

ANALISIS KEBIASAAN PRA TIDUR TERHADAP SLEEP HYGIENE PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 018 SEPAKU

Fhirawati^{1*}, Nuryanti Thahir², Hanifah Nurzannah³

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Negara Republik Indonesia

²Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Negara Republik Indonesia

³Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Negara Republik Indonesia

* E-mail: vieraners27@gmail.com¹, nuryantithahir.nt@gmail.com², hanifah.nzn@gmail.com³

ABSTRAK

Sleep hygiene merupakan kebiasaan dan kondisi yang mendukung tidur sehat pada anak usia sekolah dasar. Kebiasaan pra-tidur menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kualitas sleep hygiene anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan pra-tidur terhadap sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di SDN 018 Sepaku. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 97 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan pra-tidur berpengaruh signifikan terhadap sleep hygiene anak usia sekolah dasar. Anak dengan kebiasaan pra-tidur yang baik cenderung memiliki sleep hygiene yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang memiliki kebiasaan pra-tidur yang kurang baik. Penelitian ini merekomendasikan agar orang tua dan pihak sekolah meningkatkan pembiasaan rutinitas pra-tidur yang sehat, seperti menghindari penggunaan gawai sebelum tidur, menetapkan jadwal tidur yang teratur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman guna meningkatkan kualitas sleep hygiene pada anak.

Kata kunci: anak usia sekolah dasar; kebiasaan pra-tidur; sleep hygiene

PENDAHULUAN

Latar belakang

Secara global, gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar telah menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian serius dalam beberapa dekade terakhir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada anak usia sekolah berkisar antara 20-30% di berbagai negara, dengan keluhan utama berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang tidak mencukupi. Kondisi tidur yang tidak adekuat tidak hanya berdampak

pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap perkembangan kognitif, regulasi emosi, fungsi perilaku, serta prestasi akademik anak. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan komponen penting dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak dan memiliki implikasi jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Dalam kajian ilmiah terkini, kualitas tidur anak tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur semata, tetapi juga oleh konsep *sleep hygiene*. Sleep hygiene merujuk pada serangkaian kebiasaan, perilaku, dan

kondisi lingkungan yang mendukung terciptanya tidur yang sehat, seperti konsistensi jadwal tidur, rutinitas sebelum tidur, kondisi lingkungan kamar, serta pembatasan aktivitas yang bersifat stimulatif sebelum waktu tidur. Sleep hygiene yang baik diketahui mampu membantu anak untuk lebih mudah memulai tidur, meningkatkan kualitas tidur, serta menjaga keteraturan ritme sirkadian. Sebaliknya, sleep hygiene yang buruk berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan tidur. Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa faktor perilaku memiliki peran dominan dalam menentukan kualitas sleep hygiene anak. Salah satu faktor yang paling konsisten dilaporkan adalah kebiasaan pratidur (*pre-sleep habits*). Kebiasaan pratidur mencakup aktivitas yang dilakukan anak menjelang waktu tidur, seperti membaca buku, berdoa, menonton televisi, bermain gawai, maupun aktivitas lain yang dapat bersifat menenangkan atau justru merangsang. Studi menunjukkan bahwa kebiasaan pratidur yang tidak terstruktur, seperti penggunaan gawai atau aktivitas stimulatif lainnya, dapat menunda waktu tidur dan mengganggu proses transisi fisiologis menuju tidur. Sebaliknya, rutinitas pratidur yang konsisten dan bersifat menenangkan terbukti dapat meningkatkan kualitas sleep hygiene secara signifikan. Dibandingkan dengan faktor lain seperti kondisi lingkungan fisik atau faktor biologis, kebiasaan pratidur memiliki kontribusi yang lebih besar karena bersifat modifiable dan sangat dipengaruhi oleh pola pengasuhan serta kebiasaan sehari-hari anak. Dengan demikian, kebiasaan pratidur menjadi salah satu determinan penting yang perlu diteliti secara lebih mendalam, terutama pada anak usia sekolah dasar yang sedang berada pada fase pembentukan kebiasaan hidup sehat. Di Indonesia, permasalahan tidur pada anak juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Ikatan Dokter Anak Indonesia

