hygiene</i>	12
3. Tumbuh dan Kembang Anak	13
a. Definisi Anak	13
b. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak	13
c. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia (10-12 tahun)	14
B. Kerangka Teori	18
C. Kerangka Konsep	19
BAB 3 Metodologi Penelitian	20
A. Desain Penelitian	20
B. Definisi Operasional	20
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian	23
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	23
E. Etika Penelitian.....	27
F. Pengolahan dan Analisis Data	28
BAB 4 Hasil dan Pembahasan	31
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
B. Hasil dan Pembahasan Penelitian	33
C. Kelemahan Penelitian	41
D. Keterbatasan Penelitian	41
BAB 5 Kesimpulan dan Saran	43
Daftar Pustaka	44

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	18
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	19
Bagan 3.1 Skema Alur Penelitian	25

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 4.1 Distribusi berdasarkan usia	33
Tabel 4.2 Distribusi berdasarkan jenis kelamin	33
Tabel 4.3 Distribusi berdasarkan <i>sleep hygiene</i>	34
Tabel 4.4 Distribusi berdasarkan jenis kelamin dan <i>sleep hygiene</i>	34
Tabel 4.5 Distribusi berdasarkan gangguan pola tidur	35
Tabel 4.6 Distribusi berdasarkan jenis kelamin dan gangguan pola tidur	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian	47
Lampiran 2 Izin Penelitian	49
Lampiran 3 Balasan Surat Izin Penelitian	50
Lampiran 4 <i>Ethical Clereance</i>	51
Lampiran 5 Pelaksanaan Kegiatan penelitian	52
Lampiran 6 <i>Informed Consent</i>	53
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	54
Lampiran 8 Rekapitulasi Penelitian	58
Lampiran 9 <i>Output SPSS</i>	60
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	62
Lampiran 11 Lembar konsultasi.....	65

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan tidur adalah suatu kondisi yang mengganggu beberapa masalah pada pola tidur yakni kualitas tidur, durasi tidur dan waktu tidur seseorang. Pada seseorang yang mengalami gangguan pola tidur dapat memiliki dampak yang serius seperti penurunan performa pada bidang akademik, risiko mengalami depresi dan mengalami ketidakseimbangan emosional (Kusumawati & Maryatun, 2024). Dampak fisiologis adalah anak dapat merasa cepat lemas, penurunan aktivitas sehari-hari, penurunan sistem imun. Sedangkan dampak psikologis adalah depresi, kecemasan, perubahan kognitif pada anak (Jannah & Hidajat, 2024). Gangguan pola tidur yang sering terjadi pada anak biasanya disebabkan oleh berbagai faktor, seperti bermain *game (handphone)*, mengerjakan PR dan menonton TV (Rachmadani *et al.*, 2025).

National Sleep Foundation (NSF) menyebutkan bahwa gangguan pola tidur merupakan permasalahan yang banyak dialami anak usia sekolah dasar. Penelitian di Tehran, Iran menemukan bahwa 62,9% anak mengalami gangguan pola tidur berupa *excessive daytime sleepiness (EDS)*. Sementara itu, penelitian di Indonesia pada salah satu sekolah dasar di Banten menemukan bahwa 38,1% siswa-siswi mengalami gangguan pola tidur (Tiala *et al.*, 2022). Berdasarkan penelusuran peneliti, belum dilakukan studi pendahuluan yang secara khusus membahas gambaran *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar di Kalimantan Timur maupun di Samarinda. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa penelitian pendahuluan yang secara spesifik membahas *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar di wilayah Kalimantan Timur, khususnya Samarinda masih terbatas. Studi awal yang dilakukan di SD Negeri 001 Samarinda Ulu menemukan sekitar 10-20% siswa-siswi tertidur saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Wawancara dengan guru kelas 5A,

5B dan 5C mengindikasikan adanya keterlambatan siswa-siswi datang ke sekolah dikarenakan kesulitan bangun pada pagi hari.

Sleep hygiene merupakan aktivitas yang akan mendukung untuk mendapatkan kebutuhan tidur secara normal, sehingga setiap individu harus melakukan *sleep hygiene* dengan teratur agar mendapatkan kualitas tidur yang baik. Ketidakefektifan dalam melakukan *sleep hygiene* seperti; tidak memiliki jadwal tidur yang teratur, tidak menyikat gigi sebelum tidur, tidak membersihkan diri sebelum tidur, tidak mengganti baju sebelum tidur, tidak dapat menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein, tidak bisa menciptakan suasana lingkungan tidur yang tenang dan cenderung berpotensi menurunkan kualitas tidur. *Sleep hygiene* yang tidak diterapkan dengan baik dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur sehingga bisa berdampak anak kurang fokus saat belajar di sekolah, anak mengantuk di siang hari dan anak tidak bersemangat saat beraktivitas (Kurniawati & Herwanto, 2021).

Salah satu terapi non-farmakologi yaitu *Sleep hygiene*, intervensi ini dilakukan dengan membentuk kebiasaan atau rutinitas yang menenangkan sebelum waktu tidur sebagai langkah awal untuk mengatasi insomnia ataupun masalah tidur lainnya. Secara umum, *sleep hygiene* dapat dipahami sebagai bentuk promosi perilaku yang bertujuan meningkatkan jumlah serta kualitas tidur yang diperoleh individu setiap malam (Sudarta & Salaka, 2023). *Sleep hygiene* mencakup tentang penerapan pembatasan penggunaan perangkat elektronik dan pengaturan rutinitas tidur. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam penerapan teknik *sleep hygiene* juga penting dan menciptakan lingkungan yang nyaman (Faradianti, 2024).

Berdasarkan data di atas yang membahas tentang gambaran *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur membuat peneliti tertarik untuk mengambil topik tersebut sehingga dari hasil yang akan didapatkan bisa dilihat apakah anak-anak usia sekolah dasar banyak yang belum mempraktikkan *sleep hygiene* sehingga dapat menyebabkan mengalami gangguan pola tidur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian singkat pada latar belakang di atas, maka di dapatkan rumusan masalah sebagai berikut : apakah ada gambaran *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar kelas 5 di SD 001 Samarinda Ulu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini disusun untuk mendeskripsikan kondisi *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur pada siswa-siswi kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik anak usia sekolah dasar kelas 5 berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin di SD Negeri 001 Samarinda Ulu.
- b. Mengidentifikasi *sleep hygiene* apa saja yang sudah dilakukan dan gangguan pola tidur yang dialami oleh siswa-siswi kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan berkontribusi dalam memperkaya pengetahuan mengenai penerapan *sleep hygiene* serta permasalahan pola tidur pada siswa-siswi sekolah dasar kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidikan

Temuan penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai sumber rujukan dan informasi tambahan dalam pengembangan pendidikan kesehatan terkait dengan *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar

b. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini diharapkan memberikan pengalaman sekaligus menambah pengetahuan peneliti terhadap topik yang diteliti.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat mengevaluasi masalah pola tidur pada siswa-siswi yang membuat siswa-siswi tertidur saat pembelajaran dan memberi saran kepada para orang tua untuk menerapkan *sleep hygiene* dengan baik di rumah.

d. Bagi Responden

Bagi responden yaitu siswa-siswi adalah memperoleh pemahaman baru mengenai *sleep hygiene*, menerapkan teori praktis dan meningkatkan kualitas tidur.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Gangguan Pola Tidur

a. Definisi Gangguan Pola Tidur

Gangguan pola tidur adalah perubahan atau ketidakteraturan pola tidur yang dialami seseorang sehingga menurunnya kualitas tidur. Kondisi ini dapat berdampak pada aspek kesehatan dan keselamatan individu. Gangguan tidur dapat ditandai dengan rasa kantuk pada siang hari, kesulitan tidur pada malam hari atau siklus tidur dan bangun yang tidak teratur (Widyawati *et al.*, 2022).

b. Jenis-jenis Gangguan Pola Tidur

Menurut Tanjung & Sekartini, (2020) terdapat beberapa gangguan tidur yang umum pada anak usia sekolah antara lain :

1) Waktu tidur yang buruk

Waktu tidur yang buruk pada anak sekolah adalah ketika anak tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhan usianya. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk terlalu banyak beraktivitas di malam hari, kebiasaan tidur yang tidak teratur, atau gangguan tidur seperti insomnia. Hal ini dapat menyebabkan anak kesulitan konsentrasi disekolah, gangguan suasana hati dan penurunan kinerja akademik.

2) Perilaku tidur

Perilaku tidur buruk pada anak meliputi kebiasaan yang mengganggu pola tidur yang tidak sehat dan cukup. Hal ini bisa mencakup menunda waktu tidur, terlalu lama menatap layar sebelum tidur, mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein, serta rutinitas tidur yang tidak konsisten. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental.

3) Bangun di malam hari

Bangun di malam hari pada anak mengacu pada perilaku anak tersebut menunda tidur atau tetap terjaga pada jam yang seharusnya anak sudah tidur. Hal ini dapat mengganggu pola tidur yang sehat dan dapat berdampak pada kesehatan serta kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan belajar disekolah.

4) Kantuk pada siang hari

Rasa kantuk pada siang hari ditandai dengan munculnya keinginan tidur saat anak berada disekolah atau beraktivitas. Ini bisa menjadi penanda bahwa anak tidak cukup tidur di malam hari. Kantuk di siang hari dapat mengganggu konsentrasi, kinerja akademik dan suasana tidur.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Pola Tidur

Gangguan tidur ini dapat terjadi karena faktor *internal* dan faktor *eksternal* (Jannah & Hidajat, 2024) :

1) *Internal*

a) Genetik

Penelitian oleh Fadzil yang disitasi Jannah (2024) menunjukkan genetik berpengaruh langsung terhadap kualitas tidur dengan mempengaruhi terjadinya durasi tidur dan insomnia.

Jenis kelamin menjadi salah satu pengaruh, hal ini dapat disebabkan karena faktor hormonal, psikologis dan sosial. Menurut Zhao, (2025) perempuan cenderung memiliki waktu tidur yang lebih lama dibandingkan laki-laki hal ini dapat ditekankan karena perempuan memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi dan prevalensi gejala insomnia yang lebih besar. Temuan menurut Zhang, (2016) dalam Junaidi *et al.*, (2024) mengatakan hal ini disebabkan karena perempuan memiliki hormon ovarium selama masa menstruasi yang mempengaruhi pola tidur.

b) Kebiasaan tidur

Waktu tidur yang buruk pada anak menjadi faktor pemicu gangguan pola tidur. Kondisi ini dapat mengakibatkan anak sulit berkonsentrasi di sekolah, gangguan suasana hati dan penurunan kinerja akademik.

c) *Screen time*

Screen time pada anak dapat mempengaruhi durasi tidur dan mutu tidur yang dapat memicu terjadinya gangguan pola tidur. Cahaya yang di pancarkan dari *smartphone* mengandung *blueenriched*, dapat mempengaruhi proses tidur. Paparan penggunaan *smartphone* lebih dari 3 jam per hari dilaporkan meningkatkan waktu yang dibutuhkan anak untuk mulai tidur.

d) Masalah medis

Permasalahan kondisi kesehatan dapat mempengaruhi kualitas tidur anak. Penyakit akut dapat menyebabkan gangguan tidur sesuai tingkat keparahan yang dialami, sedangkan kondisi kronis sering berkaitan dengan gangguan pola tidur yang lebih menetap. Oleh sebab itu, penatalaksanaan masalah kesehatan diperlukan untuk membantu memperbaiki pola tidur anak.

2) *Eksternal*

a) Orang tua

Faktor orang tua dan keluarga meliputi pola asuh orang tua terhadap anak, hubungan orang tua dengan anak, tingkat pendidikan orang tua karena dapat menjadi indikasi pengetahuan orang tua terhadap perkembangan anak, pekerjaan orang tua karena dapat mempengaruhi jumlah waktu kehadiran orang tua di lingkungan rumah bersama anak dan pengaturan tidur anak.

b) Lingkungan

Co-sleeping atau tidur bersama orang tua dan anak menjadi salah satu faktor gangguan tidur. Hal ini dikarenakan anak dapat lebih mungkin terganggu oleh lingkungan saat tidur dibandingkan anak yang tidur sendirian, misalnya anak yang lebih sering ditutupi selimut.

c) Budaya

Co-sleeping lebih sering dilakukan oleh masyarakat timur, dalam hal ini masyarakat timur menganut budaya kolektivisme yang meyakini bahwa praktik membesarkan anak lebih berfokus pada saling ketergantungan dan pada kedekatan keluarga, sehingga menjadi kebiasaan anak-anak tidur dengan di bawah pengasuhan orang tuanya.

d. Faktor-faktor Kebiasaan yang dapat Meningkatkan Kualitas Tidur

Gangguan pola tidur yang dialami anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak. Oleh karena itu, terdapat beberapa kebiasaan tidur yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada anak (Maharani *et al.*, 2022) :

1) Pengaturan Pola dan Waktu Makan

Hindari makan dalam jumlah besar menjelang waktu tidur dapat mengganggu proses tidur dan menimbulkan masalah pencernaan, termasuk *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). Oleh sebab itu, waktu makan sebaiknya diatur dengan jarak sekitar 3-4 jam sebelum anak tidur.

