Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, 11 Februari 2026
MULISNA
017242094

GAMBARAN KUALITAS TIDUR SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN EDUKASI SLEEP HYGIENE PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 005 TARAKAN TENGAH

xv + 72 + 7 Tabel + 2 Gambar + Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur yang buruk pada anak usia sekolah dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik, dan kestabilan emosi. *Sleep hygiene* merupakan praktik kebersihan tidur yang bertujuan untuk membangun pola tidur yang lebih sehat. Di SDN 005 Tarakan Tengah, ditemukan indikasi adanya masalah tidur pada siswa yang dipicu oleh penggunaan gawai dan jadwal aktivitas yang tidak teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur siswa SD Negri 005 Tarakan tengah sebelum dan sesudah sleep hygiene.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy eksperiment* dengan *design pretest posttest without control group design.* Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar (SD) Negeri 005 Tarakan Tengah dengan jumlah 79 anak. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Children's Sleep Habit's Questionner (CSHQ).*

Hasil: Hasil uji *wilcoxon signed rank test pre-test* dan *post-test* kualitas tidur siswa Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah yang diperoleh nilai mean *pre-test* 33,59 dan *post-test* 32,30 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,025. Sehingga diputuskan H_0 ditolak yang bermakna bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur siswa SD Negeri 005 Tarakan Tengah sebelum dan setelah melakukan edukasi *sleep hygiene.*

Kesimpulan: Penerapan edukasi dan praktik sleep hygiene efektif dalam meningkatkan kualitas tidur siswa di SDN 005 Tarakan Tengah. Disarankan bagi pihak sekolah dan orang tua untuk bekerja sama dalam memantau kebiasaan tidur anak demi mendukung performa akademik yang optimal

Kata Kunci : Kualitas Tidur, *Sleep Hygiene*, Sekolah Dasar
Daftar Pustaka : (2020-2025)

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Program, Faculty of Health Sciences
Thesis,11 February 2026
MULISNA
017242094

OVERVIEW OF SLEEP QUALITY BEFORE AND AFTER SLEEP HYGIENE EDUCATION FOR STUDENTS AT STATE ELEMENTARY SCHOOL 005 IN CENTRAL TARAKAN

xv + 72 + 7 Tables + 2 Figures + Appendix

ABSTRACT

Background: *Poor sleep quality in school-aged children can have a negative impact on their concentration, physical growth, and emotional stability. Sleep hygiene refers to practices aimed at establishing healthier sleep patterns. At SDN 005 Tarakan Tengah, there are indications of sleep problems among students caused by the use of electronic devices and irregular activity schedules.. The purpose of this study was to determine the difference in the sleep quality of students at SD Negri 005 Tarakan Tengah before and after sleep hygiene.*

Method: *This study used a quasi-experimental research design with a pretest-posttest design without a control group. The sample in this study consisted of 79 fifth and sixth grade students from State Elementary School (SD) 005 Tarakan Tengah. The instrument used to measure sleep quality was the Children's Sleep Habit's Questionnaire (CSHQ).*

Result: *The results of the Wilcoxon signed rank test for the pre-test and post-test of the sleep quality of students at State Elementary School 005 Tarakan Tengah showed a mean pre-test score of 33.59 and a post-test score of 32.30 with a significance level (p-value) of 0.025. Therefore, it was decided to reject H0, meaning that there was a difference in the sleep quality of students at SD Negeri 005 Tarakan Tengah before and after undergoing sleep hygiene education.*

Conclusion: *The implementation of sleep hygiene education and practices is effective in improving the sleep quality of students at SDN 005 Tarakan Tengah. It is recommended that schools and parents work together to monitor children's sleeping habits in order to support optimal academic performance*

Keywords *: Sleep Quality, Sleep Hygiene, Elementary School*
References *: (2020-2025)*