

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Analisis Data

Dari hasil penelitian mengenai Hubungan Antara *Sleep hygiene* Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2024 adalah sebagai berikut :

##### a. Analisis Univariat

##### 1) *Sleep hygiene* di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024

Hasil Data Frekuensi *Sleep hygiene* di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024 sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi *Sleep hygiene* di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024**

<i>Sleep hygiene</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	33	44,6
Sedang	19	25,7
Buruk	22	29,7
Total	74	100,0

Berdasarkan table 4.1 diketahui bahwa anak SD di SDN Sindangkasih 01 Ciamis sebagian besar responden memiliki *sleep hygiene* baik yaitu sebanyak 33 atau (44,6% ) responden, Sebagian kecil lainnya sebanyak 22 atau (29,7%) responden dengan *sleep hygiene* buruk, dan sebanyak 19 atau (25,7%) responden dengan *sleep hygiene* sedang.

## 2) Gangguan Tidur di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024

Hasil Data Frekuensi Gangguan Tidur di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024 sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024**

<b>Gangguan Tidur</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Terdapat Gangguan Tidur	57	77,0
Tidak Terdapat Gangguan Tidur	17	23,0
Total	74	100,0

Berdasarkan table 4.2 diketahui bahwa anak SD di SDN Sindangkasih 01 Ciamis sebagian besar responden yang terdapat gangguan tidur sebanyak 57 atau (77,0%) responden, dan sebagian kecil sebanyak 17 atau (23,0%) responden yang tidak terdapat gangguan tidur

## b. Analisis Bivariat

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hubungan Antara *Sleep hygiene* Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024**

<i>Sleep hygiene</i>	<b>Gangguan tidur</b>				<b>Jumlah</b>		<b>p-Value</b>
	<b>Terdapat Gangguan Tidur</b>		<b>Tidak Terdapat Gangguan Tidur</b>				
	F	%	F	%	F	%	0,000
<b>Baik</b>	33	44,6	0	0,0	33	44,6	
<b>Sedang</b>	17	23,0	2	2,7	19	25,7	
<b>Buruk</b>	7	9,5	15	20,3	22	29,7	
<b>Total</b>	57	77,1	17	23	74	100	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (44,6%) atau sebanyak 33 responden memiliki *sleep hygiene* baik dengan sebagian besar responden (44,6%) atau sebanyak 33 responden masuk kedalam kategori terdapat gangguan tidur dan tidak ada responden (0,0%) atau sebanyak 0 responden masuk kedalam kategori tidak terdapat gangguan tidur. Dan Sebagian responden (29,7%) atau sebanyak 22 responden memiliki *sleep hygiene* buruk dan Sebagian kecil responden (9,5%) atau sebanyak 7 responden masuk kedalam kategori terdapat gangguan tidur dan sebagian responden (20,3%) atau sebanyak 15 responden masuk kedalam kategori tidak terdapat gangguan tidur. Sedangkan sebagiannya lagi responden (25,7%) atau sebanyak 19 responden memiliki *sleep hygiene* sedang dengan sebagian kecil tidak ada responden (2,7%) atau sebanyak 2 responden masuk kedalam kategori tidak terdapat gangguan tidur dan Sebagian kecil (23,0%) atau sebanyak 17 responden yang masuk kedalam kategori terdapat gangguan tidur.

Dari analisis data diperoleh nilai *Spearman Rank* dengan nilai *p value* sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur di SDN Sindangkasih 01 Ciamis, karena nilai  $\alpha < p \text{ value}$  ( $0,05 < 0,000$ ). Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0,647 yang

termasuk kedalam kategori kuat (0,60-0,79) (Hasil terlampir pada lampiran).

## **B. Pembahasan**

### 1. Analisis Univariat

#### a. *Sleep hygiene* pada Anak SD di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak SD di SDN Sindangkasih 01 Ciamis sebagian besar responden memiliki *sleep hygiene* sedang yaitu sebanyak 45 atau (60,8% ) responden, Sebagian kecil lainnya sebanyak 19 atau (25,7%) responden dengan *sleep hygiene* baik dan 10 atau (13,5%) responden dengan *sleep hygiene* buruk.