2) Membersihkan diri dan menyikat gigi sebelum tidur

Sebelum tidur biasakan untuk selalu membersihkan diri sebelum beranjak ke tempat tidur, mencuci kaki dan tangan sebelum naik ke tempat tidur serta menyikat gigi sebelum tidur.

3) Penggunaan pakaian tidur dan kebersihan lingkungan tidur

Pemakaian pakaian tidur yang nyaman serta menjaga kebersihan kamar dan tempat tidur dapat memberikan rasa nyaman sehingga berdampak positif terhadap kualitas tidur anak.

4) Meredupkan lampu dan mematikan alat elektronik

Cahaya dari lampu maupun layar alat elektronik dapat menunda rasa mengantuk dan mengganggu produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan pada pola tidur dan waktu tidur. Hal ini dapat menjadi faktor pengaruh anak susah bangun pagi, maka dari itu jauhkan gadget dari jangkauan anak 1 jam sebelum tidur.

e. Pengukuran Gangguan Pola Tidur

Pengukuran gangguan tidur dapat dilakukan dengan memberikan kuesioner dengan pertanyaan berisi materi yang akan diukur dari responden. Berdasarkan kajian pustaka yang dilakukan oleh Hartini *et al.*, (2017) yang dikutip dalam Nisa *et al.*, (2023) terdapat instrumen penelitian yang digunakan untuk menilai kualitas tidur pada anak. Salah satu instrumen penilaian kualitas tidur yaitu, kuesioner *Children's Sleep Habit Questionnaire* (CSHQ). Proses pengukuran menggunakan skala ordinal, yang dirancang untuk memperoleh respons yang jelas, yaitu : nilai "0" jika tidak pernah, nilai "1" jika kadang-kadang, nilai "2" jika selalu. Hasil uji *validitas* kuesioner gangguan pola tidur mendapat nilai r hitung 0,371. Hasil pengujian *validitas* pada kuesioner gangguan pola tidur menunjukkan nilai r hitung sebesar 0,371. Selain itu, instrumen ini juga telah melalui uji *reabilitas* dengan nilai *Chronbach's Alpha* sebesar 0,71 ($p < 0,01$). Sehingga kuesioner tersebut dapat dinyatakan reliabel sebagai alat ukur. Pengukuran gangguan tidur memiliki kriteria sebagai berikut (Meltzer *et al.*, 2020) :

- 1) Ringan, bila responden mendapat poin 1-6 dari pertanyaan
- 2) Sedang, bila responden mendapat poin 7-13 dari pertanyaan
- 3) Berat, bila responden mendapat poin 14-20 dari pertanyaan

2. Sleep Hygiene

a. Definisi Sleep Hygiene

Sleep hygiene adalah praktik dan perilaku yang mempengaruhi kualitas dan durasi tidur serta yang mencakup rutinitas waktu tidur dan bangun tidur, pola makan, aktivitas fisik dan aspek kehidupan

lainnya. *Sleep hygiene* juga dapat di definisikan sebagai perilaku yang diyakini dapat meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini melibatkan berbagai langkah untuk membantu memulai dan mempertahankan tidur, dengan komponen yang dirancang untuk mendukung kecenderungan alami tubuh untuk tidur sekaligus meminimalkan gangguan (Fakhrurrozi *et al.*, 2024).

b. Cara Penerapan *Sleep Hygiene* yang Baik

Penerapan *sleep hygiene* dapat dilakukan melalui upaya perubahan kebiasaan sehari-hari serta penataan kondisi lingkungan tidur yang melibatkan anak, dengan tujuan untuk memperoleh kualitas tidur yang lebih optimal (Rizqia & Wulandari, 2025). Lingkungan tidur yang disiapkan sebaiknya berada dalam kondisi yang nyaman, yaitu terbebas dari gangguan seperti kebisingan, pencahayaan berlebihan, suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin, serta suara lain yang dapat mengganggu, termasuk suara dengkur. Gangguan lingkungan tidur lainnya juga dapat berasal dari aktivitas yang dilakukan di area tidur, misalnya menonton televisi atau bermain HP. Oleh karena itu, *sleep hygiene* yang baik perlu diperhatikan sebagaimana dijelaskan oleh (Anjarsari & Irdawati, 2025) :

1) Perilaku mempertahankan tidur yang baik

Menghitung target untuk waktu tidur dan waktu bangun yang tepat, serta lakukan hal-hal yang dapat membuat cepat tidur setiap malam.

2) Menghindari tidur dalam keadaan lapar

Tidur dalam keadaan lapar karena terkadang dapat membuat tubuh merasakan cemas sehingga membuat tubuh merespons sulit tidur.

3) Mengurangi asupan kafein

Kafein mengandung zat stimulan yang dapat menunda rasa mengantuk, banyak minuman yang mengandung kafein seperti kopi, teh, coklat, minuman bersoda dan minuman berenergi.

Pada anak sekolah konsumsi kafein pada sore atau malam hari dapat menyebabkan sulit tidur dan sering terbangun di malam hari. Maka, mengurangi kafein menjelang waktu tidur sangat dianjurkan agar membantu tubuh lebih rileks dan mempermudah proses tidur.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Sleep Hygiene*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* antara lain (Hirlmana Putri, 2023) :

1) Rutinitas tidur

Kebiasaan tidur yang teratur dan konsisten yang dapat membantu anak memperoleh tidur yang cukup.

2) Lingkungan tidur

Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor seperti kebisingan, cahaya dan suhu ruang yang berpotensi berdampak pada kualitas tidur anak usia sekolah dasar.

3) Aktivitas sebelum tidur

Beberapa aktivitas yang dilakukan sebelum waktu tidur, misalnya menonton TV dan bermain HP hal tersebut dapat mengganggu tidur pada anak

Upaya memastikan anak memperoleh kualitas tidur yang baik, disertai dengan pengaturan lingkungan tidur yang nyaman dan kondusif, dapat berperan dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak.

d. Pedoman Pelaksanaan *Sleep Hygiene* yang Baik

Pelaksanaan *sleep hygiene* yang tepat dapat dilakukan dengan mengikuti pedoman tertentu sebagaimana dijelaskan Tiala *et al.*, (2025) yang bertujuan untuk mendukung terciptanya pola tidur anak yang sehat :

- 1) Pastikan waktu tidur dan waktu bangun sama setiap harinya.
- 2) Tidak dianjurkan untuk tidur siang terlalu lama.
- 3) Tidak dianjurkan makan-makanan berat sebelum tidur, minimal 2-3 jam sebelum jam tidur.

- 4) Pastikan ke tempat tidur untuk istirahat dan tidak melakukan kegiatan lainnya lagi seperti, bermain HP atau membaca.
- 5) Mengurangi asupan stimulan yang mengandung kafein atau nikotin.
- 6) Siapkan diri untuk tidur.
- 7) Buatlah pikiran merasa tenang saat ingin tidur.

e. Aplikasi *Sleep Hygiene*

Sleep hygiene akan optimal jika dikombinasikan dengan pelaksanaan perpanjangan tidur, dengan dilakukan pengisian jadwal tidur atau *sleep diary*. Penelitian yang dilakukan Hilmana Putri, (2023) menunjukkan bahwa ekstensi tidur yang signifikan juga dapat mengontrol tingkat emosi pada anak-anak.

f. Dampak bila *Sleep Hygiene* tidak Baik

Dengan demikian jika *sleep hygiene* tidak terpenuhi anak akan sulit memperbaiki kualitas tidur dan mendukung prestasi akademik. Jika tidak diterapkan *sleep hygiene* yang melibatkan pembatasan penggunaan perangkat elektronik, penggunaan rutinitas tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Anak tidak memiliki kualitas tidur yang baik, durasi tidur yang baik sehingga dapat berpengaruh pada akademik anak (Eva Faradianti, 2024).

g. Pengukuran *Sleep Hygiene*

Pengaturan *sleep hygiene* dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Indeks* (SHI). Instrumen ini berfungsi untuk menilai tingkat baik atau buruknya kebiasaan tidur serta kondisi lingkungan tidur seseorang, dengan karakteristik pertanyaan yang bersifat singkat dan mudah dipahami (Kusumawati & Maryatun, 2023).

Kuesioner *sleep hygiene* yang peneliti gunakan didapatkan dari Mastin, (2006) dalam Rahmawati *et al.*, (2020). Proses pengukuran dilakukan menggunakan skala ordinal untuk memperoleh respons yang jelas, yaitu : nilai 0 jika “tidak pernah”, nilai 1 jika “jarang”,

nilai 2 jika “kadang-kadang”, nilai 3 jika “sering”, nilai 4 jika “selalu”. Hasil uji *validitas* kuesioner *sleep hygiene* mendapat nilai r hitung sebesar 0,371. Instrumen ini juga telah melalui uji *reabilitas* dengan nilai *Chronbach's Alpha* sebesar 0,71 ($p < 0,01$) sehingga kuesioner tersebut dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur. Pengukuran *sleep hygiene* dengan kriteria sebagai berikut :

- 1) Baik, bila responden mendapat poin 1-6 dari pertanyaan
- 2) Cukup, bila responden mendapat poin 7-13 dari pertanyaan
- 3) Buruk, bila responden mendapat poin 14-20 dari pertanyaan

3. Tumbuh dan Kembang Anak

a. Definisi Anak

Anak merupakan generasi yang melanjutkan keberlangsungan kehidupan. Anak usia sekolah termasuk dalam kelompok usia antara 6-12 tahun, pada periode ini, anak mengalami fase perkembangannya masing-masing, anak dan dewasa dapat dibedakan melalui usianya. Pada masa usia sekolah, anak berada dalam lingkungan yang menuntut kemampuan untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkup sosial yang lebih luas serta memiliki karakteristik yang beragam (Silitonga *et al.*, 2025).

b. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan anak, karena proses tersebut berperan besar dalam menentukan kualitas masa depan anak dikemudian hari. Kondisi pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara optimal akan memberikan dampak positif terhadap kesiapan anak dalam menghadapi tahap kehidupan selanjutnya. Namun demikian, masih terdapat banyak orang tua yang belum sepenuhnya memahami pentingnya proses pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut (Mardiah *et al.*, 2023).

1) Pertumbuhan

Menurut Kamelia, (2019) yang disitasi oleh Gusneti *et al.*, (2025). Pertumbuhan lebih mengarah kepada struktur fisik pada anak usia sekolah dasar seperti tinggi badan, berat badan, kekuatan otot dan koordinasi motorik. Pada jenjang ini anak-
mengalami perkembangan signifikan yang berpengaruh kepada kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari termasuk belajar disekolah dan bermain bersama teman sebaya.

2) Perkembangan

Perkembangan merupakan bertambahnya fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam bidang motorik kasar, motorik halus, kemampuan bahasa maupun sosialisasi kemandirian. Pada anak usia sekolah dasar telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang baik dibandingkan dengan sebelumnya (Lubis *et al.*, 2024).

c. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia (10-12 tahun)

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rini S, (2019) memiliki pengaruh bagi pola tidur maka dikatakan bahwa dalam masa pertumbuhan anak menjadi salah satu penyebab anak mengalami gangguan pola tidur. Maka dari itu, pada usia 6-12 tahun mempengaruhi *sleep hygiene* karena seiring bertambahnya usia semakin meningkatnya kebutuhan tidur. Penelitian menurut Indawati & Sekartini, (2017) yang disitasi dalam Herwawan & Chairani, (2021) anak pada usia 6-12 tahun sebanyak 44,8% responden penelitian mengalami gangguan pola tidur.

Perkembangan anak pada usia sekolah dasar dapat juga disebut masa pertengahan, berbagai perkembangan akan terjadi pada anak usia sekolah dasar dimasa pertengahan meliputi perkembangan fisik, motorik, kognitif, psikososial dan perilaku (Zakiyah *et al.*, 2024) :

1) Perkembangan fisik

Pada masa ini anak menunjukkan tanda-tanda pubertas baik laki-laki maupun perempuan. Secara umum, anak perempuan cenderung mengalami perubahan fisik lebih awal dibandingkan anak laki-laki.

2) Emosional

Anak-anak rentang usia 10-12 tahun umumnya telah menunjukkan pemahaman diri dengan baik. Sebagian besar anak sedang berada dalam tahap persiapan untuk melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama serta mulai beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru.

3) Kognitif

Kemampuan kognitif anak berkembang pesat, pengetahuan akan bertambah, minat dan juga pengalaman semakin meningkat. Pada anak usia sekolah dasar anak memiliki banyak aktivitas yang melatih mental seperti contoh yang berfokus pada objek-objek atau peristiwa-peristiwa nyata yang kongkrit.

4) Psikososial

Pada tahap psikososial anak sudah dapat menghadapi dan menyelesaikan tugas atau perbuatan yang membuahkan hasil. Saat usia sekolah dasar adalah masa transisi dalam berinteraksi sosial bagi anak, yaitu dengan perubahan figure tokoh yang dapat mempengaruhi jati diri anak.

5) Perilaku

Perilaku merupakan hasil dari interaksi genetik dan non-genetik, selain itu dipengaruhi juga oleh lingkungan pengasuhan, mencakup pola pikir, emosi dan tindakan anak yang mengikuti tahapan perkembangan. Maka, dikatakan dalam penelitian Puspita, (2008) dalam Ramadhani & Afiah, (2025) pada usia 6-12 tahun merupakan strategi dalam mencegah mengalami gangguan pola tidur, pada fase ini anak diajarkan untuk menerapkan *sleep hygiene* sebagai pendukung bagi anak.