(IDAI) melaporkan bahwa sekitar 30-40% anak usia sekolah mengalami gangguan tidur, yang meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang tidak mencukupi. Beberapa penelitian lokal juga menunjukkan tingginya prevalensi gangguan tidur pada anak usia dini dan usia sekolah, yang sebagian besar berkaitan dengan kebiasaan tidur yang kurang baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa permasalahan sleep hygiene pada anak di Indonesia masih memerlukan perhatian serius, khususnya dalam konteks perilaku sehari-hari anak. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada gangguan tidur sebagai variabel hasil (*outcome*), sementara kajian yang secara spesifik meneliti determinan perilaku seperti kebiasaan pratidur terhadap sleep hygiene masih terbatas. Padahal, pemahaman mengenai faktor perilaku yang memengaruhi sleep hygiene sangat penting sebagai dasar dalam merancang intervensi promotif dan preventif yang efektif. Di tingkat lokal, ketersediaan data mengenai sleep hygiene anak usia sekolah dasar masih sangat terbatas. Kecamatan Sepaku, Kabupaten Penajam Paser Utara, merupakan wilayah yang mengalami dinamika sosial yang cukup pesat, terutama setelah ditetapkan sebagai kawasan penyangga Ibu Kota Nusantara (IKN). Perubahan gaya hidup, meningkatnya akses terhadap teknologi, serta perubahan pola aktivitas keluarga berpotensi memengaruhi kebiasaan pratidur anak. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena tersebut. Berdasarkan hasil observasi awal di SDN 018 Sepaku, ditemukan adanya variasi kebiasaan pratidur pada siswa, seperti penggunaan gawai sebelum tidur, kurangnya rutinitas pratidur yang konsisten, serta waktu tidur yang tidak teratur. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kualitas sleep hygiene anak dan berdampak pada kesiapan

belajar serta kesehatan secara umum. Namun demikian, belum terdapat penelitian kuantitatif yang secara khusus menganalisis pengaruh kebiasaan prtidur terhadap sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di sekolah tersebut. Dalam konteks keperawatan, khususnya keperawatan anak dan komunitas, sleep hygiene merupakan aspek penting dalam upaya promotif dan preventif. Perawat memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kepada orang tua dan sekolah mengenai pentingnya pembentukan kebiasaan prtidur yang sehat sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas tidur anak. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi berbasis perilaku yang dapat diterapkan secara luas di masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian yang jelas terkait pengaruh kebiasaan prtidur terhadap sleep hygiene anak usia sekolah dasar, khususnya dalam konteks lokal di SDN 018 Sepaku. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kebiasaan prtidur terhadap sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan cross-sectional untuk menganalisis pengaruh kebiasaan pra tidur terhadap sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di SDN 018 Sepaku. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif serta analisis hubungan antarvariabel menggunakan uji statistik. Desain cross-sectional digunakan dengan mengamati variabel independen kebiasaan pra tidur serta variabel dependen sleep hygiene pada satu waktu pengukuran. Desain ini dinilai efektif untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel tanpa memerlukan pengamatan jangka

panjang. Penelitian dilaksanakan di SDN 018 Sepaku, Kabupaten Penajam Paser Utara, Kalimantan Timur. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang berjumlah 128 anak. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 97 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner, observasi, dan wawancara. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi informed consent dari orang tua, kerahasiaan data responden, serta perlindungan terhadap kenyamanan dan hak anak selama proses penelitian.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 018 Sepaku dengan jumlah responden sebanyak 97 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Gambaran umum objek penelitian disajikan berdasarkan karakteristik demografi responden yang meliputi umur dan kebiasaan tidur bersama orang tua. Karakteristik ini penting untuk menggambarkan profil responden serta memberikan konteks dalam menganalisis variabel *sleep hygiene*

4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

NO	Umur	Frekuensi	Persentase
1	6 Tahun	7	7.2%
2	7 Tahun	20	20.6%
3	8 Tahun	20	20.6%
4	9 Tahun	12	12.4%
5	10 Tahun	10	10.3%
6	11 Tahun	11	11.3%
7	12 Tahun	17	17.5%
Jumlah		97	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas, distribusi responden menurut umur

menunjukkan bahwa mayoritas berada pada usia 7 dan 8 tahun, masing-masing sebanyak 20 responden (20,6%). Responden berusia 12 tahun berjumlah 17 orang (17,5%), usia 9 tahun sebanyak 12 responden (12,4%), usia 11 tahun sebanyak 11 responden (11,3%), usia 10 tahun sebanyak 10 responden (10,3%), dan usia 6 tahun sebanyak 7 responden (7,2%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia pertengahan sekolah dasar. Pada fase ini, anak mulai mengalami peningkatan tuntutan akademik serta perkembangan kemandirian dalam mengatur kebiasaan sehari-hari, termasuk pola tidur.

4.2 Distribusi Responden Berdasarkan kebiasaan tidur

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Tidur

NO	Kebiasaan Tidur Bersama Orang Tua	Frekuensi	Persentase
1	Masih tidur dengan orang tua	52	53.6%
2	Sudah tidur sendiri	45	46.6%
Jumlah		97	100%

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 52 responden (53,6%) masih tidur bersama orang tua, sedangkan 45 responden (46,4%) tidak lagi tidur bersama orang tua. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak usia sekolah dasar di SDN 018 Sepaku masih memiliki kebiasaan tidur bersama orang tua. Kondisi tersebut dapat berperan dalam

pembentukan *sleep hygiene* anak, terutama dalam hal pengawasan rutinitas tidur dan pembiasaan perilaku sebelum tidur.

