SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KONSELING *SLEEP HYGIENE* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN SIMO KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI

Oleh :
YOSI PUJA PRADANA
NIM : 202202194

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KONSELING *SLEEP HYGIENE* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN SIMO KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Oleh :

YOSI PUJA PRADANA

NIM : 202202194

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini oleh

Nama	:	Yosi Puja Pradana
NIM	:	202202194
Program Studi Keperawatan	:	S1 Keperawatan
Judul	:	PENGARUH TERAPI KONSELING *SLEEP HYGIENE* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN SIMO KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada

tanggal: 08 Februari 2026

Oleh :

Menyetujui,
Pembimbing 1

Devita Anugrah Anggraini, S.Kep. Ns., M.Kep
NUPTK. 6536775676230113

Menyetujui,
Pembimbing 2

Kartika, S.Kep. Ns., M.K.M
NUPTK. 1442766667237013

Menyetujui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Ariani Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini oleh

Nama	:	Yosi Puja Pradana
NIM	:	202202194
Program Studi Keperawatan	:	S1 Keperawatan
Judul	:	PENGARUH TERAPI KONSELING *SLEEP HYGIENE* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN SIMO KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI

Telah di Pertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 9 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua : Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns. M.Kes :
NUPTK. 4040766667230303

Penguji 1 : Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep :
NUPTK. 6536775676230113

Penguji 2 : Kartika, S.Kep. Ns., M.K.M :
NUPTK. 1442766667237013

Mengesahkan,
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widianni, S.KM., M. Kes
NUPTK. 7860759660230162

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yosi Puja Pradana
NIM : 202202194
Judul : PENGARUH TERAPI KONSELING *SLEEP HYGIENE* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN SIMO KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang mudah maupun yang belum/tidak dipublikasikan, sebelumnya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Madiun, 4 Februari 2026



Yosi Puja Pradana
NIM. 202202194

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Yosi Puja Pradana
Jenis Kelamin : 202202194
Tempat, Tanggal Lahir : Ngawi, 08 Desember 2002
Agama : Islam
Alamat : Ds. Tirak, RT 002 RW 001, Kec. Kwadungan Kab. Ngawi
Email : heysisiy08@gmail.com
Riwayat Pendidikan :

1. Lulus RA Perwanida Tirak Tahun 2008
2. Lulus MIN 10 Ngawi Tahun 2015
3. Lulus MTs PSM Tirak Tahun 2018
4. Lulus MAN 1 Ngawi Tahun 2021
5. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun 2022-Sekarang

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan ia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. ”
(QS. Al-Baqarah 2:286)

“Tidaklah mungkin bagi matahari mendapatkan bulan, dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Dan masing-masing beredar pada garis edarnya. ”
(Qs. Yasin :40)

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

“Jangan merasa IRI kepada orang lain, setiap manusia sudah di takdirkan oleh Allah SWT keberhasilan masing-masing. Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. Terbentur, terbentur, terbentur, lalu terbentuk”
(Mamah)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Segala Puji Dan Syukur Penulis Panjatkan Kehadirat Allah Swt Atas Segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "PENGARUH TERAPI KONSELING *SLEEP HYGIENE* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN SIMO KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI ".

Tersusunnya Skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada peneliti. Untuk itu, dalam kesempatan Ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Irwan Cahyadi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi yang telah memberikan ijin untuk peneliti dapat melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM, M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin dalam pembuatan surat izin pengambilan data awal penelitian.
3. Ibu Mega Arianti Putri,, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Ibu Devita Anugrah Anggraini, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini dengan sabar dan teliti. Semoga Ibu Devita dan keluarga selalu diberi kesehatan.
5. Ibu Kartika, S.Kep. Ns., M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan

dalam proses penyelesaian skripsi ini dengan sabar dan teliti. . Semoga Ibu Kartika dan keluarga selalu diberi kesehatan.

6. Teristimewa penulis ucapkan terimakasih kepada Orang tua tercinta penulis yakni Ayahanda Jarwono, S.Pd., M.Pd dan Ibunda Pujiati, S.Pd, M.Pd. Terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis. Yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya selalu memberikan semangat yang tulus, do'a, dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis. Selalu menyirami kasih sayang dan menasehati untuk menjadi yang lebih baik. Tidak ada kata-kata yang akan cukup untuk mengatakan betapa bersyukurnya penulis kepada Allah SWT, memiliki orang tua seperti ayah dan mamah adalah anugerah terbesar. I love you more more.
7. Adik saya yang tercinta, Yazid Rizki Mubarak. Terima-kasih yang senantiasa memberikan dukungan, doa, serta waktu untuk menghibur penulis ketika hampir menyerah, sehingga penulis dapat bangkit kembali dan menyelesaikan proses penyusunan skripsi.
8. Teruntuk teman saya tercinta Jacinda, Dinda, Nela, terima kasih atas waktu yang sudah diluangkan untuk mendengarkan keluh kesah dalam penyusunan skripsi ini tentunya dengan support, candaan dan doa kalian membuat penulis kuat dalam menjalani hari-harinya.
9. Teruntuk teman-teman saya khususnya 7D dan angkatan-angkatan S1 Keperawatan 2022 di masa perkuliahan saya, terima-kasih atas segala