3. Penelitian Terkait

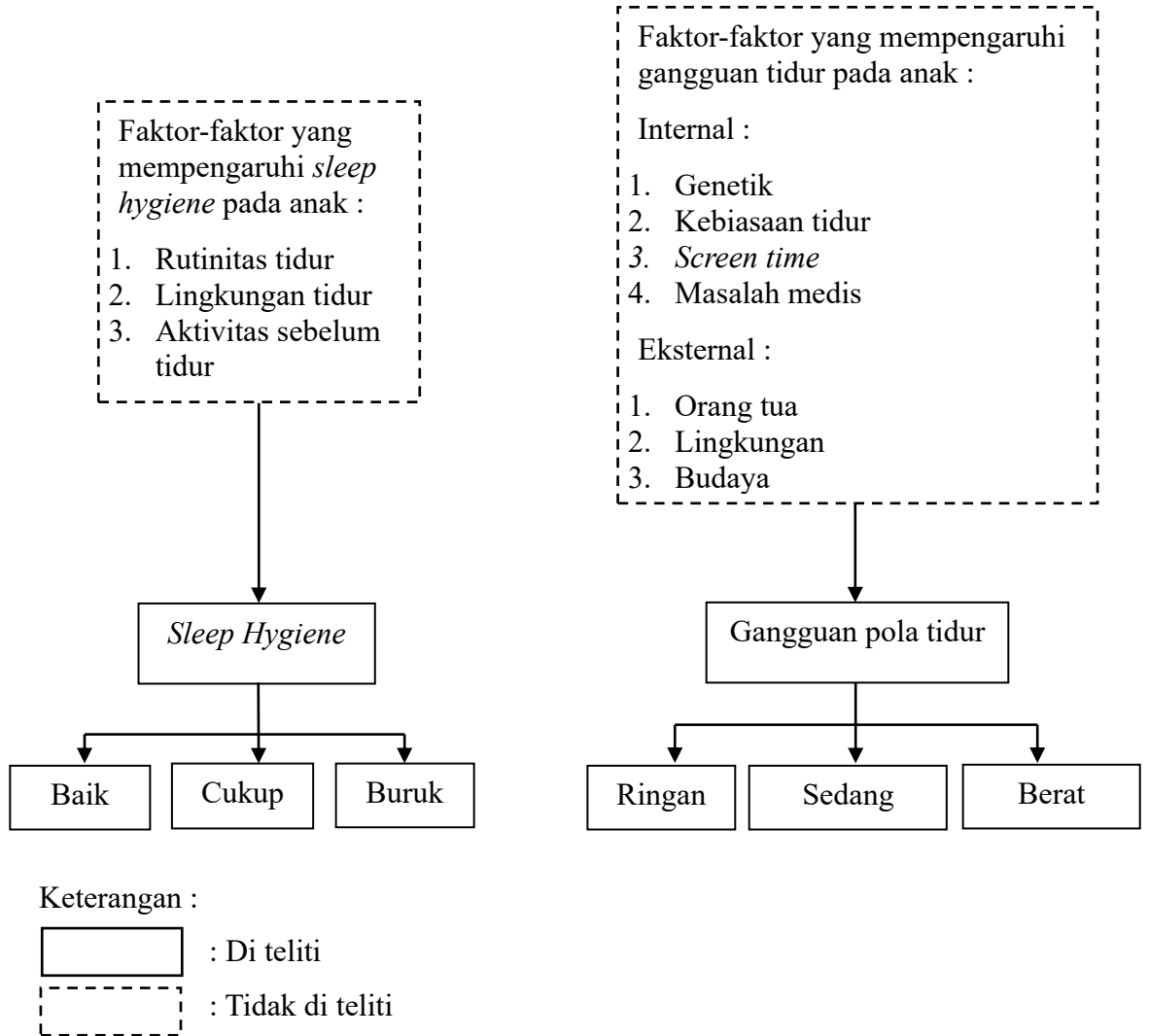
Judul	P (Population)	I (Intervention)	C (Comparison)	O (Outcome)	T (Time)
Pengaruh Teknik <i>Sleep Hygiene</i> terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah	Yang menjadi responden adalah anak usia 6-12 tahun yang memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel dengan total responden 80 anak sekolah yang berdomisili di Kabupaten Gorontalo.	Intervensi yang diberikan meliputi beberapa teknik yaitu, pengaturan rutinitas yang konsisten, pembatasan penggunaan perangkat elektronik 1-2 jam sebelum tidur, serta mencitakan lingkungan tidur yang mendukung dengan mengatur suhu, pencahayaan dan kebisingan kamar tidur. Selain itu, diberikan juga edukasi mengenai pentingnya tidur yang cukup dan teknik relaksasi seperti pernapasan.	Terdapat kelompok pembanding yaitu, kelompok eksperimen yang menerima intervensi <i>sleep hygiene</i> dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Pengumpulan sampel dilakukan dengan cara acak.	Kelompok eksperimen yang menerima intervensi <i>sleep hygiene</i> mengalami peningkatan signifikan baik dalam kualitas tidur maupun prestasi akademik dengan perubahan skor PSQI sehingga hasil kelompok eksperimen signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.	-
Pengaruh <i>sleep hygiene</i> terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat	Penelitian dilakukan di sekolah dasar di UPT SD Negeri 009 Pulau, dengan jumlah sampel 60 orang yang diperoleh menggunakan total sampling.	Intervensi yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui gangguan tidur dengan <i>sleep hygiene</i> dalam bentuk kuesioner yang diberikan kepada responden dalam satu waktu.	Tidak terdapat kelompok pembanding dalam penelitian.	Dari hasil kuesioner yang telah di isi oleh siswa-siswi SD Negeri 009 Pulau, menunjukkan bahwa 32 responden mengalami gangguan tidur berat. Peneliti juga menyimpulkan bahwa dari hasil kuesioner yang di isi sebagian besar <i>sleep hygiene</i> pada anak di usia	Penelitian ini dilakukan pada 27 Mei 2025.

Judul	P (Population)	I (Intervention)	C (Comparison)	O (Outcome)	T (Time)
				11-13 tahun berada pada kategori buruk.	
Penerapan <i>sleep hygiene</i> dan <i>sleep diary</i> untuk menjadi 2 kelompok mengetahui kualitas tidur anak dilakukan <i>pre-post test</i> terhadap kualitas tidur anak usia sekolah	Populasi dalam penelitian ini adalah 80 responden anak usia sekolah yang berdomisili di wilayah kerja puskesmas Air Saobar Kota Ambon.	Intervensi yang dilakukan oleh peneliti adalah penerapan <i>sleep hygiene</i> pada 80 responden.	Peneliti memakai kelompok pembanding yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antar kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan <i>sleep hygiene</i> . Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur pada anak yang tidak dilakukan intervensi <i>sleep hygiene</i> .	-

Tabel 2.1 : Penelitian Terkait

B. Kerangka Teori

Gambaran *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar di SD 001 Samarinda Ulu.

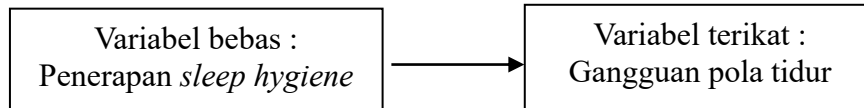


Bagan 2.1 Kerangka teori *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur anak usia sekolah dasar

Sumber : Jannah dan Hidayat, (2024) dan Hirlmana, (2023)

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian yaitu kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan. Kerangka konsep dapat memberikan informasi dengan jelas kepada peneliti dalam memilih desain penelitian (Ggreni, 2022).



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

Sumber : Herwawan dan Chairani, (2021)

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu perencanaan penelitian yang mencakup kerangka, struktur, serta strategi yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian. Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan instrumen penelitian, sedangkan analisis data bersifat kuantitatif dengan bantuan metode (Syahrizal & M. Syahrani Jailani, 2023). Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat gambaran *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur anak usia sekolah dasar kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu.

B. Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan penjabaran variabel penelitian yang dianalisis, diterapkan dan dijadikan sebagai karakteristik yang dapat diukur pada objek penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu :

- a. Variabel *Independent* adalah variabel yang menyebabkan adanya suatu perubahan terhadap variabel lainnya. Variabel ini disebut juga variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *sleep hygiene*.
- b. Variabel *Dependent* adalah variabel yang mengalami perubahan sebagai akibat dari perubahan variabel *independen*. Maka variabel dependen disebut juga variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah gangguan pola tidur.

2. Tabel Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
<i>Sleep hygiene</i>	<i>Sleep hygiene</i> adalah suatu perilaku yang dapat mempengaruhi pola tidur dan kualitas tidur.	Kuesioner <i>Sleep Hygiene Indeks</i> (SHI)	Skala dari lembar kuesioner <i>sleep hygiene</i> yang terdiri dari 5 pertanyaan dengan skala nilai diberikan sebagai berikut : 0 : Tidak pernah, 1 : Jarang (jika terjadi 1-2 kali dalam seminggu), 2 : Kadang-kadang (jika terjadi 3 kali dalam seminggu), 3 : Sering (jika terjadi 4-5 kali dalam seminggu), 4 : Selalu (jika terjadi 6-7 kali dalam seminggu).	Ordinal
Gangguan tidur	Gangguan tidur adalah kondisi di mana anak merasakan tidur yang tidak nyaman	Kuesioner <i>Childern's Sleep Habit Questionnaire</i> (SCHQ)	Skala dari lembar kuesioner gangguan tidur yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan skala nilai diberikan sebagai berikut : 0 : Tidak pernah (jika terjadi 0-1 kali dalam seminggu), 1 : Kadang-kadang (jika terjadi 2-4 kali dalam seminggu), 2 : Selalu (jika terjadi 5 kali atau lebih dalam seminggu).	Ordinal
Usia	Usia adalah lama waktu hidup atau ada sejak dilahirkan atau diadakan.	Kuesioner	1 : 10 tahun 2 : 11 tahun 3 : 12 tahun	Ordinal
Jenis Kelamin	Perbedaan biologis dan fisik yang menentukan seseorang sebagai laki-laki atau perempuan.	Kuesioner	1 : Laki-laki 2 : Perempuan	Nominal

Tabel 3.1 Definisi Operasional

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah yang terdiri atas subjek atau objek yang diteliti oleh peneliti yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Adiputra *et al.*, 2021). Populasi dalam studi ini mengacu pada himpunan yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai bahan kajian, sehingga dapat di ambil simpulan populasi dalam penelitian ini adalah subjek yang memenuhi kriteria. Populasi siswa-siswi SD Negeri 001 Samarinda Ulu dengan populasi sebanyak 400 siswa-siswi dari kelas 1 sampai kelas 6.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah yang dipilih dari populasi dan merupakan perwakilan keseluruhan anggota populasi, sampel ini digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Suriani *et al.*, 2023). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, alasan mengambil total sampling karena hasil yang sudah pasti akurat jumlah sampel yang diambil kurang dari 100 yaitu sebanyak 74 responden. Terkait penelitian yang dilakukan sampel yang digunakan yakni siswa-siswi kelas 5 dengan jumlah kelas ada yaitu : kelas 5A (25 siswa-siswi), kelas 5B (23 siswa-siswi) dan 5C (26 siswa-siswi). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 74 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu :

a. Kriteria Inklusi

Yang termasuk kriteria inklusi dalam penelitian ini :

- 1) Siswa-siswi SD Negeri 001 Samarinda
- 2) Siswa-siswi kelas 5A, 5B, 5C
- 3) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

Yang termasuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini :

- 1) Yang tidak hadir dan atau sedang sakit

- 2) Anak yang berkebutuhan khusus
- 3) Tidak mengisi kuesioner dengan lengkap

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah kesesuaian dengan tujuan penelitian, waktu penelitian harus sesuai dengan tujuan (Kustiawan *et al.*, 2025). Waktu untuk penyusunan proposal penelitian dilakukan pada 8 September- 9 Oktober 2025 dan untuk waktu pengumpulan data dan pengambilan data penelitian dilakukan pada 10 Desember 2025.