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

*Sleep hygiene* adalah serangkaian rekomendasi perilaku dan lingkungan yang dirancang untuk meningkatkan kualitas tidur (Amelia & Annisa, 2022). *Sleep hygiene* memberi edukasi terhadap seseorang tentang perubahan gaya hidup seperti: misalnya membatasi waktu tidur siang, menghindari makan malam, menghindari penggunaan gadget dan smartphone saat tidur, serta membatasi asupan alcohol, kafein dan rokok (Espie, 2022). *Sleep hygiene* di perlukan untuk mencapai kualitas tidur yang baik, durasi tidur yang cukup, konsentrasi penuh di siang hari, dan kemampuan mempertahankan pola tidur-bangun terus menerus selama beberapa hari (Tiala et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangestuti dkk (2022) bahwa rata-rata skor *sleep hygiene* sebesar (3,83%) responden atau masuk kedalam kategori sedang, Penelitian telah menunjukkan bahwa membentuk kebiasaan baik adalah bagian utama dari kesehatan. Membuat rutinitas yang berkelanjutan dan bermanfaat dapat membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan. Menurut asumsi peneliti dari hasil di atas bahwa sebagian besar *sleep hygiene* pada anak di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024 berada pada kategori yang sedang. Hal ini mungkin di karenakan ada sebagian orang tua dan anak yang sudah mengetahui ada juga sebagian orang tua dan anak yang belum mengetahui cara menerapkan *sleep hygiene* yang berupa rangkaian

rekomendasi perilaku dan kondisi lingkungan yang mendukung dan memelihara durasi tidur sesuai rekomendasi yang meliputi waktu pergi tidur dan bangun yang teratur, rutinitas sebelum tidur, bebas dari elektronik serta menghindari minum kafein mendekati jam tidur. Dan pada anak yang mengalami gangguan tidur pada malam hari maka akan dapat mengganggu pada perilaku dan kebiasaan pada siang hari nya.

b. Gangguan Tidur pada Anak SD di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak SD di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024 sebagian besar responden mengalami gangguan tidur sedang yaitu sebanyak 37 atau (50,0%) responden, Sebagian kecil lainnya sebanyak 22 atau (29,7%) responden yang mengalami gangguan tidur ringan dan 15 atau (20,3%) responden yang mengalami gangguan tidur berat.

Menurut (Chiu, 2018) mengatakan bahwa tidur merupakan kebutuhan mendasar manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta intelektual, terutama anak-anak yang kebutuhannya berbeda tergantung usianya. Namun pada era sekarang, tidur anak terganggu oleh keberadaan elektronik sehingga wajar jika dijumpai gangguan tidur. Gangguan tidur seringkali disebabkan oleh perilaku yang kurang baik dan bergantung pada beberapa faktor, seperti karakter anak dan perkembangannya seiring tumbuh kembang anak,

pengaruh pola asuh, interaksi antara orang tua dan lingkungan. (Harmoniati, dkk 2016).

Gangguan tidur merupakan kondisi yang dapat menyebabkan terganggunya berbagai fungsi pada tubuh. Seperti mengalami penurunan konsentrasi, kurang fokus, stress, hingga tekanan darah meningkat. Gangguan tersebut juga diartikan sebagai kondisi ketika kualitas tidur terus-menerus berkurang. Merupakan hal yang normal jika kesulitan tidur dalam satu waktu, tetapi menjadi tidak normal jika terus-menerus merasakan kesulitan tidur pada malam hari, bangun dalam keadaan lelah, atau selalu mengantuk secara rutin. (Anies, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh evita widyawati (2022), memiliki 17 responden memiliki gangguan tidur sedang yaitu (51,1%) dan 16 responden memiliki gangguan tidur ringan yaitu (48,5%) sedangkan sebagian kecilnya 0 responden memiliki gangguan tidur berat (0,0%). Menurut asumsi peneliti, dari hasil diatas bahwa sebagian besar anak di kategorikan memiliki gangguan tidur sedang. Hal ini umumnya dikarenakan anak mungkin memiliki kondisi yang mendukung untuk tidur sehat dan berkualitas seperti memiliki jadwal yang teratur membantu tidur lebih nyenyak karena tubuh mereka terbiasa dengan waktu tidur dan bangun yang konsisten, tidak menggunakan *gadget* sebelum tidur dapat membantu anak tidur lebih cepat dan nyenyak, kamar tidur