motivasi, dukungan, pengalaman, waktu, dan ilmu, yang dijalani bersama, baik di suka maupun duka selama perkuliahan.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan baik sengaja maupun tidak sengaja, dikarenakan keterbatasan ilmu dan wawasan serta pengalaman yang penulis miliki. Untuk itu penulis mohon maaf atas segala kekurangan tersebut tidak menutup diri terhadap segala saran dan kritik serta masukan yang bersifat membangun bagi penulis.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Aamiin

Madiun, 4 Februari 2026
Penulis

Yosi Puja Pradana
NIM. 202202194

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI KONSELING *SLEEP HYGIENE* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA ANAKSEKOLAH DASAR DI SDN SIMO KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI

Yosi Puja Pradana

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering dialami anak usia sekolah dan berdampak pada konsentrasi, prestasi belajar, serta keseimbangan emosi. Pola tidur tidak teratur, penggunaan gawai sebelum tidur, dan kurangnya pemahaman tentang kebiasaan tidur sehat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi konseling *sleep hygiene*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi konseling *sleep hygiene* terhadap gangguan tidur pada anak sekolah dasar di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Sampel berjumlah 32 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Sleep Disturbance Scale for Children* (SDSC) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor gangguan tidur sebelum intervensi sebesar 54,44 (kategori berat) dan menurun menjadi 33,06 (kategori normal) setelah intervensi. Hasil uji statistik diperoleh p value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan terapi konseling *sleep hygiene* terhadap penurunan gangguan tidur pada anak usia sekolah.

Penerapan *sleep hygiene* secara konsisten membantu menstabilkan ritme sirkadian, meningkatkan relaksasi, dan menekan hormon stres, sehingga mendukung keseimbangan fisik serta emosional anak. Dengan demikian, terapi konseling *sleep hygiene* dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur anak sekolah dasar.

Kata kunci : Terapi Konseling *Sleep Hygiene*, Gangguan Tidur, Anak Usia Sekolah

ABSTRACT

THE EFFECT OF SLEEP HYGIENE COUNSELING THERAPY ON SLEEP DISTURBANCES AMONG ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN AT SIMO ELEMENTARY SCHOOL KWADUNGAN NGAWI

Yosi Puja Pradana

Sleep disturbances are common health problems among school-aged children and may negatively affect concentration, academic achievement, and emotional balance. Irregular sleep patterns, the use of electronic devices before bedtime, and a lack of understanding regarding healthy sleep habits contribute to sleep disturbances. One non-pharmacological intervention that can be applied is sleep hygiene counseling therapy. This study aimed to determine the effect of sleep hygiene counseling therapy on sleep disturbances among elementary school children at SDN Simo Kwadungan, Ngawi Regency.

This study employed a quantitative pre-experimental design using a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 32 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) questionnaire before and after the intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that the mean sleep disturbance score before the intervention was 54.44 (severe category) and decreased to 33.06 (normal category) after the intervention. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of sleep hygiene counseling therapy on reducing sleep disturbances among school-aged children.

Consistent implementation of sleep hygiene helps stabilize circadian rhythms, enhance relaxation, and reduce stress hormones, thereby supporting children's physical and emotional balance. Therefore, sleep hygiene counseling therapy can be considered an effective non-pharmacological intervention to improve sleep quality in elementary school children.

Keywords : ***Sleep Hygiene Counseling Therapy, Sleep Disturbances, School-Aged Children***