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi atau wilayah yang dipilih peneliti untuk memperoleh data sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan tempat penelitian mempertimbangkan relevansi masalah, ketersediaan data, serta kemudahan akses bagi peneliti (Roikestina & Lidia, 2024). Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 001 Samarinda Ulu.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan

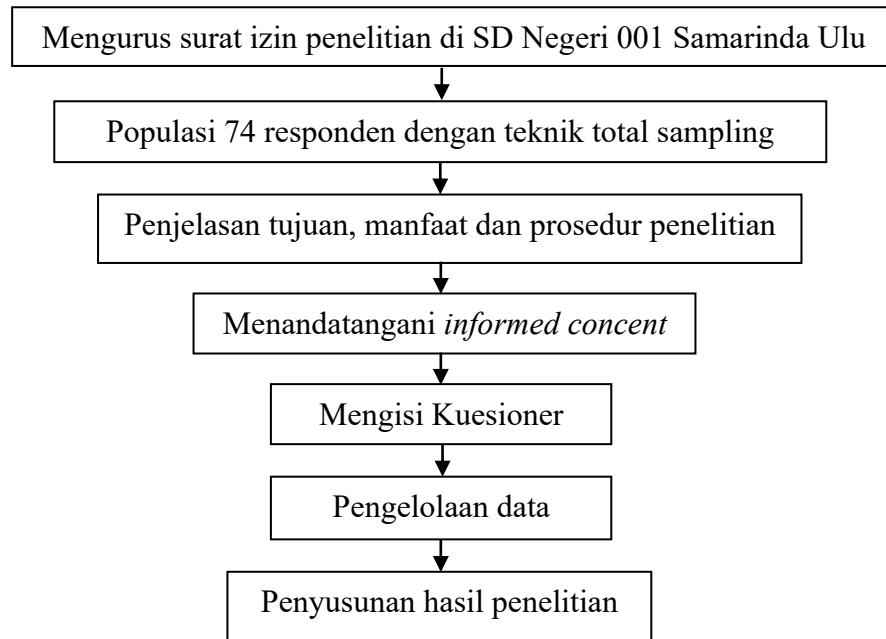
Tahap persiapan dimulai dengan mengambil dan menetapkan judul penelitian, melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing, menyusun proposal penelitian, studi pendahuluan dan revisi yang dimulai pada 10 September 2025 - 22 Oktober 2025.

2. Tahap Pelaksanaan dan Pengumpulan Data

- a. Peneliti mengajukan surat permohonan izin kepada ketua program studi S1 Keperawatan untuk mendapatkan persetujuan dilakukannya penelitian di SD Negeri 001 Samarinda Ulu.
- b. Mengajukan etik penelitian pada tanggal 28 November 2025.
- c. Mengajukan dan menyerahkan surat permohonan izin kepada kepala sekolah dan SD Negeri 001 Samarinda Ulu 04 Desember 2025.

- d. Menentukan responden penelitian sesuai kriteria sampel pada tanggal 04 Desember 2025.
- e. Mengajukan izin dan kesepakatan kepada responden untuk menjadi sampel penelitian pada tanggal 04 Desember 2025.
- f. Mendiskusikan waktu penelitian dengan responden pada tanggal 04 Desember 2025.
- g. Persamaan persepsi bersama asisten pada tanggal 08 Desember 2025.
- h. Mempersiapkan kuesioner akan dibagikan kepada responden pada tanggal 9 Desember 2025.
- i. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tentang tujuan penelitian, memberikan *informed consent* pada tanggal 10 Desember 2025.
- j. Peneliti memberikan kuesioner penelitian kepada responden dan menjelaskan tentang tata cara pengisian kuesioner pada tanggal 10 Desember 2025.
- k. Responden mengisi kuesioner, lalu kuesioner dikumpulkan kepada peneliti pada tanggal 10 Desember 2025.
- l. Peneliti mengecek kelengkapan jawaban, jika lengkap dilanjutkan dengan pengelolaan data pada tanggal 10 Desember 2025.
- m. Saat pengambilan data pertama jumlah responden belum memenuhi kebutuhan sampel penelitian, maka peneliti melakukan pengambilan data kedua pada tanggal 14 Januari 2026.

3. Alur tahap pelaksanaan dan pengumpulan data



Bagan 3.1 Skema alur penelitian

4. Pemilihan Asisten Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti dibantu oleh 3 asisten. Berikut tugas asisten peneliti :

a. Tugas Asisten

- 1) Membantu peneliti dalam menyampaikan informasi dengan menyebarkan kuesioner yang telah disusun untuk mengukur variabel yang sedang diteliti.
- 2) Memberikan bantuan dalam proses penelitian dengan mengarahkan pengisian kuesioner, memberikan pendampingan, memberikan arahan dan menjelaskan tujuan dari penelitian.

b. Kriteria Asisten

- 1) Penelitian ini dibantu oleh 3 orang yang menjadi asisten penelitian yang merupakan mahasiswa STIKES Dirgahayu Samarinda Prodi S1 Keperawatan semester 7.
- 2) Membuat *Small Group Discussion* (SGD) untuk persamaan persepsi peneliti dan asisten yang dilakukan pada tanggal 08 Desember 2025.

- 3) Mengetahui dan menguasai faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur.
 - 4) Bersedia dan memiliki komitmen mendampingi responden.
 - 5) Memiliki karakteristik pribadi baik, jujur dan sikap aktif.
5. Instrumen yang digunakan

Danuari dan Maisaroh (2019) yang disitasi oleh Hutasuhut & albina, (2025) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam suatu penelitian. Instrumen ini dapat berupa alat ukur atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dan harus memenuhi dua kriteria utama, yaitu *validitas* dan *reliabilitas*. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner baku yang sudah di uji *validitas* dan *rehabilitas* serta lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini di ambil dari penelitian sebelumnya yang oleh Rahmawati *et al.*, (2020). Hasil uji *validitas* kuesioner *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur mendapat nilai r hitung 0,371. Selain itu, kedua instrumen tersebut juga telah melalui uji *rehabilitas* dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,71 ($p < 0,01$), sehingga dapat dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

- a. Kuesioner *sleep hygiene* terdiri dari 5 pertanyaan dengan skala :
 - 0 = Tidak pernah
 - 1 = Jarang (jika terjadi 1-2 kali dalam seminggu)
 - 2 = Kadang-kadang (jika terjadi 3 kali dalam seminggu)
 - 3 = Sering (jika terjadi 4-5 kali dalam seminggu)
 - 4 = Selalu (jika terjadi 6-7 kali dalam seminggu)
- b. Kuesioner gangguan pola tidur terdiri dari 10 pertanyaan dengan skala :
 - 0 = Tidak pernah (jika terjadi 0-1 kali dalam seminggu)
 - 1 = Kadang-kadang (jika terjadi 2-4 kali dalam seminggu)
 - 2 = Sering (jika terjadi 4-5 kali dalam seminggu)

E. Etika Penelitian

Beberapa etika penelitian yang harus diperhatikan oleh peneliti saat melakukan penelitian. Menurut Polit dan Beck (2010), ada beberapa prinsip etik yang diperhatikan dalam penelitian :

1. Prinsip Manfaat

Penelitian ini dilaksanakan dengan memikirkan poin bagi subjek penelitian. Seluruh proses penelitian yang dilakukan tidak memberikan penderitaan fisik maupun psikologis kepada responden. Peneliti tidak melakukan intervensi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi responden, instrumen penelitian yang digunakan berupa mengisi kuesioner sehingga aman bagi responden.

2. Bebas dari Eksploitasi

Penelitian ini tidak ada unsur memanfaatkan responden untuk kepentingan peneliti di luar tujuan penelitian. Peneliti tidak memberikan tekanan, imbalan yang berlebihan, atau memberikan janji kepada responden yang dapat mengubah keputusan responden berpartisipasi.

3. Bebas dari Risiko

Peneliti harus hati-hati dalam mempertimbangkan risiko dan keuntungan yang dapat terjadi pada subyek penelitian dari tindakan yang dilakukan dalam penelitiannya.

4. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia

Peneliti menghormati hak setiap responden dengan memperlakukan responden dengan penuh rasa hormat. Tidak melihat perbedaan jenis kelamin, latar belakang sosial maupun karakteristik lainnya. Semua responden diperlakukan setara selama penelitian berlangsung.

5. Hak untuk ikut/tidak menjadi Responden

Responden memiliki hak untuk memutuskan apakah bersedia atau tidak menjadi responden dalam penelitian. Keputusan responden dihormati dan diterima tanpa ada paksaan, ancaman dan tekanan dari pihak manapun.

6. Subjek Penelitian harus diperlakukan Secara Manusiawi.
Responden diperlakukan secara manusiawi selama proses penelitian, responden dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa sanksi apapun.
7. Hak untuk Mendapatkan Jaminan dari Perlakuan yang diberikan
Pada saat penelitian, peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai prosedur penelitian. Peneliti bertanggung jawab penuh terhadap pelaksanaan penelitian dan siap memberikan penjelasan apabila terjadi sesuatu yang tidak diharapkan selama penelitian.
8. Prinsip Keadilan
Penelitian ini menerapkan prinsip keadilan, kejujuran dan profesionalisme. Semua responden mendapatkan perlakuan yang sama tidak ada perlakuan khusus.
9. *Informed Consent*
Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dulu peneliti membagikan lembar surat persetujuan (*informed consent*) kepada responden yang berisi tujuan dan manfaat penelitian. Bagi responden yang mau berpartisipasi dalam penelitian akan diminta untuk tanda tangan pada lembar persetujuan tersebut.

F. Pengelolaan dan Analisis Data

1. Pengelolaan Data

Pengelolaan data adalah proses mengatur dan mengolah data yang telah dikumpulkan, setelah data terkumpul, pengelolaan data dilakukan secara manual dengan tujuan menyederhanakan seluruh data yang telah terkumpul dan menyajikan dalam susunan yang lebih baik dan rapi. Ada 4 tahap pengelolaan data yang dilalui sebagai berikut :

a. *Editing*

Editing dilakukan setelah data penelitian dikumpulkan, kemudian peneliti memastikan bahwa data dan pertanyaan semua sudah terisi dengan lengkap dan jelas. Apabila ada data atau pertanyaan yang belum jelas dan terisi maka peneliti segera klarifikasi kepada respon

untuk dilengkapi. Hal ini dilakukan untuk melengkapi data sebelum dilakukan pengolahan data lebih lanjut.

b. *Coding*

Pada tahap *coding* peneliti memberikan kode angka pada jawaban responden sesuai dengan kategori yang telah ditentukan. Pemberian ditujukan agar memudahkan peneliti saat proses input data. Peneliti telah membuat kode tertentu pada :

1) Data demografi umum responden

a) Usia responden diberi kode :

10 tahun : 1

11 tahun : 2

12 tahun : 3

b) Jenis kelamin responden :

Laki-laki : 1

Perempuan : 2

2) Penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner untuk mengukur *sleep hygiene* dan kuesioner untuk mengukur gangguan pola tidur.

a) Pada kuesioner *sleep hygiene* terdapat 5 pertanyaan dengan kode jawaban ; tidak pernah=0, jarang=1, kadang-kadang=2, sering=3, selalu=4.

b) Pada kuesioner gangguan pola tidur terdapat 10 pertanyaan dan jawaban diberi kode ; tidak pernah=0, jarang=1, selalu=2.

c. *Entry data*

Pada tahap ini seluruh data yang telah diberi kode dimasukkan kedalam tabel. Peneliti menginput data sesuai dengan kode untuk setiap variabel yang ada. Penelitian ini adalah metode kuantitatif menggunakan *software* SPSS statistik 23 dan Exel 2019.

d. *Cleaning*

Proses *cleaning* peneliti memeriksa kembali data yang telah diinput untuk memastikan kelengkapan data atau terdapat data yang

ganda. Tahap ini bertujuan untuk memastikan data yang dianalisis benar, valid dan bebas dari kesalahan.

2. Analisa Data

a. Analisis *univariat*

Analisa *univariat* dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan *presentase* yang dilakukan tiap variabel yang diteliti baik variabel *independent* maupun variabel *dependent*. Dalam penelitian ini adapun data demografi yang diambil dari responden yaitu, usia, jenis kelamin, *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Pada bab ini hasil penelitian yang akan diuraikan tentang gambaran *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur usia sekolah dasar kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu. Berdasarkan data yang diambil saat penelitian pada tanggal 10 Desember 2025 dengan total 74 responden. Dari penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut :

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SD Negeri 001 Samarinda Ulu yang beralamatkan di Jl. Pegunungan Bukit Barisan RT. 23 No. 77, Kelurahan Jawa, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, dengan kode pos 75122, sekolah ini didirikan pada tanggal 01 Januari 1970. Sekolah ini terdapat siswa-siswi dari kelas 1 sampai kelas 6, jumlah anak yang ada di SD Negeri 001 Samarinda Ulu berjumlah 400 siswa-siswi dan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas 5 (5A, 5B dan 5C) sebanyak 74 responden. Guru dan tenaga pendidik berjumlah 23 orang.

Sekolah ini memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung proses pendidikan, seperti ruang kelas yang nyaman sebanyak 19 kelas, perpustakaan, lapangan olahraga, UKS dan fasilitas pendukung lainnya. Sekolah adalah tempat anak-anak untuk berkembang secara akademik dan sekolah menjadi sarana pendukung bagi siswa-siswi menjalani aktivitas belajar-mengajar serta didukung oleh guru-guru yang profesional dan berpengalaman.

Di SD Negeri 001 Samarinda Ulu memiliki visi dan misi yang berfokus pada membentuk siswa berakhlak mulia, berprestasi pada bidang (akademik dan non-akademik), peduli lingkungan, dan berwawasan kewirausahaan, sejalan dengan tujuan pendidikan menciptakan insan berkualitas dengan karakter kuat dan berdaya saing.

2. Proses Penelitian

Proses penelitian ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari proses pengumpulan dan pengolahan data sesuai dengan metodologi yang telah diuraikan pada BAB III. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh dari responden melalui kuesioner.

Pada tanggal 04 Desember 2025 mengajukan dan menyerahkan surat permohonan izin kepada kepala sekolah dan SD Negeri 001 Samarinda Ulu. Sebelum itu, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur penelitian kepada kepala sekolah dan guru, kemudian peneliti berdiskusi dengan salah satu wali kelas untuk menentukan responden penelitian sesuai kriteria sampel dan waktu penelitian yang tepat. Pada hari yang sama peneliti meminta izin dan kesepakatan kepada responden yang telah ditentukan menjadi sampel penelitian.