yang tenang, gelap, dan nyaman membantu anak merasa aman dan rileks saat tidur, aktivitas fisik di siang hari cenderung membantu anak tidur lebih nyenyak di malam hari karena kelelahan fisik, pola Makan yang Sehat atau tidak mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein menjelang waktu tidur dapat membantu anak tidur lebih baik, dan orang tua yang memperhatikan kebutuhan tidur anak dan menciptakan rutinitas tidur yang baik juga berperan penting dalam menjaga kualitas tidur anak.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Hubungan Antara *Sleep hygiene* dengan Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024.

Dari hasil Analisa data yang di peroleh nilai *p value* sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024 karena karena nilai  $\alpha < p \text{ value}$  ( $<0,05$ ). Sebagian besar responden yaitu sejumlah 45 anak (60,8%) termasuk kedalam kategori *sleep hygiene* sedang dan sebagian responden mengalami kategori gangguan tidur sedang sejumlah 37 anak (50,0%).

Terkait dengan stabilitas tidur, perilaku *sleep hygiene* berhubungan negatif dengan gangguan tidur, yang artinya semakin baik perilaku *sleep hygiene* dalam hal stabilitas tidur, semakin rendah skor gangguan tidurnya. Dalam studi ini, konsistensi tidur diukur



selama hari sekolah dan waktu bangun di akhir pekan. Salah satu *sleep hygiene* yang baik adalah menghindari aktivitas selain tidur di tempat tidur. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebersihan tidur. Lingkungan tidur harus bebas dari kebisingan, cahaya, suhu yang berlebihan, dan bahkan orang tidur yang mungkin mendengkur. Gangguan lain pada lingkungan tidur meliputi aktivitas di tempat tidur, seperti menonton TV di tempat tidur, berbicara di telepon, dan membaca (Purnama & Ni Luh, 2019).

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

Pengaruh *sleep hygiene* terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat. Pada penelitian ini didapatkan hasil gambaran *sleep hygiene* dengan mayoritas sebanyak 72 (80%) anak dengan jadwal tidur teratur, sebanyak 50 (55.6%) anak tidur siang > 30

menit, sebanyak 47 (52.2%) anak minum minuman berkafein <1 kali per minggu, dan sebanyak 31(33.4%) anak tidak pernah beraktivitas sebelum tidur. Selain itu juga didapatkan hasil dengan mayoritas sebanyak 28 (31.1%) anak bermain smartphone sebelum tidur 3-5 kali per minggu, sebanyak 22 (24.4%) anak menonton TV/film setiap hari sebelum tidur, sebanyak 30 (33.3%) anak bermain games sebelum tidur 1-2 kali per minggu serta sebanyak 67 (74.4%) anak tidak pernah tidur dengan lampu menyala dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh komponen *sleep hygiene* terhadap durasi tidur secara signifikan yaitu tidur siang dan menonton TV/film di SD X Jakarta Barat (Kurniawati, B. H, 2021).

Menurut asumsi penelitian tentang hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur yang di lakukan di SDN Sindangkasih 01 Ciamis di dapatkan bahwa responden tidak mengalami gangguan tidur yang signifikan dan menerapkan praktik *sleep hygiene* dengan baik, yang berkontribusi pada kualitas tidur yang optimal.