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
LEMBAR PERNYATAAN iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP v
MOTTO vi
KATA PENGANTAR vii
ABSTRAK x
ABSTRACT xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
DAFTAR SINGKATAN xix
DAFTAR ISTILAH xx
BAB I PENDAHULUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.1 Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.1 Manfaat Teoritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.2 Manfaat Praktis ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1 Terapi Konseling ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Definisi Terapi Konseling ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Tujuan Konseling ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Fungsi Konseling ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.4 SOP Konseling *Sleep Hygiene* ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.5 Tujuan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2 Konsep Sleep Hygiene ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.1 Definisi Sleep Hygiene ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Hal Utama Sleep Hygiene ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.3 Mekanisme dalam *Sleep Hygiene* **Error! Bookmark not defined.**
2.2.4 Bagian Tubuh Yang Diobati Terapi *Sleep Hygiene* ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3 Konsep Gangguan Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.1 Definisi Gangguan Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.2 Klasifikasi Gangguan Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.4 Patofisiologi Gangguan Tidur..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.5 Penalataksanaan Farmakologi dan Non Farmakologi..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4 Konsep Anak Usia Sekolah ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.1 Defensi Anak Usia..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah. **Error! Bookmark not defined.**
2.4.3 Ciri Umum Perkembangan Anak Usia Sekolah..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.4 Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah **Error! Bookmark not defined.**
2.4.5 Perkembangan Psikososisal Anak Usia Sekolah ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN. **Error! Bookmark not defined.**
3.1 Kerangka Konseptual..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2 Hipotesis Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB IV METODE PENELITIAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1 Desain Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Populasi dan Sampel..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.1 Populasi..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.2 Sampel..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.3 Teknik Sampling..... **Error! Bookmark not defined.**
4.3 Kerangka Kerja Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4 Identifikasi Variabel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4.1 Variabel Independen ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4.2 Variabel Dependen..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5 Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.6 Instrumen Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.6.1 Validitas dan Reabilitas Instrumen **Error! Bookmark not defined.**
4.7 Waktu dan Lokasi Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7.1 Waktu Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7.2 Tempat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8 Prosedur Pengumpulan Data..... **Error! Bookmark not defined.**
4.9 Teknik Pengolahan Data..... **Error! Bookmark not defined.**
4.10 Teknik Analisa Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.10.1 Analisa Univariat ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.10.2 Analisa Bivariat ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.11 Etik Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Error! Bookmark not defined.**
5.1 Hasil Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
5.1.2 Data Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.1.3 Data Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2 Pembahasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2.1 Gangguan Tidur Sebelum Diberikan Terapi Konseling *Sleep Hygine* pada Anak Usia Sekolah di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2.2 Gangguan Tidur Setelah Diberikan Terapi Konseling *Sleep Hygine* pada Anak Usia Sekolah di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2.3 Analisis Gangguan Tidur Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Konseling *Sleep Hygiene* pada Anak Usia Sekolah di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi .... **Error! Bookmark not defined.**
BAB VI PENUTUP ..... **Error! Bookmark not defined.**
6.1 Kesimpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
6.2 Saran ..... **Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**
LAMPIRAN 24

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP Konseling *Sleep Hygiene* ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Konseling *Sleep Hygiene* Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Simo Kwadungan Ngawi. ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswa di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Siswa di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.4 Uji Normalitas Pengaruh Terapi Konseling Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Dasar di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.5 Gangguan Tidur Setelah Diberikan Terapi Konseling *Sleep Hygine* pada Anak Usia Sekolah di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.6 Gangguan Tidur Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Konseling *Sleep Hygine* pada Anak Usia Sekolah di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.1 Desain Penelitian *Pre-Eksperimental One Group Pre-test* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.2 Kerangka Kerja Pengaruh Terapi Konseling *Sleep Hygiene* Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Simo Kwadungan Kabupaten Ngawi**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal ....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3 Surat Keterangan Layak Etik.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian...**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Informed Consent..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7 Instrumen SOP Konseling Sleep Hygiene**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8 Kuesioner SDSC Skala Gangguan Tidur Anak**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 9 Kisi Kisi Kuesioner SDSC .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 10 Tabulasi Data Umum.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 11 Tabulasi Data Kuesioner Pre Intervensi**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 12 Tabulasi Data Kuesioner Post Intervensi**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 13 Hasil Uji SPSS.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Skripsi.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 15 Lembar Dokumentasi Peengambilan Data Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 16 Lembar Jadwal Kegiatan Skripsi 100

DAFTAR SINGKATAN

SDSC	:	*Sleep Disturbance Scale for Children*
REM	:	*Rapid Eye Movement*
NREM	:	*Non-Rapid Eye Movement*
CBT-I	:	*Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia*
OSA	:	*Obstructive Sleep Apnea*
PLMD	:	*Periodic Limb Movement Disorder*
RLS	:	*Restless Legs Syndrome*
WHO	:	*World Health Organization*
SCN	:	*Suprachiasmatic Nucleus*
GABA	:	*Gamma-Aminobutyric Acid*
ACTH	:	*Adrenocorticotropic Hormone*
CRH	:	*Corticotropin-Releasing Hormone*
SOP	:	Standard Operating Procedure
Stikes	:	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SDN	:	Sekolah Dasar Negeri
SPSS	:	*Statistical Package for the Social Sciences*
Uji T	:	*T-Test*
SOP	:	*Standard Operating Procedure*

