

**TERAPI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH
DENGAN GANGGUAN KEBUTUHAN TIDUR INSOMNIA**



KARYA TULIS ILMIAH

FANIA MOZA SITI FAJRIAH

1711010046

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D-III

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

TAHUN 2020

**TERAPI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH
DENGAN GANGGUAN KEBUTUHAN TIDUR INSOMNIA**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan D-III

FANIA MOZA SITI FAJRIAH

1711010046

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D-III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
TAHUN 2020**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fania Moza Siti Fajriah
NIM : 1711010046
Program Studi : Keperawatan D-III
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 13 Maret 2020



tembuat Pernyataan

Fania Moza Siti Fajriah

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Fania Moza Siti Fajriah

NIM : 1711010046

Program Studi : Keperawatan D-III

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : “ Terapi Sleep Hygiene Terhadap Anak Usia Sekolah Dengan Gangguan Kebutuhan Tidur Insomnia”



Telah Diterima dan Disetujui

Purwokerto, Maret 2020

PEMBIMBING

Ns. Deisy Sri Hardini, M.Kep., Sp.Kep.An

NIK. 2160911

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Fania Moza Siti Fajriah

NIM : 1711010046

Program Studi : Keperawatan D-III

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : “Terapi *Sleep Hygiene* Terhadap Anak Usia Sekolah Dengan Gangguan Kebutuhan Tidur *Insomnia*”

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D-III pada Program Studi Keperawatan D-III, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

1. Penguji 1: Sodikin, M.Kes
2. Penguji 2: Ns. Devita Elsanti, M.Sc
3. Penguji 3: Ns. Deisy Sri Hardini, M.Kep., Sp.Kep.An

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., M.Kep
NIK. 2160188

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan kenikmatan, berupa kenikmatan iman, nikmat Islam dan nikmat kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Terapi *Sleep Hygiene* Terhadap Anak Usia Sekolah Dengan Gangguan Kebutuhan Tidur *Insomnia*”. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai gelah Ahli Madya Keperawatan (Amd. Kep) Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Sholawat dan salam tak lupa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW., beserta para pengikutnya yang senantiasa menegakkan kebenaran dan keadilan di muka bumi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan juga motivasi kepada penulis. Bersama ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Anjar Nugroho, M.S.I.,M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Umi Solikhah, M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan terkait tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Ns. Endiyono, S.kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan D-III yang telah memberikan berbagai informasi terkait tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Ns. Deisy Sri Hardini., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Dosen Pembimbing yang dengan ikhlas telah memberi banyak bantuan, pengarahan, motivasi serta pengajaran dan waktu luangnya dalam membimbing dari awal proposal hingga terselesaikannya penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Sodikin, M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan penulis sebagai Ahli Madya Keperawatan D-III.

6. Ns. Devita Elsanti, S.Kep., M.Sc selaku penguji II yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan penulis sebagai Ahli Madya Keperawatan D-III.
7. Bapak beserta Ibu tercinta yang telah memberikan do'anya dan selalu memberi motivasi kepada saya. Dan juga kepada abang beserta kedua adik saya yang selalu memberikan semangat dan menghibur saya.
8. Teman satu bimbingan saya Jelita Cessia Rini yang selalu siap membantu dan yang selalu siap bimbingan kapanpun.
9. Teman terdekat saya Avida Virya dan juga Dewi Arum yang senantiasa selalu memberikan masukan dan arahan untuk terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Teman satu angkatan Keperawatan D-III tahun 2017 yang selalu memberikan dukungan selama tiga tahun bersama ini.
11. Lelaki yang selalu memberikan supportnya untuk saya menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT membalas segala amal kebaikan mereka yang tidak dapat penulis balas dengan sempurna meskipun dengan hadirnya gelar Ahli Madya didalam nama penulis, serta selalu memberikan Rahmat dan Pahala yang tiada terputus untuk mereka yang telah menyalurkan ilmunya dalam bidang apapun sehingga akan menjadi amal jariyah di dunia hingga akhirat kelak.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, namun besar harapan penulis agar kiranya karya tulis ini dapat bermanfaat untuk orang lain yang membacanya dan dapat bernilai ibadah disisi Allah SWT. Aamiin.

