

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR
PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 04 JATEN
KABUPATEN KARANGANYAR

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :

Dian Faradila Sabilillah Sandy

2021121011

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2025

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dian Faradila Sabilillah Sandy

NIM : 2021121011

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir/Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 04 JATEN KABUPATEN KARANGANYAR”** adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi peraturan yang berlaku di Universitas Sahid Surakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 22 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Dian Faradila Sabilillah Sandy

NIM : 2021121011

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dian Faradila Sabilillah Sandy
NIM : 2021121011
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non exclusive royalty free right*) atas skripsi saya yang berjudul : **“HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 04 JATEN KABUPATEN KARANGANYAR”** beserta instrumen desain perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihkan media, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai (*co author*) atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 22 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan


Dian Faradila Sabilillah Sandy

NIM : 2021121011

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN
TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 04
JATEN KABUPATEN KARANGANYAR**

Disusun oleh :

Dian Faradila Sabilillah Sandy

2021121011

Telah disetujui untuk dipertahankan pada Ujian Skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi, Dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Dosen-Penguji

Pembimbing 1



Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0613018701

Pembimbing 2



Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0628108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0602048902

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR
PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 04 JATEN
KABUPATEN KARANGANYAR**

Disusun oleh :

Dian Faradila Sabilillah Sandy

2021121011

Tugas akhir ini telah dipertahankan dan disahkan oleh Dosen Penguji Tugas Akhir

Program Studi Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada Tanggal : 5 Agustus 2025

Dosen Penguji

1. Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0613018701
2. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0628108201
3. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM
NIDN : 0608088804

Mengetahui,

Ketua
Program Studi Keperawatan


Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0602048902

Dekan Fakultas Sains, Teknologi
dan Kesehatan


Apt. Anwan, S.Farm., M.Sc
NIDN : 0626088401

MOTTO

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

(Baskara Putra – Hindia)

“Selesaikan apa yang telah kamu mulai, apapun yang terjadi tetaplah pulanglah sebagai sarjana.”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrobil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT, dengan rahmat Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, atas nikmat serta kemudahan yang telah berikan akhirnya skripsi karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Sholawat dan salam selalu tucurahkan kepada suri tauladan kita Nabi Rasullullah Muhammad SAW . Semoga karya ini dapat menjadi ilmu yang bermanfaat bagi teman-teman yang membaca dan menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta serta orang-orang terdekat.

Dengan rasa syukur Alhamdulillah yang mendalam, kupersembahkan skripsi ini untuk :

1. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Kamino tercinta dan Ibu Indah Dinar Wahyuni tersayang, yang telah menjadi sosok paling berjasa dalam hidup saya. Meskipun hanya menempuh pendidikan dasar, Bapak dan Ibu selalu berusaha agar saya dapat meraih pendidikan setinggi-tingginya. Terima kasih kepada Bapak atas setiap kerja keras dan pengorbanan yang telah diberikan demi masa depan saya. Kepada Ibu, terima kasih atas doa, motivasi, kasih sayang, serta ketulusan yang tak pernah surut dalam mendampingi setiap langkah saya. Segala dukungan dan cinta yang Bapak dan Ibu berikan menjadi kekuatan utama bagi saya dalam menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberi kesehatan, umur panjang, dan kebahagiaan.
2. Almh Nenek Narni, Alhamdulillah kini penulis sudah berada ditahap ini, Terimakasih sudah mengantarkan dan menemani proses pendidikan saya memberikan semangat dan motivasi kepada cucunya, walaupun pada akhirnya Allah SWT memanggil sebelum saya menuntaskan pendidikan ini, nenek tetap selalu di hati dimanapun kapanpun.

3. Kepada adik-adikku tersayang Chalvin Lano dan Raila Putri, yang memberikan semangat dan dukungan, penulis yakin dan percaya itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi
4. Terima kasih untuk keluarga besar yang selalu memberikan dukungan baik secara moral maupun material.
5. Kepada Ibu Atik Aryani. S.Kep., Ns., M.Kep. dan Bapak Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih telah memberi bimbingan, nasihat, dan dukungan sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada teman-teman seperjuangan sejak semester satu hingga saat ini, Fava Priskila, Febriyan Ayurita, dan Laras Ismiati, terima kasih atas segala kebaikan dan semangat yang terus kalian berikan dalam kondisi apa pun. Dukungan kalian menjadi motivasi besar dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada seseorang laki laki yang lahir pada tanggal 03 maret 2001, yang penulis tidak bisa menyebutkan namanya. Terimakasih telah menjadi suporrt system penulis, menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, seta menghibur penulis dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan tugas akhir ini terselesaikan.
8. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Dian Faradila Sabilillah Sandy, seorang perempuan berusia 22 tahun, anak pertama, yang meskipun keras kepala dan terkadang kekanak-kanakan, telah mampu bertahan menghadapi berbagai rintangan hidup. Terima kasih telah memilih untuk terus hidup, merayakan diri sendiri, dan tidak menyerah meski sering merasa putus asa. Terima kasih telah berusaha, mencoba, dan menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin. Dian, kamu hebat. Semoga selalu bahagia di mana pun berada.

PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 04 JATEN KABUPATEN KARANGANYAR” dengan baik dan benar. Penulisan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana (S-1) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Proposal skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, dan pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Huning Anwariningsih, S. T., M. Kom, selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Erwin Kartinawati, S. Sos., M. I. Kom, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Kemahasiswaan, Alumni dan kerjasama, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum, S. E., M. M, selaku Wakil Rektor Bidang Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Apt. Ahwan, S. Farm., M. Sc, selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.
5. Widiyono, S. Kep., Ns., M. Kep, sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, yang telah menyetujui proposal skripsi ini.
6. Ibu Atik Aryani. S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan

proposal skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan proposal skripsi ini berlangsung.

7. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan proposal skripsi ini berlangsung.
8. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.
9. Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama menjalani pendidikan.
10. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini mempunyai banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan dari semua pihak untuk sempurna penulis berikutnya.

Selanjutnya peneliti mengharapkan semoga skripsi ini dan bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 28 Juli 2025

Penulis

Dian Faradila Sabilillah Sandy

2021121011

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Gangguan Tidur.....	9
2. Sleep Hygiene.....	19
3. Anak Usia Sekolah	21
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian	29

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Variabel penelitian	32
E. Definisi Operasional.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	35
H. Metode Pengumpulan Data	36
I. Metode Pengolahan Dan Analisis Data	37
J. Jalan Penelitian.....	41
K. Etika Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
B. Hasil Penelitian	47
C. Pembahasan.....	51
D. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Sampe Kelas	26
Tabel 3.2 Definisi Operasional	28
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Children`S Sleep Habit Questionnaire</i>	29
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i>	29



