

PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 173 Gresik sebelum diberikan intervensi *Sleep Hygiene*

Berdasarkan temuan, dari 51 responden didapatkan rerata skor 10,86 yang artinya kualitas tidurnya buruk, dimana hal ini didominasi oleh siswa laki laki daripada siswa perempuan, Hal ini sejalan dengan penelitian Kemenkes RI (2018) bahwa 34,6% laki-laki di Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk, dibandingkan dengan 26,3% perempuan. Selain itu, sebelum diberikan intervensi *sleep hygiene* didapatkan bahwa responden hampir keseluruhan memiliki kualitas tidur yang buruk, mereka cenderung tidur larut malam, dengan durasi tidur yang bisa dibilang tidak cukup untuk usia mereka yakni hanya sekitar 6-7 jam, selain itu aktivitas sebelum tidur yang kurang baik juga menjadi salah satu penyebab kualitas tidur mereka yang buruk, seperti bermain handphone sebelum tidur dengan durasi yang lama, makan berat kurang dari 2 jam sebelum tidur, bahkan beberapa juga mengkonsumsi kopi/teh sebelum tidur, yang akhirnya juga berdampak pada menurunnya konsentrasi dan semangat belajar siswa disekolah. Penelitian ini sejalan dengan teori Potter & Perry (2011) bahwa buruknya kualitas tidur dapat mengganggu konsentrasi dan kelemahan daya ingat, saat bermain handphone, anak-anak akan melupakan hal yang lain, ini akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Seseorang yang mengalami kelelahan yang berlebih dan stres dapat mengganggu kualitas tidur. Hal ini biasa menjadi masalah umum yang dialami anak sekolah dan remaja.

Menurut peneliti kualitas tidur yang buruk juga seringkali disebabkan oleh faktor lain, seperti stress, salah satunya yakni stress menghadapi ujian, dimana memang pada saat pretest, responden sedang menghadapi ujian semester sehingga memperburuk skor kualitas tidurnya. hal ini sejalan dengan penelitian Widyastuti (2019) bahwa Siswa yang mengalami stres ujian lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dan mengalami gangguan tidur.

2. Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SDN 173 Gresik setelah diberikan intervensi *Sleep Hygiene*

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, kualitas tidur anak usia sekolah menunjukkan hasil dari 51 responden hampir seluruhnya mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik, dengan rerata 4,88 , Skor tersebut dinilai baik karena kurang dari skor kriteria yaitu ≤ 5 pada penilaian PSQI , dengan jumlah skor kualitas tidur yang paling banyak didapatkan responden yakni 5, dengan skor terendah dari responden yakni 2 dan tertinggi 7, setelah diberikan intervensi *Sleep Hygiene* ini, responden mulai merubah kebiasaan atau aktivitas buruk yang menjadi factor buruknya kualitas tidur mereka, seperti menghindari bermain handphone 30 menit sebelum tidur, makan berat 2 jam sebelum tidur yakni terakhir di jam 8, karena mereka wajib tidur maksimal jam 10 malam, tidur dengan durasi yang optimal serta menghindari minum teh dan kopi sebelum tidur.

Peneliti berpendapat saat dan sesudah dilakukannya intervensi *sleep hygiene* responden juga tidak mengalami stress berlebih, mereka cenderung melaksanakan intervensi dengan enjoy dan senang hati, selain itu factor stress menghadapi ujian juga sudah mereka lewati sehingga mempengaruhi kualitas tidur mereka semakin baik Hal ini sejalan dengan penelitian Harrison & Orne (2018) bahwa seseorang yang menikmati melaksanakan aktivitas *Sleep Hygiene* memiliki kualitas tidur yang baik, dibandingkan seseorang yang tidak menikmati melaksanakan intervensi *Sleep Hygiene*.

3. Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SDN 173 Gresik

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil analisis sebelum dan sesudah intervensi *sleep hygiene*, terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, sebelum intervensi rata-rata (mean) penilaian pre yaitu 10,86 setelah diberikan intervensi *sleep hygiene* selama 4 minggu penuh kemudian dilakukan lagi penilaian post dan diperoleh nilai mean 4,88, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor PSQI, yang

artinya, kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 173 semakin membaik.

Berdasarkan Hasil uji *t-paired samples correlation* dari kedua data *pre* dan *post* juga didapatkan hasil nilai dimana dapat disimpulkan ada perbedaan yang nyata (signifikan) rata-rata peningkatan penilaian kualitas tidur anak, dengan nilai *p value* = 0,000 ($p < \alpha$), maka H_1 diterima sehingga ada perbedaan peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, yang artinya ada pengaruh *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur anak usia sekolah di SDN 173 Gresik.