

SOSIALISASI PENERAPAN TERAPI *SLEEP HYGIENE* PADA ANAK USIA PRASEKOLAH YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA TIDUR SAAT HOSPITALISASI DI RUANG SALMANAL-FARISI RSU ASRI PURWAKARTA

Oleh

Wirdan Fauzi Rahman¹, Yuli Erlina², Susanti Adiningrum³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

Email: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-06-2025

Revised: 13-07-2025

Accepted: 25-07-2025

Keywords:

Sleep Hygiene, Sleep Pattern, Preschool Children, Hospitalization

Abstract: *Sleep pattern disturbances are one of the problems often experienced by preschool-aged children during hospitalization. Environmental changes, loud noises, bright lights, and feelings of fear and anxiety can cause children to have difficulty falling asleep or sleeping poorly. One non-pharmacological intervention that can be done to improve sleep patterns is sleep hygiene therapy. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of nurses in the pediatric ward of Asri Hospital, Purwakarta, in performing sleep hygiene therapy on preschool-aged children who experience sleep pattern disturbances due to hospitalization in the ward of Asri Hospital. The activity implementation method uses a lecture, demonstration, and simulation approach. The activity involved 20 participants consisting of implementing nurses and shift managers. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to assess knowledge gains, as well as observation of skills during the simulation practice. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge from an average score of 58% (pre-test) to 89% (post-test). In addition, 90% of participants were able to perform the Sleep Hygiene therapy simulation with the correct technique. Participants also showed high enthusiasm in participating in the entire series of activities. Socialization and training on sleep hygiene therapy have proven effective in improving the knowledge and skills of nurses at Asri General Hospital. Sleep hygiene therapy effectively improves sleep patterns in preschool-aged children during hospitalization by establishing a bedtime routine, creating a comfortable environment, and actively involving parents*

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah merupakan usia anak-anak mulai dari 3-6 tahun (Liana *et al.*, 2024). Anak-anak memiliki kebutuhan yang berbeda sesuai tahap pertumbuhan karena mereka

adalah individu yang berbeda. Kebutuhan psikologis, sosial, dan spiritual akan ditemukan oleh pertumbuhannya. Kebutuhan fisiologis termasuk nutrisi dan cairan, aktivitas, eliminasi dan tidur (Delianti et al., 2023). Perkembangan dan pertumbuhan terkait satu sama lain. Kekurangan dalam satu aspek perkembangan dapat berdampak pada aspek lainnya.

Jika seorang anak perlu tinggal di rumah sakit untuk mendapatkan perawatan dan terapi (hospitalisasi), maka selama proses hospitalisasi, anak harus terpisah dari lingkungan yang mereka sayangi, terutama keluarga. Selama perawatan di rumah sakit, anak juga akan mengalami kehilangan pengaturan dini, seperti kehilangan kendali atas waktu makan, jadwal tidur, dan kebutuhan pribadi (Kartono et al., 2022).

Agar pertumbuhan dan perkembangannya tidak mengalami hambatan waktu tidur yang cukup. Durasi tidur yang dibutuhkan bagi manusia bervariasi tergantung pada tahap perkembangan anak usia prasekolah, yang membutuhkan 10-12 jam setiap hari dengan tahap REM 18,5% (Kartono et al., 2022). Saat hospitalisasi anak cenderung mengalami gangguan pola tidur yang tentu akan berdampak pada pertumbuhan, perkembangan juga kesehatan nya. Oleh karena itu terdapat terapi *Sleep hygiene*, yaitu metode non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur, pola tidur yang sehat, dan rutinitas tidur.

Beberapa peneliti menemukan *sleep hygiene* dapat membantu gangguan tidur anak prasekolah (Eka Wahyuningrum1 dkk, 2024). Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan terapi *sleep hygiene* pada anak usia prasekolah yang mengalami gangguan pola tidur saat hospitalisasi di Ruang Salman Al-Farisi Rumah Sakit Umum Asri Purwakarta.

METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode Metode kegiatan menggunakan pendekatan ceramah, demonstrasi, dan simulasi. untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *sleep hygiene* terhadap gangguan pola tidur anak akibat hospitalisasi di ruang salman RSU Asri Purwakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	25
Perempuan	15	75
Usia (Tahun)		
20-30	5	25
31-40	10	50
41-50	5	25
>50	0	0
Pendidikan Terakhir		
Diploma 3	7	35
Ners	13	65

2. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Tahapan Tes	Rata-rata Skor (%)
Pre-test	58
Post-test	89

Hasil tersebut menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 31% setelah diberikan penyuluhan terapi sellep hygiene.

Kegiatan sosialisasi terapi sleep hygiene ini terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Perawat secara signifikan.

PENUTUP

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan Terapi Sleep hygiene di ruangf Salman RSUD Asri berjalan dengan baik dan efektif. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawat tentang penerapan terapi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Liana, Y., Ersita, E., & Sari Putri, K. (2024). Pengaruh Atraumatic Care dengan Medical Play terhadap Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1619–1630.
- [2] Delianti, N., Fajri, N., Sriasih, N. K., Septiana, N., Faridah, Rahayuningsih, S. I., Juwita, R., Fazrina, A., Harini, R., & Nabilah, I. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Anak*.
- [3] KARTONO, J., Damayanti, D., & Nufus Sholihah, M. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Anak Hospitalisasi Yang Megalami Gangguan Pola Tidur Menggunakan Teknik Sleep Hygiene.
- [4] Eka Wahyuningrum1 dkk. (2024). Uji VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER SLEEP HYGIENE INTERVENTION FOR PRESCHOOLERS (SHIPS). *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 16(1), 45–54.
- [5] Ahsan, R. E., & Putri. (2019). Pengaruh terapi sleep hygiene terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi. 2019, 6, 1–5

HALAMAN INI SENGAJA SAYA KOSONGKAN