Purwokerto, 13 Maret 2020

Fania Moza Siti Fajriah

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai civitas akademi Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan Ilmu Pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fania Moza Siti Fajriah
NIM : 1711010046
Program Studi : Keperawatan D-III
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Menyetujui untuk Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalti Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas KTI saya yang berjudul "Terapi *Sleep Hygiene* Terhadap Anak Usia Sekolah Dengan Gangguan Kebutuhan Tidur *Insomnia*"

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih informasikan, mengelola dalam bentuk pangkalan kata (database), merawat dan mempublikasikan KTI saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis /pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Penulis ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Purwokerto

Pada Tanggal: 14 Juni 2020



Yang menyatakan,

Fania Moza Siti Fajriah

TERAPI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DENGAN GANGGUAN KEBUTUHAN TIDUR INSOMNIA

Fania Moza Siti Fajriah¹, Deisy Sri Hardini²

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan tidur merupakan masalah yang sering muncul pada populasi anak usia sekolah. Gangguan tidur yang terjadi pada anak dapat berupa gangguan tidur primer atau sebagai konsekuensi sekunder dari adanya gangguan medis atau kejiwaan yang mendasarinya. Terapi *sleep hygiene* sebagai salah satu terapi non-farmakologis gangguan tidur mempromosikan pembentukan rutinitas tidur, pola tidur yang baik dan berkualitas.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi *sleep hygiene* terhadap anak usia sekolah dengan gangguan kebutuhan tidur insomnia.

Metode: Penelitian dilakukan menggunakan metode deskriptif yaitu metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan menggunakan kuisisioner *pre-post* dilakukan kepada 2 responden anak usia sekolah dan intervensi dengan memberikan terapi *sleep hygiene* pada responden.

Hasil: Hasil yang didapat pada pemberian intervensi terapi *sleep hygiene* terdapat peningkatan kualitas dan kuantitas tidur pada anak usia sekolah yang mengalami insomnia. Kesimpulan penelitian adalah terapi *sleep hygiene* dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada anak usia sekolah yang mengalami insomnia.

Kata kunci: Gangguan tidur, Insomnia, Anak Usia Sekolah, *Sleep Hygiene*

SLEEP HYGIENE THERAPY ON SCHOOL AGE CHILDREN WITH INSOMNIA SLEEP NEEDS INTERFERENCE

Fania Moza Siti Fajriah¹, Deisy Sri Hardini²

ABSTRACT

Background: Sleep disorders are a problem that often arises in populations of school-age children. Sleep disorders that occur in children can be in the form of primary sleep disorders or as a secondary consequence of an underlying medical or psychiatric disorder. *Sleep hygiene* therapy as a non-pharmacological therapy of sleep disorders promotes the formation of sleep routines, good sleep patterns and quality.

Objective: This study aims to determine *sleep hygiene* therapy for school-aged children with insomnia sleep disorder.

Method: The study was conducted using descriptive methods, the method used to analyze data using pre-post questionnaires conducted to 2 respondents of school-age children and intervention by providing *sleep hygiene* therapy to respondents.

Results: The results obtained in the provision of interventions for *sleep hygiene* therapy there is an increase in the quality and quantity of sleep in school-age children who experience insomnia. The conclusion of the study is *sleep hygiene* therapy can improve the quality and quantity of sleep in school-age children who experience insomnia.

Key words: Sleep disorders, Insomnia, School age children, *Sleep Hygiene*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang pendidikan DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Semua yang telah penulis lakukan, penulis mempersembahkan karya tulis sederhana ini dengan tulus kepada:

1. Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan ridho, rizki ilmu, kesabaran dan kemudahan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan do'a, memberikan kasih sayang yang tidak pernah terhenti dan berjuang untuk saya kuliah di Universitas Muhammadiyah Purwokerto ini dan dorongan untuk terus maju demi meraih cita-cita.
3. Abang dan kedua adik saya yang telah memberikan semangat dan do'a.
4. Sahabat terdekat yang telah memberikan *suport*, motivasi dan semangat.

Akhir kata, semoga Allah *Subhanahu Wata'ala* memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin

MOTTO

“HARI INI BERJUANG, ESOK RAIH KEMENANGAN”



