HUBUNGAN PRAKTIK *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD-IT HAFIZUL ILMI BLANG KRUENG KECAMATAN BAITUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

NISA UL HUSNA

NIM. 21212064

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA

BANDA ACEH

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Nisa Ul Husna
Nim	: 21212064
Program Studi	: Pendidikan S1- Keperawatan
Judul Skripsi	: Hubungan Praktik Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar

Skripsi ini telah disetujui pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep	**Mahruri Saputra, S.Kep, Ns., M. Kep**
NIDN: 1321118601	**NIDN: 1309028903**

Menyetujui
Ketua Program Studi S1 -Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN PRAKTIK *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD-IT HAFIZUL ILMI BLANG KRUENG KECAMATAN BAITUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi S1- Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 13 Agustus 2025.

Pembimbing I	Pembimbing II
15/07/2026	
Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep	**Mahruri Saputra, S.Kep, Ns., M. Kep**
NIDN: 1321118601	**NIDN: 1309028903**

Menyetujui
Ketua Program Studi S1-Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia,S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN/0127027902

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul Hubungan Praktik Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Nisa Ul Husna (21212064). Program Studi S1 Keperawatan, FSTIK Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Rabu, 14 Agustus 2025.

Menyetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep	**Mahruri Saputra, S.Kep, Ns., M. Kep**
NIDN: 1321118601	**NIDN. 1309028903**

Menyetujui
Ketua Program Studi S1-Keperawatan

Ns. Gadis Halizasa,S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

FSTIK UBBG

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang beridentitas dibawah ini:

Nama : Nisa Ul Husna

Nim : 21212064

Program Studi : S1-Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat ataupun temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip ataupun dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi, Dekan FSTIK atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 13 Agustus 2025



Nisa Ul Husna

NIM. 21212064

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuninya, sehingga penulis dapat Menyusun proposal skripsi ini yang berjudul "**Hubungan Pratik *Sleep* dengan Gangguan Tidur pada Anak usia Sekolah Dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar**" tersusun dengan baik dan tepat waktu. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta umatnya hingga akhir zaman. proposal skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk melanjutkan ke tahap penyusunan skripsi pada program studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena. Proposal ini disusun sebagai bentuk awal dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan gangguan tidur dengan Pratik sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar. Penulis berharap proposal ini dapat menjadi landasan yang kuat dalam pelaksanaan penelitian ke depannya.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena
2. Bapak Ully Muzakir, MT selaku Dekan FSTIK Universitas Bina Bangsa Getsempena
3. Bapak Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Wakil Dekan FSTIK Universitas Bina Bangsa Getsempena
4. Ibu Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Keperawatan.

5. Ibu Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep ibu pembimbing I yang telah memberikan kesempatan dan arahahan dalam penulisan skripsi ini dari awal sampai akhir.
6. Seluruh Staf Dosen dan pegawai administrasi di Universitas Bina Bangsa Getsempena.
7. Kepala Sekolah SD-IT Hafizul Ilmi blang krueng Kecamatan Bitussalam Kabupaten Aceh Besar selaku tempat penelitian untuk proposal skripsi ini.
8. Seluruh Dewan Guru dan staff Sekolah SD-IT Hafizul Ilmi blang krueng Kecamatan Bitussalam Kabupaten Aceh Besar.
9. Anak Siswa/wi Sekolah SD-IT yang bersedia menjadi responden.
10. Teristimewa cinta pertama dan pintu surgaku, ayahanda Abdul Rauf Sy dan ibunda Maimunah serta ke ketiga kakakku kak Tisara, Kak nora dan Abang ku paling the best Abang Muhammad Khairul Amri dan kedua adek Perempuanku Adek Lidya Nazira dan Husnul Khatimah. Penulis dengan tulus mengapresiasi segala macam bantuan, dorongan dan doa dari berbagai sisi dalam permasalahan ini. Dan terima kasih atas nasehat yang selalu kalian berikan. Saya juga menghargai kesabaran dan kemurahan hati Kalian dalam menghadapi penulis yang keras kepala. Kalian adalah kekuatan dan ingatan terbesarku. Terima kasih atas semuanya.
11. Sahabat baik saya, Kak Nailul Marhamah, Idawati Berutu, Zahara Kusuma yang menjadi support sistem saya selama mengerjakan skripsi dan seluruh sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