Pada tanggal 08 Desember 2025 sebelum melakukan penelitian di SD 001 Samarinda Ulu peneliti melakukan persamaan persepsi bersama asisten penelitian yang merupakan mahasiswa STIKES Dirgahayu Samarinda Prodi S1 Keperawatan semester 7. Setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah, peneliti mempersiapkan kuesioner yang akan dibagikan kepada responden.

Pengambilan data dilaksanakan pada 10 Desember 2025 sebelum pengumpulan data peneliti memperkenalkan diri, lalu memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, manfaat dan prosedur penelitian. Responden diminta untuk menandatangani *informed consent*, kemudian menjawab kuesioner *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur. Responden mengisi kuesioner, lalu kuesioner dikumpulkan kepada peneliti. Peneliti mengecek kelengkapan jawaban, jika lengkap dilanjutkan dengan pengelolaan data. Namun, saat pengambilan data pertama hasil jumlah responden tidak memenuhi kebutuhan sampel penelitian. Maka, peneliti melakukan penelitian untuk data tambahan pada tanggal 14 Januari 2026 pada anak kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu untuk melengkapi yang ditetapkan. Setelah data yang

diperoleh memenuhi kriteria, peneliti melanjutkan pada tahap pengolahan dan analisis data selanjutnya.

B. Hasil dan Pembahasan Penelitian

1. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini di SD Negeri 001 Samarinda Ulu melibatkan siswa-siswi kelas 5 yaitu (5A, 5B dan 5C), terdapat 74 responden. Dengan teknik pengumpulan data yaitu teknik total sampling.

Analisa *univariate* lakukan untuk melihat distribusi frekuensi yang dilakukan tiap variabel yang diteliti baik variabel *independent* maupun variabel *dependent*. Pada penelitian ini data demografi yang di analisa meliputi usia, jenis kelamin, *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur.

a. Karakteristik responden berdasarkan usia :

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di SD Negeri 001 Samarinda Ulu tahun 2025

Variabel Usia	N	(%)
10 tahun	19	25,7
11 tahun	42	56,8
12 tahun	13	17,6
Total	74	100,0

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh hasil bahwa siswa-siswi kelas 5 mayoritas usia 11 tahun sebanyak 42 responden, usia 10 tahun sebanyak 19 responden dan usia 12 tahun sebanyak 13 responden.

b. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin :

Tabel 4.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di SD Negeri 001 Samarinda Ulu tahun 2025

Variabel Jenis Kelamin	N	(%)
Laki-laki	38	51,4
Perempuan	36	48,6
Total	74	100,0

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil bahwa siswa-siswi kelas 5 laki-laki sebanyak 38 responden dan perempuan sebanyak 36 responden.

- c. Karakteristik berdasarkan *sleep hygiene* :

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan *sleep hygiene* di SD Negeri 001 Samarinda Ulu tahun 2025

Variabel <i>Sleep Hygiene</i>	N	(%)
Baik 1-6	29	39,2
Cukup 7-13	31	41,9
Buruk 14-20	14	18,9
Total	74	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil siswa-siswi kelas 5 mayoritas yang memiliki *sleep hygiene* buruk 14 responden, yang memiliki *sleep hygiene* cukup 31 responden dan yang memiliki *sleep hygiene* baik 29 responden.

- d. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin dan *sleep hygiene*

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan *sleep hygiene* di SD Negeri 001 Samarinda Ulu

<i>Sleep Hygiene</i>	Jenis Kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
	N	(%)	N	(%)
Baik 1-6	16	42,1	13	36,1
Cukup 7-13	15	39,5	16	44,4
Buruk 14-30	7	18,4	7	19,4
Total	38	100,0	36	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil siswa-siswi kelas 5 mayoritas laki-laki dengan *sleep hygiene* baik 16 responden, *sleep hygiene* cukup 15 responden dan *sleep hygiene* buruk 7 responden. Sedangkan, perempuan dengan *sleep hygiene* baik 13 responden, *sleep hygiene* cukup 16 responden dan *sleep hygiene* buruk 7 responden.

- e. Karakteristik berdasarkan gangguan pola tidur :

Tabel 4.5

Distribusi frekuensi responden berdasarkan gangguan pola tidur di SD Negeri 001 Samarinda Ulu tahun 2025

Variabel Gangguan pola tidur	N	(%)
Ringan 1-6	33	44,6
Sedang 7-13	31	41,9
Berat 14-30	10	13,5
Total	74	100,0

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh hasil siswa-siswi kelas 5 mayoritas yang memiliki gangguan pola tidur ringan 33 responden, siswa-siswi memiliki gangguan pola tidur sedang 31 responden dan siswa-siswi yang memiliki gangguan pola tidur berat 10 responden.

- f. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin dan gangguan pola tidur :

Tabel 4.6

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan gangguan pola tidur di SD Negeri 001 Samarinda Ulu tahun 2025

Gangguan Pola Tidur	Jenis Kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
	N	(%)	N	(%)
Ringan 1-6	20	52,6	13	36,1
Sedang 7-13	12	31,6	19	52,8
Berat 14-30	6	15,8	4	11,1
Total	38	100,0	36	100,0

Sumber ; Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.6 diperoleh hasil siswa-siswi kelas 5 mayoritas laki-laki dengan gangguan pola tidur ringan 20 responden, gangguan pola tidur sedang 12 responden dan gangguan pola tidur berat 6 responden. Sedangkan, siswa-siswi perempuan dengan gangguan pola tidur ringan 13 responden, gangguan pola tidur sedang 19 responden dan gangguan pola tidur berat 4 responden.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Karakteristik responden berdasarkan usia pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 001 Samarinda Ulu

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh hasil bahwa siswa-siswi kelas 5 mayoritas usia 11 tahun sebanyak 42 responden, usia 10 tahun sebanyak 19 responden dan usia 12 tahun sebanyak 13 responden. Berdasarkan data di atas lebih dominan siswa-siswi kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu berusia 11 tahun.

Menurut Kemenkes, (2014) anak usia sekolah dasar adalah anak dengan usia 6-12 tahun, yang berarti termasuk dalam rentan usia yang dianggap berada pada fase usia sekolah dalam program kesehatan masyarakat dan program kesehatan sekolah. Menurut Jannah & Hidajat, (2024) salah satu kebutuhan anak usia sekolah dasar adalah istirahat tidur yang cukup untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan dan kemampuan belajar.

Anak usia sekolah dasar memerlukan waktu tidur sebanyak 10 jam, beberapa menganggap tidur sebagai kegiatan yang tidak produktif dan buang-buang waktu. Banyak yang orang tua berfokus pada makanan yang bergizi dan aktivitas fisik saja, namun jarang memperhatikan kualitas tidur anak. Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa tidur cukup dan tepat waktu memiliki peran penting dalam pertumbuhan kognitif dan metabolik anak. Didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Rini S, (2019) usia memiliki pengaruh pada pola tidur maka dikatakan bahwa dalam masa pertumbuhan anak menjadi salah satu penyebab anak mengalami gangguan pola tidur. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Indawati & Sekartini (2017) dalam Herwawan & Chairani, (2021) menunjukkan bahwa data anak dengan gangguan pola tidur terjadi pada usia 6-12 tahun sebesar 44,8% dari 154 responden penelitian.

Gangguan pola tidur yang dialami anak usia sekolah dasar dapat diatasi dengan penerapan *sleep hygiene*, penelitian puspita, (2008) dalam Rahmadhani, (2024) pada usia 6-12 tahun *sleep hygiene*

merupakan strategi mencegah mengalami gangguan pola tidur. Pada masa ini menjadi hal yang baik bagi anak untuk diajarkan penerapan *sleep hygiene* sebagai pendukung. Hal-hal yang termasuk dalam penerapan *sleep hygiene* mencakup daftar perilaku, kondisi lingkungan tempat tidur ataupun hal lain yang dapat mengatasi insomnia.

Peneliti berpendapat usia 10-12 tahun mempengaruhi terjadinya gangguan pola tidur dan menerapkan *sleep hygiene* pada anak, dapat disebabkan karena pada usia anak menghadapi jadwal yang padat disekolah, maka akan mengalami pola tidur yang belum stabil dan rutinitas tidur yang belum konsisten.

- b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 001 Samarinda Ulu

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil bahwa siswa-siswi kelas 5 sebagian besar laki-laki sebanyak 38 responden dan perempuan sebanyak 36 responden. Berdasarkan data di atas responden laki-laki lebih dari responden perempuan namun, perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini tidak signifikan karena hanya selisih 2 orang.

Menurut data global, tingkatan anak laki-laki dan perempuan masuk sekolah dasar secara keseluruhan sangat mendekati setara. Terdapat sekitar 91% anak laki-laki dan 89% anak perempuan data pada terbaru tahun 2023-2025 anak yang terdaftar di sekolah dasar.

Salah satu faktor mempengaruhi gangguan tidur adalah jenis kelamin, hal ini bisa disebabkan karena perbedaan perkembangan fisik selain itu dipengaruhi oleh faktor hormonal, psikologis dan sosial. Dalam hal ini menurut (Zhao, 2025) perempuan cenderung memiliki waktu tidur lebih lama dibandingkan laki-laki, hal ini dijelaskan karena wanita memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi dan prevalensi gejala insomnia yang lebih besar, sementara pria lebih sering mengalami durasi tidur yang lebih pendek.

Hasil kajian dari Suh *et al.*, (2018) dalam Junaidi *et al.*, (2024) menemukan bahwa anak perempuan lebih banyak mengalami depresi yang berkorelasi mempengaruhi kualitas tidur menjadi lebih buruk dibandingkan laki-laki. Temuan Zhang *et al.*, (2016) menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih mengalami gangguan pola tidur hal ini disebabkan juga oleh faktor hormon ovarium selama masa menstruasi yang mempengaruhi pola tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Fabozzi, (2024) mengatakan bahwa walaupun perempuan lebih sering mengalami gangguan pola tidur dikarenakan berbagai faktor tetapi yang menjalani terapi *sleep hygiene* mayoritas adalah perempuan karena perempuan yang memiliki memori dan kebersihan tinggi dibandingkan laki-laki. Namun, menurut *World Health Organization* (WHO), (2010) menyatakan bahwa anak laki-laki juga memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan anak perempuan dan dapat berdampak pada kelelahan fisiologis kesiapan tidur. Terdapat teori yang mengatakan bahwa anak laki-laki juga cenderung baik dalam menerapkan *sleep hygiene* seperti anak perempuan.

Peneliti berpendapat jenis kelamin mempengaruhi gangguan pola tidur dan penerapan *sleep hygiene*, karena perempuan lebih rentan mengalami stres dan juga memiliki strategi penanganan yang efektif yang berpotensi dapat meningkatkan kualitas tidur. Namun, dalam penelitian ini mayoritas responden adalah laki-laki maka teori *sleep hygiene* tidak hanya bagi perempuan melainkan laki-laki pun harus di perhatikan.

c. Karakteristik *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 001 Samarinda Ulu

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil siswa-siswi kelas 5 yang memiliki *sleep hygiene* baik 29 responden, yang memiliki *sleep hygiene* cukup 31 responden dan yang memiliki *sleep hygiene* buruk

14 responden. Dari hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa-siswi kelas 5 memiliki *sleep hygiene* cukup.

Sleep hygiene dapat dilakukan sebagai suatu perubahan kebiasaan tidur yang sehat dan mengajarkan anak-anak untuk mencapai kualitas tidur yang optimal, hal ini dikemukakan oleh Rizqia & Wulandari, (2025). Menurut Fakhurrozi *et al.*, (2024) terapi *sleep hygiene* terdapat langkah untuk membantu memulai dan mempertahankan tidur, dengan komponen yang dirancang untuk mendukung kecenderungan alami tubuh untuk tidur sekaligus meminimalkan gangguan yang dialami anak usia sekolah dasar. Menurut penelitian Nedelec *et al.*, (2021) yang disitasi oleh Talaia *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa *sleep hygiene* dapat mengatasi masalah tidur, mengurangi kantuk disiang hari, menambah durasi tidur, mengurangi kelelahan dan meningkatkan *mood*.

Anak usia sekolah rata-rata menerapkan *sleep hygiene* masuk kategori “cukup”, karena pada fase ini anak mengalami transisi dengan kebiasaan yang masih di kontrol orang tua dan pengaruh lingkungan luar, seperti ; menatap layar terlalu lama, sehingga dapat mempengaruhi aktivitas di sekolah dan tugas akademik, seperti ; mengerjakan PR dan ada kegiatan ekstrakurikuler. Shochat *et al.*, (2020).

Dalam penelitian Rahmawati, (2022) menyatakan bahwa penerapan *sleep hygiene* yang belum optimal baik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab, anak sering terbangun di tengah malam. Stres dan kelelahan pada anak yang dapat menimbulkan gangguan pola tidur pada anak. Maka selalu menerapkan *sleep hygiene* untuk membiasakan anak agar tidak mengalami gangguan pola tidur dan mendapatkan hasil pola tidur yang sehat.