4.3 Distribusi Frekuensi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Sleep Hygiene	Baik	49	50.5%
	Kurang Baik	48	49.5%
Kebiasaan Pra-tidur	Baik	55	56.7%
	Kurang Baik	42	43.3%

Hasil analisis univariat pada variabel sleep hygiene menunjukkan bahwa dari 97 responden, sebanyak 49 responden (50,5%) memiliki sleep hygiene baik, sedangkan 48 responden (49,5%) memiliki sleep hygiene kurang baik. Berdasarkan distribusi tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sleep hygiene yang baik, meskipun perbedaannya tidak terlalu jauh dengan responden yang memiliki sleep hygiene kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan tidur anak usia sekolah dasar dalam penelitian ini berada pada kondisi yang relatif cukup baik, namun masih terdapat hampir setengah responden yang memiliki kebiasaan sleep hygiene yang kurang optimal. Hasil analisis univariat pada variabel kebiasaan pra-tidur menunjukkan bahwa dari 97 responden, sebanyak 55 responden (56,7%) memiliki kebiasaan pra-tidur yang baik, sedangkan 42 responden (43,3%) memiliki kebiasaan

pra-tidur yang kurang baik. Berdasarkan distribusi tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan pra-tidur yang baik, seperti melakukan aktivitas yang sama sebelum tidur atau memiliki rutinitas tidur yang cukup teratur. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memiliki pola kebiasaan sebelum tidur yang cukup baik, meskipun masih terdapat responden yang belum memiliki rutinitas tidur yang optimal.

Tabel analisis bivariat

Tabel 4.4 Hasil Bivariat

Variabel	r	p-value
Kebiasaan Pra-tidur	0.433	0.0001

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara kebiasaan pra-tidur dengan sleep hygiene sebesar $r = 0,433$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan pra-tidur dengan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar di SDN 018 Sepaku. Nilai korelasi positif menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan pra-tidur yang dimiliki anak, maka semakin baik pula sleep hygiene yang dimiliki.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan pra-tidur terhadap *sleep hygiene* anak usia sekolah dasar di SDN 018 Sepaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan pra-tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sleep hygiene anak usia sekolah dasar. Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa kebiasaan pratidur berhubungan secara nyata dengan tingkat sleep hygiene pada anak. Temuan ini menunjukkan bahwa anak yang memiliki rutinitas pratidur yang baik cenderung memiliki kebersihan tidur yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki rutinitas tidur yang teratur. Kebiasaan pratidur merupakan salah satu komponen utama dalam konsep sleep hygiene karena berfungsi sebagai proses transisi dari kondisi aktivitas menuju kondisi istirahat. Rutinitas seperti membaca buku, berdoa, atau melakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur dapat membantu menurunkan aktivitas fisiologis dan psikologis sehingga tubuh lebih siap untuk memasuki fase tidur. Sebaliknya, aktivitas yang merangsang seperti bermain game, menonton televisi, atau aktivitas fisik berat sebelum tidur dapat meningkatkan tingkat kewaspadaan dan memperlambat onset tidur. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Doğrul et al. (2024) yang menyatakan bahwa konsistensi rutinitas pratidur memiliki hubungan yang signifikan

dengan kualitas sleep hygiene pada anak usia sekolah. Penelitian lain oleh Meltzer dan Mindell (2020) juga menjelaskan bahwa kebiasaan pratidur yang konsisten dapat membantu mempertahankan ritme sirkadian yang stabil sehingga meningkatkan efisiensi tidur. Selain itu, penelitian (Beattie et al. 2022) menunjukkan bahwa anak yang memiliki rutinitas tidur yang terstruktur cenderung memiliki durasi tidur yang lebih cukup serta tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik di sekolah. Dalam konteks keperawatan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan pratidur merupakan salah satu intervensi sederhana namun efektif dalam meningkatkan kualitas tidur anak. Perawat dapat memberikan edukasi kepada keluarga mengenai pentingnya rutinitas sebelum tidur sebagai bagian dari praktik sleep hygiene. Intervensi edukatif seperti penyuluhan kesehatan keluarga, konseling kepada orang tua, serta program promosi kesehatan di sekolah dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kebiasaan pratidur yang sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian mengenai hubungan kebiasaan pra-tidur terhadap *sleep hygiene* anak usia sekolah dasar di SDN 018 Sepaku, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan pra-

