

PENGARUH TERAPI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP POLA TIDUR ANAK USIA SEKOLAH YANG MENJALANI HOSPITALISASI DI RUANG SAFIR SANTOSA HOSPITAL BANDUNG KOPO

¹Fina Siti Rohinah, ²Astri Mutiar

Koresponding Author: astrimutiar@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: hospitalisasi merupakan kondisi yang mengharuskan anak di rawat di rumah sakit untuk menjalani perawatan. Dalam prosesnya, anak bisa saja mengalami berbagai peristiwa yang mengakibatkan kondisi trauma dan stress. Stres berat erat kaitannya dengan durasi tidur yang kurang baik. Gangguan tidur berhubungan dengan masalah fisik yang memunculkan rasa sakit, sehingga anak susah tidur maupun mudah terbangun di malam hari. *Sleep Hygiene* sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk gangguan tidur dengan membentuk kebiasaan tidur, pola tidur yang baik dan tidur berkualitas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *sleep hygiene* terhadap pola tidur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimental dengan pre-test dan post-test with control group. Sampel penelitian ini sebanyak 40 responden, menggunakan teknik *Convenience Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, yaitu dengan *Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ)* dengan *Cronbach Alpha* 0,971. Analisa data dengan *paired t-test*. **Hasil:** hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *sleep hygiene* dapat memperbaiki pola tidur pada anak yang menjalani hospitalisasi dengan analisis kelompok intervensi uji T dependen menunjukkan nilai signifikan ($p=0,000$) dan pada post test uji T independent menunjukkan nilai signifikan ($p=0,005$). **Kesimpulan:** terdapat pengaruh terapi *sleep hygiene* terhadap pola tidur anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi secara nyata. **Saran:** Diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru tentang terapi *sleep hygiene* untuk mengatasi pola tidur anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi.

Kata kunci: anak usia sekolah, hospitalisasi, pola tidur, *sleep hygiene*