

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA ANAK YANG MENGALAMI
GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI INTERVENSI SLEEP HYGIENE**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Aldie Rachmadani
1810913310021



UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU

JANUARI, 2025

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diberikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Januari 2025



Aldie Rachmadani

Karya Tulis Ilmiah

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA ANAK YANG MENGALAMI
GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI INTERVENSI *SLEEP HYGIENE***

Dipersiapkan dan disusun oleh

ALDIE RACHMADANI

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 03 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Dr. Anggi Setyowati, Ns., M.Sc.

Anggota Dewan Penguji Lain

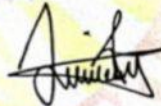


Windy Yulliana B. Ns., M.Biomed.

Pembimbing Pendamping


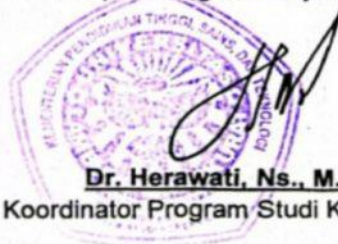


Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun.



Maulidya Septiany, Ns., M.Kep.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Dr. Herawati, Ns., M.Kep.
Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'aalamin, segala puji dan syukur serta terima kasih penulis ucapkan kepada Allah Subhanallah Wa Ta'ala. Tuhan penguasa seluruh semesta alam atas segala karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Orangtua dan seluruh keluarga atas segala do'a, dukungan dan kasih sayang yang diberikan.
2. Ibu Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns., M.Sc dan Ibu Ns. Devi Rahmayanti, Ns, M.Imun. yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Semua teman-teman EXTENSOR 2018 yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis agar tetap semangat dan tidak putus asa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah Subhanallah Wa Ta'ala membalas kebaikan kalian dengan kebaikan pula serta Karya Tulis Ilmiah ini menjadi sesuatu yang bermanfaat sehingga memiliki nilai keberkahan di dalamnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Asuhan Keperawatan Pada Anak Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Melalui Intervensi *Sleep Hygiene*" tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana Ilmu Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Orang tua saya yang telah memotivasi dan memberikan doa kepada peneliti untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat dan Koordinator Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Ibu Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns., M.Sc dan Ibu Ns. Devi Rahmayanti sebagai dosen pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Kepada seluruh dosen penguji yang berkenan memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik. Serta responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini dan meluangkan waktunya serta semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini

Banjarbaru, Januari 2025



Penulis

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN PADA ANAK YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI INTERVENSI SLEEP HYGIENE

Rachmadani, Aldie

Latar Belakang: Permasalahan tidur pada anak sekolah perlu menjadi perhatian. Data menyebutkan sebesar 62,9% anak Indonesia mengalami masalah tidur. Terapi yang dapat dilakukan pada masalah tidur anak adalah *sleep hygiene*.

Tujuan: Untuk mengetahui asuhan keperawatan pada gangguan pola tidur anak melalui intervensi *sleep hygiene*.

Metode: Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan asuhan keperawatan komprehensif pada responden anak. Prosedur penelitian meliputi pengkajian, analisis data, penentuan diagnosis, perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi menggunakan terapi *sleep hygiene* dan evaluasi pola tidur menggunakan kuesioner PSQI.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan pola tidur anak dari 18 (rendah) ke 10 (kurang) setelah diintervensi terapi *sleep hygiene*.

Diskusi: *Sleep hygiene* mampu memperbaiki durasi tidur, kesiapan istirahat siang hari, dan kualitas tidur. Pola tidur anak yang membaik setelah intervensi dikarenakan prosedur yang terdapat pada *sleep hygiene* mampu meningkatkan kesiapan tidur anak, seperti rutinitas tidur, perilaku dan kebiasaan siang hari, jadwal tidur, dan kualitas lingkungan kamar tidur.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh intervensi *sleep hygiene* untuk mengatasi gangguan pola tidur pada anak.