tidur terbukti berpengaruh signifikan, sehingga anak yang memiliki rutinitas tidur yang teratur dan konsisten cenderung menunjukkan *sleep hygiene* yang lebih baik. Secara simultan kebiasaan pra-tidur terbukti berpengaruh signifikan terhadap *sleep hygiene* anak usia sekolah dasar. Dengan demikian, tujuan khusus penelitian ini telah tercapai, yaitu membuktikan bahwa perilaku individu dan faktor lingkungan keluarga secara bersama-sama berkontribusi terhadap terbentuknya *sleep hygiene* pada anak. Temuan ini menegaskan bahwa upaya peningkatan kualitas tidur anak perlu dilakukan melalui pendekatan komprehensif yang melibatkan anak dan keluarga, khususnya dalam konteks promotif dan preventif di bidang keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alprida. 2020. "Penerapan Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Rawat Inap Di RSUD Dr. M. Soewandhie Surabaya." *Jurnal Kesehatan* 13(2):87-94.
- Atwood, Alicia, Thomas T. King, and Laurence Toews. 2022. "Prevalence of Sleep Hygiene Awareness , Practices and Quality among Elementary School Students in Canada Prevalence of Sleep Hygiene Awareness , Practices and Quality among Elementary School Students in Canada." *Journal of Education* 5(3):1-15. doi: <https://doi.org/10.53819/81018102t4073>.

- Beattie, L., S. D. Kyle, C. A. Espie, and S. M. Biello. 2022. "Social Interactions, Emotion, and Sleep: A Systematic Review and Research Agenda." *Sleep Medicine Reviews* 55:101381. doi: 10.1016/j.smr.2020.101381.
- Belmon, L. S., M. M. van Stralen, V. Busch, I. A. Harmsen, and M. J. M. Chinapaw. 2022. "Electronic Media Use and Sleep among Children and Adolescents: A Systematic Review." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 19:33. doi: 10.1186/s12966-022-01252-1.
- Cheng, J., S. Wei, C. Pan, and Liyi Zhang. 2022. "Prevalence and Risk Factors of Poor Sleep Quality among Preschool Children: A Cross-Sectional Survey in Chizhou City, Anhui Province." *Chinese Journal of Public Health*. doi: <https://doi.org/10.11847/zgggws1138052>.
- Farhan, M. 2022. "Gambaran Gangguan Tidur Pada Siswa Kelas 1-3 SDN 2 Hegarsari Kota Banjar." *Jurnal Kesehatan Anak* 10(1):45-53.
- Haryono, Suryanto. 2022. *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif*. Jakarta: Salemba Empat.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2023. "Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Indonesia." *Laporan Resmi IDAI*.
- Irish, L. A., C. .. Kline, H. .. Gunn, D. .. Buysse, and M. .. Hall. 2021. "The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence." *Sleep Medicine Reviews* 57:101-10. doi: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101449>.
- Julhadi. 2021. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. edited by M. P. Nanda Saputra. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI (026/DIA/2012).
- Kuncoro, Mudrajad. 2020. *Metode Kuantitatif: Teori Dan Aplikasi Untuk Bisnis Dan Ekonomi*. Yogyakarta: UPP STIM YKPN.
- Liu, J., X. Ji, S. Pitt, J. Zhang, Z. Li, and Y. Wang. 2022. "Childhood Sleep: Physical, Cognitive, and Behavioral Consequences and Implications." *World Journal of Pediatrics* 18:543-53. doi: 10.1007/s12519-022-00647-w.
- Meltzer, L. J., K. L. Wahlstrom, A. E. Plog, J. McNally, and J. A. Mindell. 2020. "Sleep Education in the School Setting: Applying the Transtheoretical Model to a Behavioral Change Curriculum." *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation* 5(6):573-81. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.08.002>.
- Meneo, D., D. Gavriloff, S. Cerolini, A. Mancini, G. Zorzi, and P. Palma. 2025. "A Closer Look at Paediatric Sleep: Sleep Health and Sleep Behavioural Disorders in Children and Adolescents." *Journal of Sleep Research*. doi: 10.1111/jsr.70078.
- Mindell, J A, E. S. Leichman, C. DuMond, and A. Sadeh. 2020. "Sleep and Social-Emotional Development in Infants and Toddlers." *Sleep Medicine* 67:106-13. doi: 10.1016/j.sleep.2019.09.019.
- Mindell, Jodi A, Albert M. Li, Avi Sadeh, Robert Kwon, and Daniel Y. T. Goh. 2020. "Bedtime Routines for Young Children: A Dose-Dependent Association with Sleep Outcomes." 0-5.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. edited by R. Watrianthos and J. Simarmata. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.