12. Teman seperjuangan Atik, Ahmad, dan teman seangkatan 2021 yang telah memberikan dorongan dan bantuan kepada penulis sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
13. Kepada calon penulis, penulis tidak tau di mana kamu sekarang, di mana kamu berada , dan tangan siapa yang kamu pegang, tetapi Ketika penulis menyelesaikan artikel ini, itulah salah satu alasannya. Ali bin Abi Thalib berkata.” Apapun takdirmu, pasti ada jalan untuk menemukanmu”.
14. Last but not least, teruntuk diriku sendiri Nisa Ul Husna. Terima kasih sudah menepi ego dan memilih kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini, kamu selalu berharga, tidak peduli seberapa sakitnya kamu terjatuh dan putus asa untuk bertahan. Tetaplah berusaha bangkit. Terima kasih sudah bertahan dan memperjuangkan serta melanjutkan semua ini sampai selesai.

Penulis menyadari dalam penyusunan Proposal Skripsi ini jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT semesta. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan-kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi kesemurnaan proposal skripsi ini. Demikian proposal skripsi ini penulis susun sehingga dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan bagi penulis khususnya. Amin Ya Rabbil ‘Alamin

Banda Aceh, 26 juli 2025

Nisa Ul Husna

Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan

Program Studi Sarjana Keperawatan 2025

Nisa Ul Husna

Nim: 212122064

HUBUNGAN PRAKTIK *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD-IT HAFIZUL ILMI BLANG KRUENG KECAMATAN BAITUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR

Abstrak

Gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar dapat memengaruhi Kesehatan fisik, emosi, dan kemampuan belajar. Salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kualitas tidur adalah praktik *sleep hygiene*. Kurangnya pemahaman dan penerapan sleep hygiene yang baik seringkali menybabkan gangguan tidur pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara praktik sleep hygine dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif dengan desain *Colerasional* dengan pendekatan *Cross Sectional*. penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV-V di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. populasi sejumlanya 69 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel Praktik *Sleep Hygiene* berada pada kategori buruk sebanyak 27 responden dengan presentase 39,1 % sedangkan Gangguan tidur pada siswa berada kategori gangguan tidur ringan sebanyak 25 responden dengan presentase 36,2 %. Hasil analisis uji statistic dengan menggunakan *Chi Square* menunjukkan *p-value* 0,000<0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Praktik Sleep Hygiene dengan Gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

Kata Kunci: Praktik Sleep Hygiene, Gangguan Tidur

Bina Bangsa Getsempena University

Faculty of Science, Tehnology and Health Sciences

Nursing Bachelor Prgram 2025

Nisa Ul Husna

NIM: 21212064

THE RELATION BETWEEN SLEEP HYGIENE PRACTICES AND SLEEP DISORDERS IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN AT SD-IT HAFIZUL ILMI BLANG KRUENG, BAITUSSALAM DISTRICT, ACEH BESAR REGENCY

Sleep disorders among elementary school children can affect their physical health, emotional well-being, and learning abilities. One important factor associated with sleep quality is sleep hygiene practices. A lack of understanding and implementation of proper sleep hygiene often contributes to sleep disturbances in children. This study aimed to determine the relationship between sleep hygiene practices and sleep disorders among elementary school children at SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng, Baitussalam District, Aceh Besar Regency.

This study employed a quantitative correlational research design with a cross-sectional approach. The research was conducted in June 2025. The population consisted of all fourth- and fifth-grade students at SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng, Baitussalam District, Aceh Besar Regency. The sampling technique used was total sampling, involving all 69 students in the population.

The results showed that 27 respondents (39.1%) had poor sleep hygiene practices. Meanwhile, 25 respondents (36.2%) experienced mild sleep disorders. Statistical analysis using the Chi-Square test revealed a p-value of 0.000 (< 0.05), indicating a significant relationship between sleep hygiene practices and sleep disorders among elementary school children at SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng, Baitussalam District, Aceh Besar Regency.