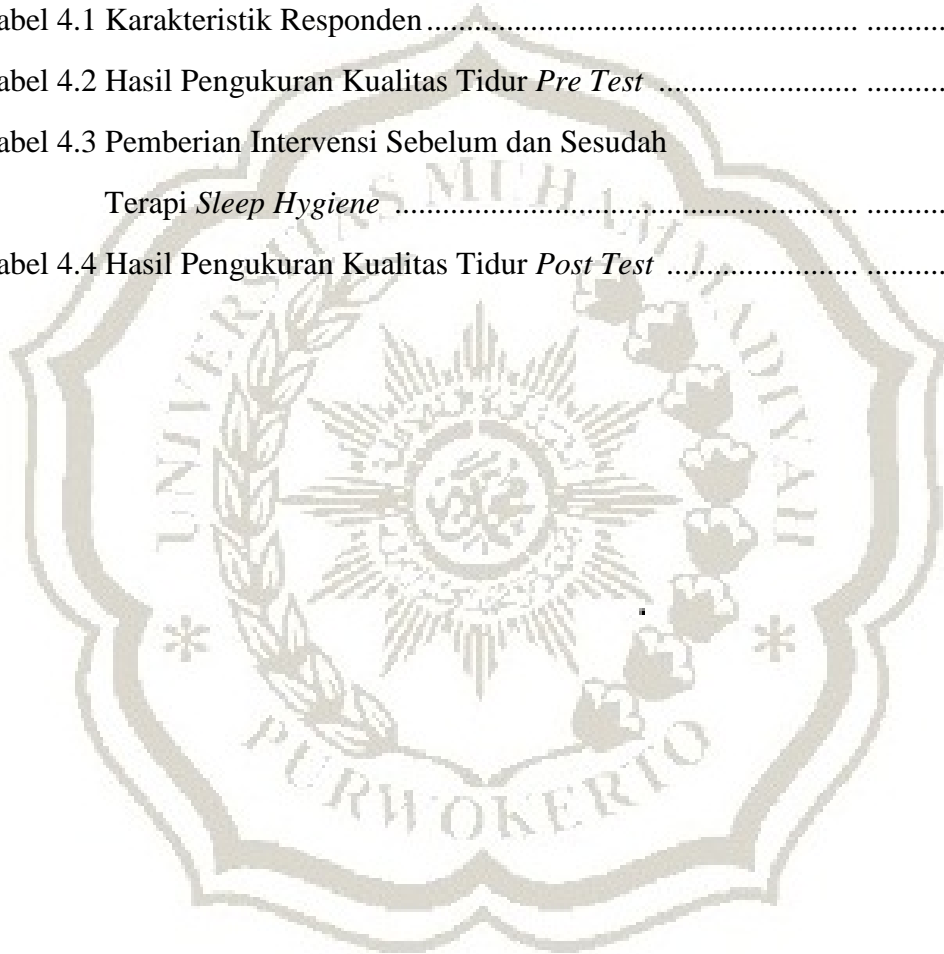
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
MOTTO	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Pola Tidur	5
B. Pola Tidur dan Durasi Tidur Normal Pada Anak.....	10
C. Konsep Gangguan Tidur	11
D. Konsep Insomnia.....	13

1. Definisi.....	13
2. Jenis Insomnia.....	13
E. Dampak Gangguan Tidur Pada Anak	13
F. Konsep Sleep Hygiene	14
G. Kerangka Teori.....	17
H. Kerangka Konsep	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Rancangan Studi Kasus.....	19
B. Lokasi dan Waktu Studi	19
C. Subjek Studi Kasus	19
D. Fokus Studi	20
E. Definisi Operasional Fokus Studi	20
F. Instrumen Studi Kasus	21
G. Metode Pengumpulan Data.....	21
H. Analisa Data dan Penyajian Data	23
I. Etika Studi Kasus	23
BAB IV HASIL STUDI KASUS PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil Studi Kasus	25
1. Gambar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Anak.....	25
2. Evaluasi Hasil Penerapan Terapi Sleep Hygiene Pada Pasien Anak	31
B. Pembahasan.....	36
1. Pengkajian Subyek Penelitian Pasien Anak.....	36
2. Penerapan Terapi Sleep Hygiene Pada Pasien Anak	37
3. Pengaruh Pemberian Terapi Sleep Hygiene Pada Pasien Anak.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. KESIMPULAN	40
B. SARAN.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Normal Berdasarkan Usia	11
Tabel 2.2 Kerangka Teori	17
Tabel 2.3 Kerangka Konsep.....	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	25
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur <i>Pre Test</i>	29
Tabel 4.3 Pemberian Intervensi Sebelum dan Sesudah Terapi <i>Sleep Hygiene</i>	32
Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur <i>Post Test</i>	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: *Informed Consent*

Lampiran 2: Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian

Lampiran 3: Standar Oprasional Prosedur

Lampiran 4: Lembar Kode Etik

Lampiran 5: Lembar Revisi

Lampiran 6: Lembar LDC

Lampiran 7: Lembar Konsultasi