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Penelitian	23



DAFTAR SINGKATAN

CSHQ : *Children's Sleep Habit's Questionner*

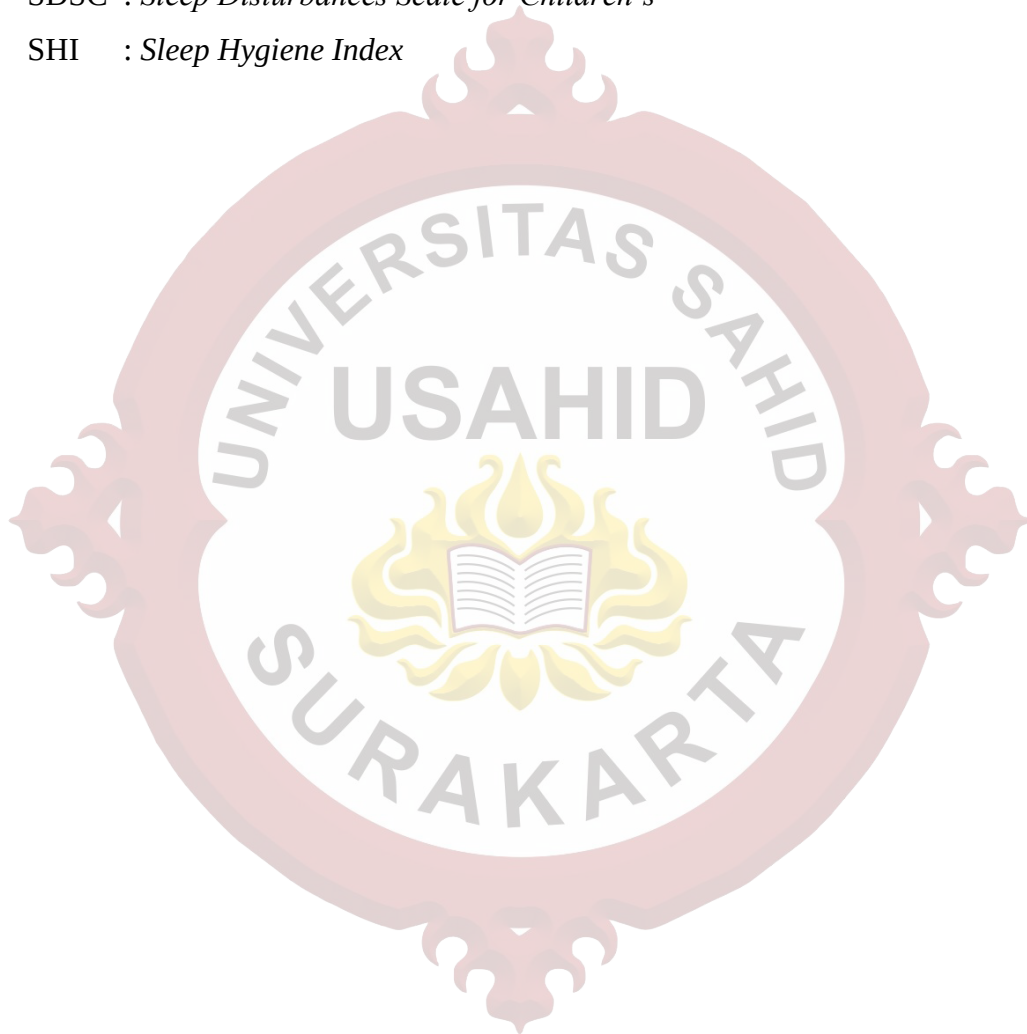
EC : *Ethical Clearance*

SD : Sekolah Dasar

SDKI : Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia

SDSC : *Sleep Disturbances Scale for Children's*

SHI : *Sleep Hygiene Index*



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Kuesioner
- Lampiran 4 Jadwal Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 6 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 9 Surat Permohonan Ijin EC (*Ecthical Clearance*)
- Lampiran 10 Surat EC (*Ecthical Clearance*)
- Lampiran 11 Tabulasi Data
- Lampiran 12 Hasil Analisis Data
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian



INTISARI

HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 04 JATEN KABUPATEN KARANGANYAR

Dian Faradila Sabilillah Sandy¹, Atik Aryani², Sutrisno³

Email: dianfaradila2609@gmail.com

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan esensial bagi tumbuh kembang anak usia sekolah (6-12 tahun). Gangguan tidur pada anak sering terjadi (20-50% per tahun), berdampak negatif pada performa akademik, emosi, dan konsentrasi. Studi pendahuluan di SDN 04 Jaten menunjukkan 6 dari 10 siswa mengalami masalah tidur karena kebiasaan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas I-VI di SDN 04 Jaten, dengan sampel sebanyak 70 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner baku *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan *Children's Sleep Habit's Questionnaire* (CSHQ). Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan variabel dan bivariat menggunakan uji Kendall's Tau b.

Hasil: Kebanyakan responden (48,6%) memiliki *sleep hygiene* dalam kategori sedang dan mayoritas (48,6%) juga mengalami gangguan tidur dalam kategori sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten, menyampaikan $p\text{-value} = 0,001$ dan koefisien korelasi 0,445. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin baik

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar. Penting bagi sekolah dan orang tua untuk meningkatkan praktik

Kata kunci : Sleep hygiene, Gangguan tidur, Anak usia sekolah, Kualitas tidur

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

^{2,3} Dosen Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRAK

THE CORRELATION BETWEEN SLEEP HYGIENE AND SLEEP DISORDERS IN ELEMENTARY SCHOOL-AGE CHILDREN AT SDN 04 JATEN IN KARANGANYAR REGENCY

Dian Faradila Sabilillah Sandy¹, Atik Aryani², Sutrisno³

Email: dianfaradila2609@gmail.com

Background: Sleep is an essential need for the growth and development of school-age children (6-12 years old). Sleep disorders in children are common (20-50% per year), negatively impacting academic performance, emotions, and concentration. A preliminary study at SDN (State Elementary School) 04 Jaten showed that 6 out of 10 students experienced sleep problems due to habits.

Objective: This study aims to analyze the correlation between sleep hygiene and sleep disorders in elementary school-aged children at SDN 04 Jaten, Karanganyar Regency. **Method:** This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population was first- to sixth-grade students at SDN 04 Jaten, with a sample of 70 respondents selected using proportional random sampling. Data were collected using the standard Sleep Hygiene Index (SHI) and Children's Sleep Habit Questionnaire (CSHQ) questionnaires. Data were analyzed univariately to describe variables, and bivariate using Kendall's Tau b test.

Results: Most respondents (48.6%) have moderate sleep hygiene, and the majority (48.6%) also experienced moderate sleep disturbances. The bivariate analysis shows a significant and fairly strong correlation between sleep hygiene and sleep disturbances in elementary school-aged children at SDN 04 Jaten, with a p-value of 0.001 and a correlation coefficient of 0.445. The positive direction of the correlation indicates that better sleep hygiene contributes to better sleep quality.

Conclusion: There is a significant correlation between sleep hygiene and sleep disturbances in elementary school-aged children at SDN 04 Jaten in Karanganyar Regency. Schools and parents need to improve practices.

Keywords: Sleep Hygiene, Sleep Disturbances, School-Aged Children, Sleep Quality

-
1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturer of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 3. Lecturer of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