Peneliti berpendapat mempraktikkan *sleep hygiene* dengan baik adalah serangkaian kebiasaan yang dapat mendukung kualitas tidur. Dalam menjaga *sleep hygiene* sangat penting untuk menjaga jadwal tidur yang konsisten, seperti contoh tidur pada waktu yang sama

setiap hari. Selain itu, lingkungan juga memiliki peran yang penting sebagai contoh kamar tidur harus nyaman dan bersih, ruangan dengan suhu yang sejuk, pencahayaan yang baik, bantal dan kasur yang mendukung serta kondisi yang tenang. Sebaiknya untuk mempunyai rutinitas yang mendukung kualitas tidur, seperti mendengarkan musik yang menenangkan maka dapat menciptakan suasana tidur yang cukup nyaman.

d. Karakteristik gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 001 Samarinda Ulu

Berdasarkan tabel 4.6 diperoleh hasil siswa-siswi kelas 5 yang memiliki gangguan pola tidur ringan 33 responden, siswa-siswi memiliki gangguan pola tidur sedang 31 responden dan siswa-siswi yang memiliki gangguan pola tidur buruk 10 responden.

Menurut *National Sleep Foundation*, (2020) menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, emosional dan fisik. Tidak ditemukannya gangguan pola tidur maka anak kemungkinan telah mendapat durasi tidur yang sesuai. Penelitian yang dilakukan Tiala *et al.*, (2022) mengatakan salah satu SD di Banten menemukan bahwa 38,1% anak SD mengalami gangguan pola tidur. Gangguan tidur mencakup beberapa masalah seperti kesulitan tidur, tidur tidak nyenyak, ataupun sering terbangun di malam hari.

Menurut Maharani *et al.*, (2022) terdapat faktor kebiasaan untuk meningkatkan kualitas tidur, dengan cara memperhatikan waktu dan jenis makanan sebelum tidur, menyikat gigi dan membersihkan diri sebelum tidur, mengganti baju dan membersihkan tempat tidur, meredupkan lampu dan mematikan *handphone*. Gangguan tidur mencakup masalah seperti kesulitan tidur, tidur tidak nyenyak atau sering terbangun di malam hari. Dalam kondisi seperti ini mempengaruhi konsentrasi, *mood* dan performa akademik anak. Menangani gangguan pola tidur yang sedang dapat melibatkan

penilaian faktor-faktor penyebab dan penerapan strategi perbaikan *sleep hygiene*, penanganan stres dan konsultasikan kepada media.

Peneliti berpendapat bahwa gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab salah satu penyebabnya adalah belum bisa menjaga pola tidur dengan teratur, belum bisa menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan belum bisa menjaga kebiasaan sebelum tidur dengan baik seperti membatasi waktu *screen time*.

C. Kelemahan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah di rencanakan oleh peneliti, penelitian ini juga memiliki beberapa kelemahan dikarenakan keterbatasan berbagai faktor. Pengumpulan data yang dilakukan hanya menggunakan kuesioner tanpa adanya wawancara mendalam/observasi sehingga memungkinkan terjadinya data yang bias, maka data yang diberikan oleh responden bergantung pada kejujuran, pemahaman dan persepsi responden, jika responden tidak memperhatikan pertanyaan dan jawaban dengan benar maka akan mempengaruhi hasil. Jika dilakukan perbaikan-perbaikan pertanyaan atau membuat pertanyaan baru dengan bahasa yang mudah dipahami anak usia sekolah dasar maka perlu melalui tahap uji *validitas* dan *reabilitas*. Kelemahan lainnya terdapat pada pertanyaan yang bergantung pada kemampuan responden dalam menilai diri dalam menerapkan *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur yang dialami.

D. Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini :

1. Waktu penelitian ini dilakukan pada dalam satu waktu sehingga hasil yang diperoleh tidak mempresentasikan pola tidur siswa-siswi yang lebih panjang (misalnya 1 atau 2 bulan ke depan).
2. Penelitian dilaksanakan hanya di 1 lokasi yaitu SD Negeri 001 Samarinda Ulu yang dapat menyebabkan hasil penelitian belum dapat

digeneralisasikan pada anak sekolah lain untuk melihat penerapan *sleep hygiene* dan gangguan pola tidur.

3. Keterbatasan ruangan yang lebih luas untuk semua responden di satukan dalam satu ruangan setelah itu diberikan kuesioner secara bersamaan.
4. Instrumen penelitian, alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner dalam penelitian ini, terdapat beberapa pertanyaan asli pada kuesioner dikurangi oleh peneliti karena opini peneliti pertanyaan yang hampir sama dan agar pertanyaan yang diberikan kepada responden tidak banyak.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran *Sleep Hygiene* dan Gangguan Pola Tidur anak usia sekolah dasar kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan kriteria gangguan pola tidur, mayoritas responden berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Children's Sleep Habbit Questionnaire* (CSHQ) termasuk dalam kategori gangguan pola tidur sedang dengan nilai (7-14 poin).
2. Berdasarkan kriteria *sleep hygiene*, mayoritas responden berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) termasuk dalam kategori *sleep hygiene* cukup nilai hasil (7-14 poin). Dalam hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi SD Negeri 001 Samarinda Ulu tergolong cukup dalam menerapkan *sleep hygiene*.

B. Saran

1. Berdasarkan gangguan pola tidur anak sekolah dasar disarankan untuk memperhatikan kualitas tidur, durasi tidur, aktivitas sebelum tidur.
2. Berdasarkan *sleep hygiene*, pada usia anak sekolah dasar fase yang tepat untuk menerapkan *sleep hygiene*. Anak disarankan untuk menerapkan perilaku mempertahankan pola tidur yang sehat, tidak melakukan aktivitas di malam hari, hindari tidur siang terlalu lama, kurangi terlalu lama menatap layar elektronik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, T., Ahmed, S., Ahmad, F., Ahmed, E., Amira, H., & Ibrahim, K. (2025). *Praktik Kebersihan Tidur dan Kualitas Tidur di Kalangan Mahasiswa Keperawatan di Mesir: studi cross-sectional*. Jurnal BMC. <https://doi.org/10.1186/s41606-025-00125-y>
- Aldie, R., Anggi, S., & Devi, R. (2025). *Asuhan Keperawatan pada Anak yang Mengalami Gangguan Pola Tidur melalui Intervensi Sleep Hygiene*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN). 6(1), 1356–1360. Vol. 6, No. 1. <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i1.54371356>
- Bernice, H. K., & Herwanto. (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>
- Dwi, S. M. J., Helga, G. H. (2024). *Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya*. Psyche 165 Journal, 17(3), 164–171. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Erliani, D. D., Lusi, Y., Anggi, K. (2024). *Penerapan Terapi Sleep Hygiene pada Anak Usia Prasekolah yang Mengalami Gangguan Pola Tidur di Desa Mataram Baru Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mataram Baru Lampung Timur*. Majalah Cendekia Mengabdi, 2(4), 329–335. <https://doi.org/10.63004/mcm.v2i4.511>
- Eva, F. (2024). *Pengaruh Teknik Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah*. Journal of Medical health Vol. 02, No. 04 121–134.
- Evita, W., Poppy, F., Friska, O., Farida., & Yitno. (2022). *Terapi Gangguan Tidur pada Anak TK dengan Sleep Hygiene*. Nursing, Medical and Science Journal 2(1), 1–6. Vol. 2, No. 1
- Ggreni, D. (2022). *Teori Sleep hygiene pengaruh terhadap Pola Tidur Anak Usia Sekolah*. Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar.
- Hasan, S., & Muhammad. S. J. (2023). *Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora, 1, 18–22. Vol 1 No. 1
- Hilmana, P. (2023). *Penerapan Sleep Hygiene pada Anak Sekolah Dasae*. (H. & T. hatkreader (ed)). Jurnal Kesehatan Tambusai.
- Irza, G., Aziza, N., Marni, M., Zilfa, Y., & Hafiz H. (2025). *Pertumbuhan Fisik Anak Usia Sekolah Dasar: Tantangan dan Strategi Pengelolaannya di Sekolah*. Journal Pendidikan Tambusai, 9, 1738–1745. Vol. 9, No. 1
- I Made, S. A., Ni, W. T., Ini, P. W. O., Seri, A. M., Victor, T. H., Indah, B., Ahmad, F., Radeny, R., Rosmauli, J. F., Putu, O. A. T., Baiq, F. R., Sanya, A. L., Andi, S., Efendi, S., Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.

- I Made, S., & Syafruddin, A. S. (2023). *Peningkatan Kapasitas Guru dan Orang Tua Siswa tentang Sleep Hygiene di Sekolah Dasar dan Kelompok Bermain*. Jurnal Abdidas, 4(1), 82–88. Vol. 4, No. 1 <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.759>
- Junaidi, W., Ayu., M., Bella, S., Shaqinah, S. A., & Amna, Z. (2024). *Perbedaan Kualitas Tidur Anak Ditinjau Dari Jenis Kelamin (The Differences Of Sleep Quality Among College Students Based On Gender)*. Syiah Kuala Psychology Journal. 2(2), 86–99.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2014). *Kategori Usia*, Jakarta : Kemenkes RI
- Iin, K., Maryatun. (2023). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso Karanganyar*. Jurnal Kesehatan, 14(1), 121–125. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>
- Joan, H. H., Reni, C., Syamsul. A. (2021). *Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara FORIKES.
- Junita, S., Sri, L., Ria, A., Nadia, O. P., Edi, G. (2025). *Optimalisasi Perkembangan Anak Usia Sekolah di SDN Rawabunga 11, Jakarta Timur. Sustainability (Switzerland), 11(1)*, 1–14. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Vol 8 No. 5
- Lisa, J. M., Kristin, T. A., Sarah, B., Amy, C. R., Valerie, M. C., Katherine, B. B., (2020). *Laporan Pola Tidur Anak (CRSP): Sebuah Laporan Mandiri Ukuran Tidur untuk Anak Usia Sekolah*. 9(3). Journal of Clinical Sleep Medicine
- Rahmadani, L., Devina, A. R., Diva, A. K., Elsa, A. S. S. P., Imelda., Naila, A., & Nadella. (2024). *Masa Sekolah dan Perkembangan Anak Usia 6-12 Tahun*. Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol. 8 No 2, 22304–22314. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/16492/12250>
- Mardiah, A. A. U., Istiningsih, S., & Widodo, A. (2023). *Aspek Tumbuh Kembang Pada Anak Sekolah Dasar: Analisis Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jurnal Edukasi Dan Multimedia, 1(1), 10–18.
- MF, C. T., & Rini, S. (2020). *Masalah Tidur pada Anak*. Jurnal Sari Pediatri, Vol 6(3), 138. <https://doi.org/10.14238/sp6.3.2004.138-42>
- Nidia, S., Risnita., M.Syahrani, J. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. Journal of Management and Creative Business, 2(1), 29–39. <https://doi.org/10.30640/jmcbus.v2i1.1998>
- Nisa, A. M. R., & Aghnia, W. (2025). *Manajemen Pola Tidur : Sleep Hygiene pada Anak*. Widina Media Utama. Vol. 17.
- Nur, H. T., Nining, S & Sunting, S. (2022). *Sleep hygiene intervention for sleep quality in school-age children: a literature review*. Media Keperawatan Indonesia, 5(4), 326. Vol. 5, No. 4, <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.326->

- Ramadhan, L., Devina, A. R., Diva, A. K., Elsa. A. S. S. P., Imelda., Naila. A., & Nadella. (2024). *Masa Sekolah dan Perkembangan Anak Usia 6-12 Tahun*. Jurnal Pendidikan Tambusai. Vol. 8, No.4.
- Nurwahdini, H., & Meyniar, A. (2025). *Instrumen Penelitian Pendidikan. : Jurnal Bahasa dan Sastra dalam Pendidikan Linguistik dan Pengembangan* 4(1). Vol. 3, No. 3 A,
- Rizki, A., & Irdawati. (2025). *Terapi Sleep Hygiene dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Anak Saat Hospitalisasi*. Jurnal Ners, 9(2), 2390–2394. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.43513>
- Sadam, H. F., Rina, A., & Nining, R. (2024). *Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023*. Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF), 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Shinta, M., Sri, H., Dessy, S., Lela, A., Dewi, R. A., Lenny, A., & Arni F. (2022). *Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak Melalui Penyuluhan Tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Vol. 5 No. 7 5, 2002–2011.
- Sinta, Z., Nurul, H. H., Aufa, Y., Suhaila, P. S., & Olivia, W. N. (2024). *Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar*. Diajar: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, 3(1), 71–79. Vol. 3 No. 1
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
- Winda, K., Muhammad, D. R., Muhammad, I. T. (2025). *Pendekatan Metode Penelitian Lokasi Dan Waktu Informan Penelitian Dan Penyusunan*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 9, 5051–5055. Vol 9 No. 1
- Wulan, J. C., Dedeh, H., & Rahmitha, S. (2025). *Sleep Hygiene dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi di Ruang Rawat Inap RSUD Provinsi Banten*. Jurnal Ilmiah Keperawatan. Vol. 6, No. 2. doi. 10.62870

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa akhir program studi S1 Keperawatan di STIKES Dirgahayu Samarinda. Saya sebagai peneliti :

Nama : Borgaria Mboko Sa
NIM : 221114201006
Nomor Telepon : 082157847915

Akan melakukan penelitian berjudul “Gambaran *Sleep Hygiene* dan Gangguan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* dan gangguan tidur anak usia sekolah dasar kelas 5 di SD 001 Samarinda. Berikut adalah penjelasan tentang penelitian yang dilakukan dan terkait dengan keikutsertaan siswa-siswi kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu sebagai responden dalam penelitian ini :

1. Responden akan diminta mengisi lembar *informed consent* terlebih dahulu, sebagai bukti persetujuan untuk menjadi responden
2. Responden diminta untuk mengisi lembar kuesioner yang telah disiapkan peneliti
3. Keikutsertaan responden dalam penelitian bukanlah sebuah paksaan melainkan atas dasar sukarela, oleh sebab itu responden berhak untuk melanjutkan atau berhenti menjadi responden karena alasan tertentu dan telah berkomunikasi dengan peneliti
4. Semua data responden yang terkumpul akan dirahasiakan oleh peneliti dan data yang disajikan oleh peneliti hanya dalam bentuk kode saja
5. Responden akan mendapatkan *souvenir* atau kenangan dari peneliti

Apabila saudara/i bersedia menjadi responden dalam penelitian saya, silahkan untuk menandatangani *informed consent* sebagai lembar persetujuan sebagai responden yang telah disediakan. Partisipasi siswa-siswi kelas 5 di SD

Negeri 001 Samarinda Ulu sangat berarti dalam penelitian ini. Atas perhatian dan partisipasinya peneliti mengucapkan terima kasih.

