

ABSTRAK

Arditya Paramitha Hendiana

PENINGKATAN KUALITAS TIDUR MELALUI TERAPI *SLEEP HYGIENE*
PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI MI THORIQUESSALAM SIDOARJO
xiii + 114 Halaman + 8 Tabel + 20 Lampiran

Latar Belakang: Kualitas tidur berperan penting dalam pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesiapan belajar anak usia sekolah dasar. Namun, kebiasaan tidur yang kurang sehat masih banyak ditemukan sehingga menurunkan kualitas tidur anak. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis peningkatan kualitas tidur melalui terapi *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di MI Thoriqussalam Sidoarjo.

Metode: Kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* disertakan dalam desain kuasi-eksperimental penelitian ini. 88 siswa sebagai sampel, yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Variabel dependen adalah kualitas tidur siswa sekolah dasar, sedangkan variabel independen adalah terapi *sleep hygiene*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner Kebiasaan Tidur Anak (*Children's Sleep Habits Questionnaire/CSHQ*), dengan analisis data menggunakan Uji T Sampel Berpasangan dan Uji T Sampel Independen.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan dalam kualitas tidur, dengan kelompok intervensi yang lebih baik. ($p < 0,05$). Uji perbandingan antarkelompok menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p = 0,027$).

Kesimpulan: Terapi *sleep hygiene* efektif meningkatkan kualitas tidur anak usia sekolah dasar dan sebagai salah satu alternatif program edukasi rutin di sekolah.

Kata kunci : *Sleep hygiene*, kualitas tidur, anak sekolah, CSHQ

ABSTRACT

Arditya Paramitha Hendiana

*IMPROVING SLEEP QUALITY THROUGH SLEEP HYGIENE THERAPY
AMONG SCHOOL-AGED CHILDREN AT MI THORIQUESSALAM SIDOARJO*

xiii + 114 Pages + 8 Tables + 20 Appendices

Background: Sleep quality plays an important role in physical growth, cognitive development, and learning readiness in school-aged children. However, unhealthy sleep habits are still commonly found, leading to decreased sleep quality. This study aimed to analyze the effect of sleep hygiene therapy on the sleep quality of school-aged children at MI Thoriqussalam Sidoarjo.

Methods: Pretest and posttest control groups were included in this study's quasi-experimental design. The sample consisted of 88 students, divided into an intervention group and a control group. The dependent variable was the elementary school students' sleep quality, while the independent variable was sleep hygiene therapy. The research instrument used was the Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ), with data analysis using Paired Samples T-tests and Independent Samples T-tests.

Results: Results showed that both groups experienced improvements in sleep quality, with the intervention group performing better ($p < 0.05$). Intergroup comparisons showed a significant difference ($p = 0.027$).

Conclusion: Sleep hygiene therapy is effective in improving sleep quality in school-aged children and can be recommended as an alternative routine educational program in schools..

Keywords : Sleep hygiene, sleep quality, school-aged children, CSHQ.