

HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN SINDANGKASIH 01 CIAMIS 2024

Diyanah astiyan hidayat

Fakultas Kesehatan Unuversitas Galuh

ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar yang memiliki pola tidur yang buruk dapat memengaruhi kesehatan. *Sleep hygiene* meliputi komponen untuk mempertahankan tidur dan dapat mengganggu saat tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkaih 01 Ciamis Tahun 2024. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan cara sample random sampling sejumlah responden 74 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkaih 01 Ciamis Tahun 2024 terdapat masalah gangguan tidur yang disebabkan oleh kurangnya orang tua untuk mengetahui menerapkan *sleep hygiene*. Selanjutnya hasil analisis bivariat dengan uji *Chi Square* juga menunjukkan bahwa nilai *P-Value* adalah 0,000 atau $p < 0,005$ yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkaih 01 Ciamis Tahun 2024. Simpulan dari penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024 dengan *p-value* 0.000 yang menunjukkan hubungan antar variable adalah kategori sedang dan berkorelasi sedang, artinya semakin baik *sleep hygiene* maka gangguan tidur semakin ringan. Saran dari peneliti diharapkan dapat memberikan informasi bagi anak sekolah dasar khususnya mengenai gangguan tidur yang dapat mempengaruhi *sleep hygiene* bagi anak sekolah tersebut.

Kata Kunci : *Sleep hygiene*, Gangguan Tidur, Anak

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND SLEEP
DISORDERS IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN AT SDN
SINDANGKASIH 01 CIAMIS IN 2024**

Diyana astiyan hidayat

Faculty of Health, University of Galuh

ABSTRACT

Elementary school-age children who have poor sleep patterns can affect their health. Sleep hygiene includes components to maintain sleep and can interfere with sleep. The purpose of this study is to find out the relationship between sleep hygiene and sleep disorders in elementary school children at SDN Sindangkaih 01 Ciamis in 2024. Using a quantitative research method with a Cross Sectional approach by sampling a number of 74 respondents. The results of the study show that elementary school-age children at SDN Sindangkaih 01 Ciamis in 2024 have a problem of sleep disorders caused by the lack of parents to know how to apply sleep hygiene. Furthermore, the results of bivariate analysis with the Chi Square test also showed that the P-Value was 0.000 or $p < 0.005$ which means that there was a significant relationship between sleep hygiene and sleep disorders in elementary school-aged children at SDN Sindangkaih 01 Ciamis in 2024. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between sleep hygiene and sleep disorders in elementary school-age children at SDN Sindangkaih 01 Ciamis in 2024 with a p-value of 0.000 which shows that the relationship between variables is in the moderate and moderately correlated categories, meaning that the better sleep hygiene then sleep disturbances are getting milder. The suggestions from the researcher are expected to provide information for elementary school children, especially regarding sleep disorders that can affect sleep hygiene for these school children.

Keywords : Sleep hygiene, Sleep disorders, Children