Samarinda, 21 Oktober 2025

Borgaria Mboko Sa

SURAT IZIN PENELITIAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DIRGAHAYU SAMARINDA

Jl. Pasundan No.21 Telp (0541) 748335, Fax.(0541) 748335

E-mail: stikesdirgahayusamarinda@gmail.com Website: www.stikesdirgahayusamarinda.ac.id
SAMARINDA - 75122 - KALIMANTAN TIMUR

Nomor : 607/STIKDS-Um/XI/2025
Lampiran : 1 (satu)
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SD Negeri 001 Samarinda Ulu
Di –
Samarinda

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan kewajiban mahasiswa untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) tahap akademik pada mahasiswa Semester VII Prodi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda, maka kami ingin menyampaikan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri 001 Samarinda Ulu. Berdasarkan hal tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu memberikan izin serta fasilitas yang ada kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan silahkan menghubungi sekretaris Prodi S1 Keperawatan a/n Ibu Ns. Fransiska Novita Sari, M.Kep., Sp.Kep.K (085328263397).

Samarinda, 27 November 2025

Mengetahui
Ketua STIKES Dirgahayu Samarinda




Ns. Andrea Theofrida Bone, S.Kep., MAN
NIK. 0614.A4.08


Ka. Prodi S1 Keperawatan



Ns. Rulfina Hurni, M.Kep
NIK. 0761.A4.08

BALASAN SURAT IZIN PENELITIAN

 **PEMERINTAH KOTA SAMARINDA**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 001 SAMARINDA ULU
Jalan Bukit Barisan Rt. 23, Jawa, Samarinda Ulu, Samarinda 75122
Telepon (0541) 200266 Pos-el sdn001.smdulu@gmail.com



Samarinda, 15 Januari 2026

SURAT KETERANGAN

Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian
Nomor : 422.1 / 012.a / 100.01.18.0701 / 2026

Kepada
Yth. Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda
Di-
Tempat

Sehubungan dengan surat saudara pada tanggal 04 Desember 2025 perihal perizinan tempat penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa atas


nama : Borgaria Mboko Sa
judul skripsi : Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguna Pola tidur Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu

Demikian surat balasan dari kami agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Kepala Sekolah,

Hadijah Abdul Hadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 19700508 200701 2 038





ETHICAL CLERANCE



Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:000190/KEPSTIKes Dirgahayu Samarinda/2026

Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: BORGARIA MBOKO SA
Peneliti Anggota <i>Member Investigator</i>	: -
Nama Lembaga <i>Name of The Institution</i>	: STIKes Dirgahayu Samarinda
Judul <i>Title</i>	: HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DASAR KELAS 5 DI SD NEGERI 001 SAMARINDA ULU <i>THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND SLEEP PATTERN DISORDERS IN 5TH GRADE ELEMENTARY SCHOOL AGE CHILDREN AT STATE ELEMENTARY SCHOOL 001 SAMARINDA ULU</i>

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTIDKTDIS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu dibenarakan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

09 January 2026
Chair Person

apt. Muh. Taufiqurrahman, M.Farm.

Masa berlaku:
09 January 2026 - 09 January 2027

PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN

No.	Kegiatan	Tabel																			
		September				Oktober				November				Desember				Januari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan judul skripsi	■	■																		
2	Penyusunan dan konsultasi BAB I, BAB II dan BAB III			■	■																
3	Mengajukan permohonan seminar proposal					■															
4	Seminar proposal						■														
5	Revisi Proposal						■	■													
6	Mengajukan surat ijin etik penelitian								■												
7	Persiapan penelitian									■	■	■	■	■	■						
8	Pelaksanaan penelitian									■	■	■	■	■	■						
9	Pengolahan data penelitian															■	■	■	■		
10	Penyusunan skripsi															■	■	■	■		
11	Sidang skripsi																			■	
12	Revisi skripsi																				■

INFORMED CONSENT

Setelah membaca dan menerima penjelasan tentang maksud, tujuan dan manfaat yang telah diberikan oleh peneliti saya bersedia berpartisipasi sebagai partisipan penelitian, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : A
Umur : 10 tahun
Kelas : 5C
Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda dengan judul "Hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dasar kelas 5 di SD 001 Samarinda Ulu" dengan sukarela dan tanpa adanya paksaan dari siapapun. Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya, maka jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya. Demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 10 Desember 2025

(A.....)

KUESIONER SLEEP HYGIENE INDEX (SHI)

Nama : A
 Kelas : 5C
 Umur : 10 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan

A. Petunjuk Pengisian :

Di bawah ini ada beberapa daftar pernyataan. Silahkan nilai seberapa benar setiap pernyataan yang sesuai dengan kondisi anda dengan beri ceklis (✓). Gunakan skala dibawah untuk menentukan pilihan anda dengan petunjuk :

0 : Tidak pernah

1 : Jarang (jika terjadi 1-2 kali dalam seminggu)

2 : Kadang-kadang (jika terjadi 3 kali dalam seminggu)

3 : Sering (jika terjadi 4-5 kali dalam seminggu)

4 : Selalu (jika terjadi 6-7 kali hari dalam seminggu)

B. Kuesioner

No.	Pernyataan	Skala				
		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Saya bermain gadget terlebih dulu sebelum tidur			✓ ₂		
2.	Saya membersihkan diri sebelum tidur (misalnya : menggosok gigi, mencuci muka, kaki dan tangan)					✓ ₄
3.	Saya tidur di tempat tidur yang tidak nyaman (misalnya : kasur atau	✓				

	bantal yang tidak empuk, selimut atau seprai yang tidak nyaman)	✓				
4.	Saya selalu melakukan pekerjaan sebelum tidur (misalnya : mengerjakan PR)					✓ 4
5.	Saya berpikir atau merencanakan untuk hari esok ketika saya di tempat tidur				✓ 3	

= 13

CHILDREN'S SLEEP HABIT QUESTIONNAIRE (CSHQ)

A. Petunjuk Pengisian

Pernyataan di bawah ini adalah tentang kebiasaan tidur dan kemungkinan kesulitan tidur anda. Pikirkan selama satu minggu terakhir tentang kebiasaan anda ketika menjawab pernyataan ini dengan beri ceklis (✓). Gunakan skala dibawah untuk menentukan pilihan anda dengan petunjuk :

- 0 : Jarang atau tidak pernah (jika terjadi 0-1 kali dalam seminggu)
- 1 : Kadang-kadang (jika terjadi 2-4 kali dalam seminggu)
- 2 : Selalu (jika terjadi 5 kali atau lebih dalam seminggu)

B. Kuesioner

I. Waktu Tidur

No.	Pernyataan	Skala		
		Jarang	Kadang-kadang	Selalu
1.	Saya pergi ke tempat tidur pada waktu yang sama setiap malam		✓ 1	
2.	Saya tertidur dalam 20 menit setelah berada di tempat tidur			✓ 2
3.	Saya tertidur di tempat tidur sendiri			✓ 2
4.	Saya membutuhkan orang tua di kamar untuk tertidur	✓		
5.	Saya takut tidur dalam kegelapan	✓		

=5

II. Perilaku Tidur

No.	Pernyataan	Skala		
		Jarang	Kadang-kadang	Selalu
6.	Saya tidur tidak nyenyak		✓ 1	
7.	Saya mengompol pada malam hari	✓		

8.	Saya gelisah dan banyak bergerak selama tidur			✓ ₂
9.	Saya berpindah ke tempat tidur orang lain saat malam hari (orang tua, saudara)	✓		
10.	Saya terbangun dan khawatir dengan mimpi yang menakutkan		✓,	

=5

$$5+5=10$$

REKAPITULASI DATA

Nama	Umur	Jenis Kelamin	Kuesioner SHI					Total SHI	Keterangan SHI	Kuesioner CSHQ										Total CSHQ	Keterangan CSHQ
			P1	P2	P3	P4	P5			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10		
SAJA	2	1	4	2	0	3	0	9	2	0	1	2	0	2	0	0	0	0	1	6	1
ARS	2	2	3	3	4	2	1	13	2	2	2	2	1	1	0	2	1	2	1	14	3
A	3	1	3	1	0	2	1	7	2	0	0	0	0	1	2	0	1	0	1	5	1
A	1	2	2	2	3	3	4	14	3	1	0	1	1	0	0	0	0	0	3	3	
DS	3	1	2	3	2	4	4	15	3	2	1	1	2	2	0	2	1	1	2	14	3
BEFR	2	2	2	3	1	1	2	9	2	1	1	2	0	0	1	0	1	0	2	6	1
F	1	2	2	3	4	3	4	16	3	2		0	1	2	0	2	1	2	2	12	2
EA	3	1	2	4	0	4	2	12	2	2	0	2	0	0	1	0	0	0	5	3	
F	2	1	2	3	1	1	4	11	2	1	0	2	0	1	1	0	2	2	10	2	
GIP	2	2	4	4	1	3	2	14	3	2	1	2	1	1	1	0	2	0	11	2	
JH	3	2	4	3	4	2	1	14	3	2	2	2	1	0	0	2	1	2	13	2	
IA	2	1	3	2	0	0	3	8	2	0	1	2	0	0	0	0	1	0	4	1	
JNP	2	2	1	4	0	4	2	11	2	2	1	2	0	0	0	1	0	1	7	2	
MDR	2	1	4	4	1	3	3	15	3	1	2	2	0	2	1	0	1	1	12	2	
MNA	1	1	3	1	0	1	0	5	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	1	
MN	2	1	0	2	0	0	4	6	1	0	1	2	2	2	2	0	2	0	13	2	
MRAP	2	1	0	4	4	2	4	14	3	2	0	2	0	2	0	0	0	0	6	3	
MSR	1	1	3	4	3	4	2	16	3	2	1	2	0	0	0	0	1	0	7	3	
MF	1	2	2	3	0	3	4	12	2	1	2	2	0	0	0	0	0	0	5	1	
RDS	2	2	2	1	0	4	1	8	2	1	0	2	2	0	2	2	1	2	12	2	
SF	1	1	1	3	0	4	2	10	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	4	1	
SP	2	2	4	3	2	3	2	14	3	2	2	2	2	2	1	1	1	0	14	3	
ZA	2	2	0	3	0	1	2	6	1	0	1	2	0	0	1	0	1	0	5	1	
MK	1	2	2	3	1	1	2	9	2	1	1	2	0	1	1	0	1	1	8	2	
AG	2	1	0	1	0	1	1	3	1	0	0	2	0	0	0	0	0	1	3	1	
AUP	3	2	1	4	2	4	3	14	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	13	2	
ASJ	1	1	1	2	0	2	1	6	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	5	1	
DFLD	2	1	3	3	0	1	2	9	2	1	2	0	1	0	0	0	1	2	7	2	
FZ	2	2	4	4	2	3	1	14	3	2	0	0	0	0	1	0	0	2	5	1	
FA	2	2	1	4	0	2	2	9	2	2	0	2	0	0	0	1	0	1	6	1	
GH	1	2	2	3	0	0	0	5	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	4	1	
HA	2	2	0	3	4	3	0	10	2	1	2	2	0	0	0	2	0	1	8	2	
HN	2	2	2	3	2	2	2	11	2	2	0	2	0	0	1	2	1	0	10	2	
JMP	2	2	2	4	0	4	4	14	3	1	2	2	1	1	2	2	1	0	14	3	
JH	1	1	3	3	0	1	1	8	2	2	1	2	0	0	0	0	0	1	6	1	
MA	2	1	4	1	4	3	4	16	3	2	2	2	1	1	1	1	0	2	14	3	
MF	2	1	2	3	4	2	3	14	3	2	2	1	2	1	0	2	1	2	15	3	
MRA	2	1	2	4	0	2	3	11	2	1	0	1	1	1	0	0	0	1	5	1	
MFA	2	1	1	2	0	2	2	7	2	1	0	1	0	0	1	0	1	0	5	1	
MSA	2	1	4	3	2	3	2	14	3	2	1	2	2	1	0	0	2	2	14	3	
RSM	2	2	2	2	0	1	1	6	1	1	2	1	0	0	0	1	0	0	5	1	
SSR	2	2	4	4	1	3	3	15	3	1	0	1	0	0	1	0	0	1	4	1	