Kata kunci: Anak, Pola Tidur, *Sleep Hygiene*.

ABSTRACT

NURSING CARE FOR CHILDREN WHO EXPERIENCE DISORDERED SLEEP PATTERNS THROUGH SLEEP HYGIENE INTERVENTION

Rachmadani, Aldie

Background: Sleep problems in school children need attention. Data shows that 62.9% of Indonesian children experience sleep problems. Therapy that can be used for children's sleep problems is sleep hygiene.

Objective: To determine nursing care for children's sleep pattern disorders through sleep hygiene interventions.

Method: The method used is a case study with comprehensive nursing care for child respondents. Research procedures include assessment, data analysis, diagnosis determination, intervention planning, implementation and evaluation. The intervention uses sleep hygiene therapy and evaluates sleep patterns using the PSQI questionnaire.

Results: The results of the study showed that there was a change in children's sleep patterns from 18 (low) to 10 (less) after sleep hygiene therapy intervention.

Discussion: Sleep hygiene can improve sleep duration, readiness to rest during the day, and sleep quality. Children's sleep patterns improve after intervention because the procedures in sleep hygiene are able to increase children's sleep readiness, such as sleep routines, daytime behavior and habits, sleep schedules, and the quality of the bedroom environment.

Conclusion: There is an influence of sleep hygiene intervention to overcome sleep pattern disorders in children.

Keywords: Children, Sleep Patterns, Sleep Hygiene.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Klien.....	6
1.4.2 Bagi Perawat.....	6
1.4.3 Bagi Institusi.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Tidur.....	7
2.1.1 Definisi Tidur.....	7
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	7
2.1.3 Tahapan Tidur.....	8
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	8
2.2 Konsep Pola Tidur.....	10
2.2.1 Definisi Pola Tidur.....	10
2.2.2 Kebutuhan Pola Tidur.....	10
2.2.3 Pengukuran Pola Tidur.....	12
2.2.4 Diagnosis Gangguan Pola Tidur.....	14
2.3 Konsep Gangguan Tidur.....	14
2.3.1 Definisi Gangguan Tidur.....	14

2.3.2	Penyebab Gangguan Tidur.....	14
2.3.3	Klasifikasi Gangguan Tidur.....	15
2.4	Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	15
2.4.1	Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	15
2.4.2	Hal Utama <i>Sleep Hygiene</i>	15
2.4.3	<i>Sleep Hygiene</i> untuk Anak.....	17
BAB 3 LAPORAN KASUS.....		19
3.1	Pengkajian.....	19
3.2	Analisis Data.....	20
3.3	Pengkajian.....	20
3.4	Perencanaan Keperawatan.....	21
3.5	Pengkajian.....	22
3.6	Pengkajian.....	23
3.7	Pengkajian.....	25
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		26
4.1	Analisis Masalah Keperawatan dengan Konsep Kasus Terkait..	26
4.2	Analisis Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> terhadap Gangguan Pola Tidur	28
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	30
BAB 5 PENUTUP.....		31
5.1	Kesimpulan.....	31
5.2	Saran.....	32
5.2.1	Bagi Klien dan Keluarga.....	32
5.2.2	Bagi Perawat.....	32
5.2.3	Bagi Institusi.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....		33
LAMPIRAN		36

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan pola tidur sesuai tahap perkembangan.....	10
Tabel 2.2	Cara penilaian kuesioner PSQI.....	12
Tabel 2.3	Prosedur terapi <i>sleep hygiene</i>	18

DAFTAR SINGKATAN

CSHQ	= <i>Children's Sleep Habit Questionnaire</i>
NIC	= <i>Nursing Intervention Classification</i>
NOC	= <i>Nursing Outcomes Classification</i>
NREM	= <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
SD	= <u>Sekolah Dasar</u>
SHI	= <i>Sleep Hygiene Index</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti

Lampiran 2. Kuesioner PSQI

Lampiran 3. Sleep Diary

Lampiran 4. Asuhan Keperawatan