DAFTAR ISTILAH

Istilah	:	Pengertian
Gangguan Tidur	:	Suatu kondisi di mana seseorang mengalam kesulitan untuk tidur, tetap tertidur, atau kualita tidur yang buruk.
Tidur	:	Proses fisiologis alami yang penting untul pemulihan tubuh dan fungsi otak.
Kesehatan Tidur	:	Kondisi tidur yang cukup, berkualitas, da konsisten yang penting untuk fungsi fisik da mental.
Tidur Berkualitas	:	Tidur yang cukup durasi, tidak sering terbangun dan bangun dengan rasa segar.
Tidur Tidak Berkualitas	:	Tidur yang terganggu, singkat, atau tidal nyenyak yang berdampak negatif pada aktivita siang hari.
Anak Usia Sekolah	:	Anak berusia sekitar 6–12 tahun yang sedan dalam masa pertumbuhan dan pendidikan dasar
Sleep Hygiene :	:	Kebiasaan positif sebelum tidur seperti tidal menggunakan gadget, menjaga rutinitas tidu dan menciptakan lingkungan tidur nyaman.
Terapi Konseling	:	Proses bantuan psikologis yang dilakukan olel konselor untuk membantu mengatasi masalal emosional dan perilaku.
Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)	:	Alat ukur berbentuk kuesioner untuk menila tingkat gangguan tidur pada anak.
Durasi Tidur	:	Waktu total tidur dari mulai tidur hingga bangun
Kualitas Tidur	:	Sejauh mana tidur yang dijalani memberika pemulihan fisik dan psikologis.
Pre-eksperimental Design	:	Desain penelitian kuantitatif yang menggunaka satu kelompok dengan pretest dan posttest.

Pretest	:	Pengukuran awal sebelum perlakuan atau intervensi diberikan.
Posttest	:	Pengukuran sesudah perlakuan atau intervensi diberikan.
One Group Pretest Posttest Design	:	Rancangan penelitian dengan satu kelompok yang diuji sebelum dan sesudah perlakuan.
Purposive Sampling	:	Teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang ditentukan peneliti.
Populasi	:	Keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu.
Sampel	:	Bagian dari populasi yang dijadikan subjek dalam penelitian.
Variabel Independen	:	Variabel yang memengaruhi, dalam penelitian ini adalah terapi konseling *SLEEP HYGIENE*.
Variabel Dependen	:	Variabel yang dipengaruhi, dalam hal ini gangguan tidur pada anak.
Kriteria Inklusi	:	Syarat atau karakteristik peserta yang harus dipenuhi untuk dapat ikut serta dalam penelitian
Kriteria Eksklusi	:	Kondisi yang menyebabkan seseorang tidak bisa dijadikan subjek penelitian.
Instrumen Penelitian	:	Alat yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian.
Validitas	:	Tingkat keakuratan suatu instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur.
Reliabilitas	:	Konsistensi hasil dari suatu instrumen pengukuran.
Uji Validitas	:	Proses untuk menentukan apakah instrumen benar-benar mengukur apa yang dimaksud.
Uji Reliabilitas	:	Proses untuk mengetahui konsistensi dan kestabilan hasil pengukuran.

Cronbach Alpha	:	Statistik yang digunakan untuk menguku reliabilitas (konsistensi internal) suat instrumen.
Editing Data	:	Proses memeriksa dan memperbaiki data yan telah dikumpulkan.
Coding	:	Memberi kode atau angka pada data kualitati agar bisa diolah secara statistik.
Scoring	:	Memberi nilai pada jawaban responde berdasarkan pedoman penilaian.
Analisis Univariat	:	Analisis statistik pada satu variabel.
Analisis Bivariat	:	Analisis hubungan antara dua variabel.
Uji Wilcoxon	:	Uji statistik non-parametrik untuk dua sampe berpasangan, digunakan untuk data ordinal ata tidak berdistribusi normal.
Tabel Distribusi Frekuensi	:	Penyajian data dalam bentuk tabel yan menunjukkan jumlah kemunculan dari masing masing kategori.
Kuesioner	:	Alat ukur berbentuk pertanyaan tertulis yan diberikan kepada responden.
Skala Likert	:	Skala penilaian berupa pilihan seperti sanga setuju sampai sangat tidak setuju.
Kegiatan Terstruktur	:	Kegiatan yang dirancang dan dijadwalka dengan tujuan tertentu.
Intervensi Keperawatan	:	Tindakan yang dilakukan oleh perawat untu menangani masalah pasien.
Penyuluhan	:	Kegiatan edukatif untuk memberikan informas atau pengetahuan kepada individu ata kelompok.
Efektivitas	:	Sejauh mana tujuan dari suatu intervensi ata tindakan dapat tercapai.

Prosedur Tetap (Protap)	:	Panduan baku dalam pelaksanaan suatu kegiatan atau intervensi.
SOP (Standard Operating Procedure) :	:	Standar prosedur pelaksanaan kerja yang harus dipatuhi.