SS	3	2	2	3	0	2	2	9	2	2	2	0	0	0	1	0	2	0	0	7	2
SAS	1	1	2	1	0	3	2	8	2	2	1	0	1	0	0	0	2	0	1	7	2
VDW	2	1	4	2	0	3	2	11	2	2	1	2	0	0	1	0	0	0	6	1	
VAQ	1	2	0	3	1	3	0	7	2	1	0	0	1	0	0	0	0	1	3	1	
WCKA	1	1	4	3	4	2	4	17	3	0	0	2	0	0	0	0	1	0	4	1	
ADA	3	2	3	4	2	3	3	15	3	2	2	1	2	0	0	2	2	2	1	14	3
AWD	2	1	4	2	1	0	1	8	2	1	1	2	0	2	0	0	2	0	2	10	2
AZA	1	2	3	4	0	4	3	14	3	1	2	2	0	0	1	0	2	0	1	9	2
AG	3	2	3	3	3	4	2	15	3	2	2	1	2	1	0	0	2	1	2	13	2
BWE	2	1	3	1	0	3	0	7	2	2	2	0	2	1	0	0	0	0	2	9	2
CA	2	2	1	3	0	1	1	6	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	5	1
D	2	1	3	1	1	4	1	10	2	2	2	2	1	1	0	0	2	2	2	14	3
DF	2	2	4	4	0	3	4	15	3	2	1	2	1	0	1	0	0	1	1	9	2
LK	1	1	4	3	3	1	4	15	3	1	2	2	2	0	2	0	2	2	2	15	3
K	1	1	2	2	2	4	4	14	3	0	1	0	2	0	0	0	0	1	2	6	1
MAP	2	2	2	4	0	2	2	10	2	2	1	2	0	0	0	0	2	0	2	9	2
MF	3	1	3	4	2	3	1	13	2	2	1	2	2	1	0	0	2	1	0	11	1
MMNR	2	1	1	4	3	2	3	13	2	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4	1
MRR	2	1	4	3	2	3	3	15	3	2	1	1	2	2	0	1	1	2	2	14	3
PP	3	1	3	2	4	3	4	16	3	2	1	2	2	0	0	1	2	2	2	14	3
NNM	1	2	0	3	4	2	1	10	2	1	2	2	0	0	1	0	2	0	1	9	2
R	2	1	0	3	2	4	4	13	2	2	1	2	1	0	0	2	2	1	1	12	2
NSP	2	2	1	3	1	1	2	8	2	1	0	2	2	0	1	0	2	1	1	10	2
R	3	1	3	4	3	4	2	16	3	2	2	1	1	0	0	2	1	2	2	13	2
RA	1	1	3	4	1	3	4	15	3	1	2	2	1	1	2	0	1	2	2	14	3
TM	3	2	4	3	4	2	1	14	3	0	2	2	1	2	0	2	1	2	2	14	3
SAJ	1	2	3	3	0	3	3	12	2	2	2	0	0	0	0	0	2	0	0	6	1
VGP	2	1	2	3	1	2	0	8	2	1	1	2	0	0	2	0	1	0	2	9	2
WUB	2	1	4	3	3	3	3	16	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	0	14	3
YDRES	2	2	2	3	1	4	2	12	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	4	1
ZA	2	2	1	3	0	3	4	11	2	1	0	2	0	0	1	0	2	0	2	8	2
CA	3	2	4	4	1	4	4	17	3	2	1	0	2	2	1	1	2	1	0	12	2

OUTPUT ANALISIS DATA SPSS

FREKUENSI USIA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 tahun	19	25,7	25,7	25,7
	11 tahun	42	56,8	56,8	82,4
	12 tahun	13	17,6	17,6	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

FREKUENSI JENIS KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	38	51,4	51,4	51,4
	Perempuan	36	48,6	48,6	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

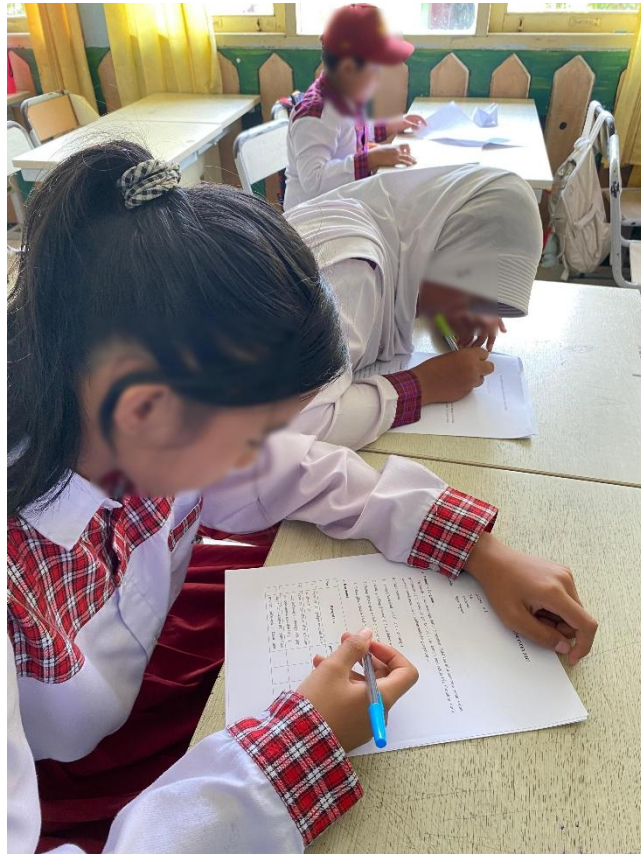
SLEEP HYGIENE					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik 1-6	29	39,2	39,2	39,2
	Cukup 7-13	31	41,9	41,9	81,1
	Buruk 14-20	14	18,9	18,9	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

GANGGUAN POLA TIDUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan 1-6	33	44,6	44,6	44,6
	Sedang 7-13	31	41,9	41,9	86,5
	Berat 14-20	10	13,5	13,5	100,0
	Total	74	100,0	100,0	
GANGGUAN POLA TIDUR					

DOKUMENTASI PENELITIAN







STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA
LEMBAR KONSUL PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Borgaria Mboko Sa
NIM : 221114201006
Judul Skripsi : Gambaran *Sleep Hygiene* dan Gangguan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
Senin, 08 September 2025	Judul proposal	- ACC judul proposal - Mencari referensi terkait judul yang di pilih sebagai penelitian	Ns. Rufina
Selasa, 09 September 2025	Konsul judul proposal	- Mencari referensi/artikel terkait yang banyak terkait judul proposal	Ns. Elfina
Rabu, 10 September 2025	Judul proposal dan instrumen penelitian	- Mencari jurnal sudah terdapat instrumen baku - Menyusun BAB I	Ns. Rufina
Senin, 22 September 2025	Konsul BAB I	- Memperbaiki judul (variabel terbalik) - Skala data (dunia, nasional, Kalimantan Timur dan Samarinda)	Ns. Rufina
		- Mencari masalah yang terjadi terkait judul - Sumber pustaka yang digunakan terlalu minimalis - Tambahkan sumber lebih banyak	Ns. Elfina

Kamis, 25 September 2025	Konsul BAB I & BAB II	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki tujuan penelitian - Teori penguat untuk <i>sleep hygiene</i> sebelum teori dasarnya - Daftar teori <i>sleep hygiene</i> yang menguatkan (3 jurnal) - Teori tentang anak 	Ns. Elfina
Senin, 29 September 2025	Konsul BAB I, BAB II, BAB III dan Lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Pengukuran <i>sleep hygiene</i> dan gangguan tidur - Perbaiki spasi antar paragraf 	Ns. Rufina
Kamis, 02 Oktober 2025	Konsul BAB I, BAB II, BAB III dan Lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Ilustrasi rumusan masalah - Alat ukur gangguan tidur - Cantumkan sumber kuesioner - Sumber teori pertumbuhan dan perkembangan - Penelitian terkait (PICOT) - Kerangka konsep (terbalik) - Karakteristik responden - Teori waktu dan tempat penelitian - Teori teknik sampling - Cantumkan uji <i>validitas</i> dan <i>rehabilitas</i> artikel terkait - Hasil ukur kuesioner 	Ns. Rufina
Senin, 06 Oktober 2025	Konsul BAB I, BAB II, BAB III dan Lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian terkait atur lanscape - Data demografi skema penelitian - Perbaiki penulisan daftar pustaka - Perbaiki kata pengantar 	Ns. Rufina
Selasa, 07 Oktober 2025	Konsul BAB I, BAB II, BAB III dan Lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Data studi pendahuluan masukkan dalam skala data di latar belakang 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan 1 jurnal di penelitian terkait (PICOT) - Tambahkan teori pada metode penelitian - Analisa data (analisis univariate) 	Ns. Elfina
--	--	--	------------

Disetujui untuk diujikan : Ujian Seminar Proposal

Pada tanggal : Senin, 13 Oktober 2025

Tanda tangan pembimbing 1

Tanda tangan pembimbing 2

Ns. Rufina Hurai., S. Kep., M. Kep

Ns. Elfina Natalia., S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. A

STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA
LEMBAR KONSUL HASIL

Nama Mahasiswa : Borgaria Mboko Sa
NIM : 221114201006
Judul Skripsi : Gambaran *Sleep Hygiene* dan Gangguan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 5 di SD Negeri 001 Samarinda Ulu

TANGGAL KONSUL	MATERI	CATATAAN PEMBIMBING	PARAF PEMBMBING
Senin, 12 Januari 2026	Konsul BAB I, II, III, IV	<ul style="list-style-type: none"> - Mengganti redaksi proposal - Menambahkan hasil penelitian pada latar belakang - Masukkan waktu pengumpulan data dan pelaksanaan - Masukkan kapan tahap persiapan - Jelaskan kriteria asisten penelitian - Masukkan tahun berdirinya sekolah tempat penelitian - Pembahasan - BAB V 	Ns. Rufina
Selasa, 13 Januari 2026	Konsul BAB I, II, III, IV, V	<ul style="list-style-type: none"> - Skema penelitian di BAB III buat poin sendiri - Ilustrasi sebelum gambaran lokasi penelitian - Ilustrasi hasil, analisa <i>univariat</i>, analisa <i>bivariate</i> dan uji <i>chi-square</i> - Pisah hasil dan pembahasan 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Kata karakteristik ganti menjadi variabel - Masukkan skor baik, cukup, buruk 	Ns. Rufina
Rabu, 14 Januari 2026	Konsul BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> - Masukkan hasil penelitian ke pendahuluan - Teori yang ada di pembahasan BAB IV harus ada teori yang sama di BAB II - Etika penelitian dan pengolahan data diubah menjadi bahasa aplikatif penelitian - Pembahasan BAB IV minimal menggunakan 3 teori 	Ns. Elfina
Kamis, 15 Januari 2026	Konsul BAB I, II, III, IV, V	<ul style="list-style-type: none"> - Hasil yang ada tidak signifikan, karena hasil <i>sleep hygiene</i> lebih banyak cukup - Pembahasan variabel usia harus terdapat materi <i>sleep hygiene</i> dan gangguan pola tidur - Data yang seharusnya <i>sleep hygiene</i> rendah maka gangguan pola tidur pun harus rendah - Penggunaan kata mayoritas, minoritas dan sebagian besar 	Ns. Rufina
Sabtu, 17 Januari 2026	Konsul BAB I, II, III, IV, V	<ul style="list-style-type: none"> - Pada bagian pembahasan <i>sleep hygiene</i> bukan hasil yang dimasukkan tetapi solusi - Tambahkan keterangan pada membuat <i>small group discussion</i> untuk persamaan persepsi 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Ubah daftar isi dengan huruf depan saja yang besar - Perbaiki abstrak dan lengkapi bahasa inggris - Pembahasan pada jenis kelamin kuatkan pada laki-laki - Masukkan perempuan dalam penelitian pada kelemahan/keterbatasan - <i>Sleep hygiene</i> dengan hasil cukup, teori pendukungnya? 	Ns. Elfina
Senin, 20 Januari 2026	Konsul PPT	<ul style="list-style-type: none"> - Sesuaikan warna tulisan - Data operasional di perlebar - Pada hasil jangan gunakan tabel lebih baik pakai pie atau bagan 	Ns. Elfina
Senin, 26 Januari 2026	Konsul BAB I, II, III, IV, V dan lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Perhatikan perubahan abstrak - Masukkan poin di BAB II di daftar isi - Distribusikan jenis kelamin dan gangguan pola tidur - Perhatikan pembahasan dengan baik, gunakan kata penghubung yang tepat - Alat ukur masukkan di kelemahan penelitian - Lengkapi daftar pustaka 	Ns. Rufina
Selasa, 27 Januari 2026	Konsul BAB I, II, III, IV, V dan lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - BAB III bagian A. Desain penelitian - Tabel data operasional umur ganti usia - Masukan teori pemerintah atau global pada pembahasan 	Ns. Rufina

Disetujui untuk diujikan : Ujian Sidang Skripsi
Pada tanggal : Rabu, 21 Januari 2026

Tanda tangan pembimbing 1

Tanda tangan pembimbing 2

Ns. Rufina Hurai., S. Kep., M. Kep

Ns. Elfina Natalia., S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. A