Keywords: Sleep Hygiene Practices, Sleep Disorders.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....i

PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI.....ii

LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN.....iii

PERNYATAAN KEASLIAN.....iv

KATA PENGANTAR.....v

DAFTAR ISI.....vii

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR.....xiii

DAFTAR LAMPIRAN.....xiv

ABSTRAK.....xv

ABSTRACT.....xv

BAB I PENDAHULUAN.....1

1.1 Latar Belakang.....1

1.2 Perumusan Masalah..... 8

1.3 Tujuan Penelitian..... 8

1.4 Manfaat Penelitian.....**9**

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....10

2.1 Konsep Tidur 10

2.1.1 Definisi Tidur.....10

2.1.2 Fisiologi Tidur.....11

2.1.3 Tahapan Tidur.....13

2.1.4 Siklus Tidur..... 15

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....16

2.1.6 Fungsi Tidur**.....18**

2.2 Konsep Anak..... 19

2.2.1 Definisi Anak.....19

2.2.2 Tumbuh Kembang Anak 20

2.2.3 Tahapan Perkembangan Anak.....21

2.2.4 Kebutuhan dan Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....23

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar.....23

2.2.6 Peran Tidur Dalam Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar.....27

2.3 Konsep Praktik *Sleep Hygiene* 28

2.3.1 Definisi *Sleep Hygiene*.....28

2.3.2 Tujuan Praktik *Sleep Hygiene*.....29

2.3.3 Prinsip- prinsip SleeP Hygiene.....31

2.4 Praktik Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....31

2.4.1 Bentuk- bentuk Praktik Sleep Hygiene Pada Anek Usia Sekolah Dasar. 31

2.4.2 Faktor Pendukung dan Penghambat Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....32

2.4.3 Pentingnya Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....33

2.4.4 Hubungan Gangguan Tidur dengan Praktik Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....33

2.5 Gagguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....35

2.5.1 Definisi Gangguan Tidur.....35

2.5.2 Patofisiologi Gangguan Tidur.....36

2.5.3 Klasifikasi Gangguan Tidur.....37

2.5.4 Faktor Penyebab Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....40

2.5.5 Dampak Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....42

2.5.6 Penanganan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....42

2.6 Kerangka Teori.....43

2.7 Kerangka Konsep..... 44

2.8 Hipotesis Penelitian.....44

BAB III METODE PENELITIAN.....45

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....45

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....45
3.2.1 Tempat penelitian.....45
3.2.2 Waktu Penelitian.....45
3.3 Populasi Dan Sampel.....45
3.3.1 polulasi.....45
3.3.2 Sampel.....46
3.4 Variabel Penelitian.....46
3.5 Definisi Operasional.....47
3.6 Tehnik Pengumpulan Data.....48
3.7 Instrumen Penelitian..... 49
3.7.1 Kuesioner.....49
3.8 Cara Pengukuran Variabel.....50
3.8.1 Praktik Sleep Hygiene.....50
3.8.2 Gangguan Tidur.....51
3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....51
3.9.1 Uji Validitas.....51
3.9.2 Uji Reabilitas.....52
3.10 Pengolahan dan Analisa Data.....52
3.10.1 Pengolahan Data.....52
3.10.2 Analisa Data.....53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....58
4.1 Gambaran Umum Lokasi.....58
4.2 Hasil Penelitian.....58
4.2.1 Karakteristik Responden.....59
4.2.2 Analisis Univariat.....60
4.2.3 Analisis Bivariat.....61
4.3 Pembahasan.....62
4.3.1 Ganguaan Tidur.....62
4.3.2 Praktik *Sleep Hygiene*.....65

4.3.3 Hubungan Praktik Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Siswa SD-IT Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar 68

BAB V PENUTUP.....72

5.1 Kesimpulan.....72

5.2 Saran.....72

DAFTAR PUSTAKA.....

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....48

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Siswa SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar..... 59

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Praktik Sleep Hygiene Pada Siswa SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.60

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Hygiene Pada Siswa SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.....61

Tabel 4.4 Uji Chi Square Tabulasi Silang Hubungan Gangguan Tidur dengan Praktik Sleep Hygiene pada Siswa SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.....61

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Konsep.....44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Siklus tidur normal.....16
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan (Informed Consent)

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Lampiran 3. Master Tabel Penelitian

Lampiran 4. Hasil Analisa Data

Lampiran 5. Surat Izin Survey Awal Institusi

Lampiran 6. Surat Izin Melakukan Penelitian Skripsi

Lampiran 7. Surat Keterangan Melakukan Penelitian

Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian

Lampiran 9. Lembar Kegiatan Bimbingan

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian