



## **Peningkatan Kapasitas Guru dan Orang Tua Siswa tentang *Sleep Hygiene* di Sekolah Dasar dan Kelompok Bermain**

**I Made Sudarta<sup>1✉</sup>, Syafruddin Ali Salaka<sup>2</sup>**  
Poltekkes Kemenkes Mamuju, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail : [sudarta.ms@gmail.com](mailto:sudarta.ms@gmail.com)<sup>1</sup>, [syadhin79@gmail.com](mailto:syadhin79@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Ketika istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Tidur yang optimal bagi anak akan merangsang tumbuh kembang bagi dirinya. Kualitas dan kuantitas tidur pada anak sangat mempengaruhi bagaimana anak itu akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Pada saat anak tidur berbagai fungsi organ tubuh meningkat pesat, seperti fungsi otak, metabolisme hormon dan berbagai fungsi tubuh lainnya. Sekitar 75% GH (*growth hormone*) dikeluarkan pada saat anak tidur, GH ini tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika dia terbangun. *Sleep hygiene* merupakan sekumpulan daftar tentang hal-hal yang dapat dilakukan sebelum memulai tidur dan mempertahankannya. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada guru dan orang tua siswa melalui penyuluhan dan diskusi interaktif. Adapun media yang digunakan yaitu power point dan modul. Kegiatan dimulai dari melakukan koordinasi ke sekolah-sekolah. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta tentang *sleep hygiene* sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dilakukan. Setiap guru diharapkan dapat memberikan edukasi kepada siswa terkait manfaat tidur serta metode *sleep hygiene* serta orang tua diharapkan mampu menerapkan *sleep hygiene* kepada anak-anak mereka.

**Kata kunci:** guru, orang tua siswa, *sleep hygiene*

### **Abstract**

*Sleep is a basic need for everyone. When resting and sleeping, the body carries out a recovery process to restore the body's resistance to be in optimal condition. Optimal sleep for children will stimulate growth and development for him. The quality and quantity of sleep in a child greatly affects how the child will grow and develop optimally. The quality and quantity of sleep in a child greatly affects how the child will grow and develop optimally. When the child sleeps various functions of the body's organs increase rapidly, such as brain function, hormone metabolism and various other body functions. About 75% of GH (Growth Hormone) is released while the child sleeps, This GH is three times more than when he woke up. Sleep hygiene is a set of lists of things to do before starting sleep and maintaining it. The method of community service is carried out by providing health education to teachers and parents of students as well as interactive discussions. Activities start from coordinating with schools. Furthermore, health education about sleep hygiene is carried out to teachers and parents of students. Evaluation is carried out to find out the level of understanding of participants before and after health education is carried out. This community service has benefited teachers and parents. Every teacher is expected to provide education to students related to the benefits of sleep and sleep hygiene methods and parents are expected to be able to apply sleep hygiene to their children.*

**Keywords:** teachers, parents of students, *sleep hygiene*

Copyright (c) 2023 I Made Sudarta, Syafruddin Ali Salaka

✉ Corresponding author

Address : Poltekkes Kemenkes Mamuju

Email : [sudarta.ms@gmail.com](mailto:sudarta.ms@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.759>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Ketika istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Kebutuhan tidur yang cukup meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Nilifda, H. 2016).

Kualitas dan kuantitas tidur pada anak sangat mempengaruhi bagaimana anak itu akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Ketika anak tidur, pertumbuhan otak balita mencapai puncaknya. Pada saat anak tidur berbagai fungsi organ tubuh meningkat pesat, seperti fungsi otak, metabolisme hormon dan berbagai fungsi tubuh lainnya. Sekitar 75% GH (*Growth Hormone*) dikeluarkan pada saat anak tidur, GH ini tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika dia terbangun (Ika Anggraeny, F., Alfianti, D., Eko Purnomo, S. 2014).

Anak merupakan individu yang berada dalam satu rentang perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai dari bayi hingga remaja. Masa ini dimulai dari bayi (0-1 tahun) usia bermain/toddler (2-3 tahun), pra sekolah (4-6 tahun), usia sekolah (6-12 tahun) hingga remaja (13-18 tahun). Mengingat jumlah anak balita di Indonesia yang sangat besar yaitu sekitar 10% dari seluruh populasi, maka sebagai calon generasi

penerus bangsa, kualitas tumbuh kembang anak di Indonesia perlu mendapat perhatian serius.

Gangguan tidur pada anak ternyata cukup sering dialami oleh orang tua tetapi sayangnya kondisi ini jarang ditangani secara serius dan dianggap biasa. Bila gangguan ini tidak tertangani dengan baik ternyata dapat disertai berbagai gangguan perilaku dan gangguan belajar di sekolah (Ika Anggraeny, F., Alfianti, D., Eko Purnomo, S. 2014).

*Sleep hygiene* merupakan sekumpulan daftar tentang hal-hal yang dapat dilakukan sebelum memulai tidur dan mempertahankannya. Daftar ini berisi beberapa komponen yang meningkatkan kecenderungan alami untuk tidur dan mengurangi hal yang mengganggu tidur. Terapi *sleep hygiene* dilakukan dengan membina kebiasaan atau kegiatan di saat waktu tenang sebelum tidur sebagai pendekatan awal untuk mengatasi insomnia dan kesulitan tidur lainnya. Secara umum dapat digambarkan sebagai promosi perilaku untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur yang diperoleh seorang individu setiap malam (Ahsan, Eko Kapti, R., & Anggreini Putri, S. 2015).

Guru berperan dalam menanamkan nilai-nilai norma kepada siswa, guru juga membangun kerjasama dengan orang tua peserta didik dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi pada peserta didik. Hubungan kerja sama dibangun dalam bentuk saling menginformasikan kondisi atau keberadaan peserta didik/anak tentang kehidupan dan sifat-sifatnya, baik dari guru kepada orang tua maupun sebaliknya dari orang tua kepada guru. Dengan begitu, guru dapat mengetahui keadaan peserta mereka, demikian

pula orang tua dapat mengetahui kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh anak mereka di sekolah.

Kelompok Bermain (KB) Ar-Rahim dan SD Inpres Binanga II merupakan dua sekolah yang letaknya berdampingan, tepatnya berada di Desa Kalubibing, Kelurahan Mamunyu, Kecamatan Mamuju, Kabupaten Mamuju, Provinsi Sulawesi Barat. Jumlah guru dan siswa di KB Ar-Rahim yaitu guru sebanyak 3 orang dan siswa sebanyak 72 orang. Sedangkan jumlah guru di SD Inpres Binanga II sebanyak 12 orang guru dan jumlah siswa sebanyak 228 orang siswa.

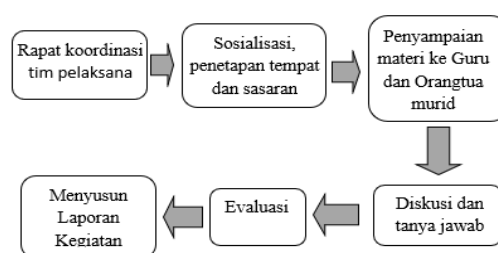
Hasil wawancara awal dengan seorang guru mengatakan bahwa banyak anak murid yang sulit menerima pelajaran di sekolah, mereka sulit untuk berkonsentrasi ketika menerima pelajaran dari guru, bahkan terdapat anak kelas 5 yang belum bisa membaca dan menulis. Jika guru memberikan perintah yang lebih agar si anak mau belajar, anak-anak tersebut cenderung cuek dan tidak menghiraukan nasehat dari guru. Dari hasil wawancara awal dengan beberapa orang tua murid, dimana orang tua murid mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal tidur anak, dimana anak sering menonton ataupun bermain gadget sebelum tidur bahkan sampai larut malam sehingga anak sering terlambat bangun pagi.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan melakukan penjajakan lokasi selanjutnya melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk membahas tentang jadwal pelaksanaan, tempat, serta peralatan yang digunakan. Kegiatan

pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah/ penyuluhan dan diskusi interaktif. Pemaparan materi menggunakan powerpoint serta peserta diberikan modul sebagai panduan dan juga alat tulis menulis. Untuk menilai tingkat keberhasilan dari kegiatan ini maka dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner pre dan post kepada setiap peserta untuk dijawab sesuai dengan pemahaman peserta. Selanjutnya hasil dari kuesioner tersebut dilakukan analisis untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Kelompok Bermain (KB) Ar-Rahim dan di SD Inpres Binanga II Mamuju, Sulawesi Barat. Kegiatan di KB Ar-Rahim dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2021 dan di SD Inpres Binanga II dilaksanakan Pada tanggal 27 November 2021.



Gambar 1. Alur Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan kondusif dimana peserta sangat antusias mendengarkan dan menyimak materi yang disampaikan. Banyak pertanyaan yang disampaikan oleh guru dan orang tua siswa seperti cara menghindarkan anak dari kecanduan gadget, kecanduan game dan menonton televisi sampai

larut malam, cara agar anak tidur tepat waktu di siang dan malam hari, cara membuatkan jadwal anak dan menerapkannya karena anak sudah terbiasa beraktivitas tanpa jadwal, cara mengatasi anak yang kurang konsentrasi dalam menerima pelajaran di sekolah, serta bagaimana jika anak tidur berlebihan di siang hari.

Adapun hasil pengukuran pengetahuan guru dan orang tua siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Guru dan Orang Tua Tentang *Sleep Hygiene* Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pertanyaan	Jumlah Jawaban Benar		Jumlah Jawaban Salah	
	F	%	F	%
1	60	100.00	0	0.00
2	52	86.67	8	13.33
3	52	86.67	8	13.33
4	58	96.67	2	3.33
5	56	93.33	4	6.67
6	52	86.67	8	13.33
7	55	91.67	5	8.33
8	52	86.67	8	13.33
9	53	88.33	7	11.67
10	53	88.33	7	11.67

Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dan diskusi tentang *sleep hygiene*, masih banyak peserta yang menjawab salah pada setiap item pertanyaan yang diberikan tentang *sleep hygiene*.

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Guru dan Orang Tua Siswa Tentang *Sleep Hygiene* Setelah dilakukan Penyuluhan

Pertanyaan	Jumlah Jawaban Benar		Jumlah Jawaban Salah	
	F	%	F	%
1	53	88.33	7	11.67
2	31	51.67	29	48.33
3	39	65.00	21	35.00
4	55	91.67	5	8.33
5	37	61.67	23	38.33
6	33	55.00	27	45.00
7	52	86.67	8	13.33
8	36	60.00	24	40.00
9	49	81.67	11	18.33
10	33	55.00	27	45.00

Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dan diskusi terkait *sleep hygiene* sebagian besar masyarakat menjawab benar pada setiap item pertanyaan yang diberikan mengenai *sleep hygiene*.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Guru dan Orang Tua Siswa Tentang *Sleep Hygiene* Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	6	10
Cukup	54	90
Total	60	100

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang *sleep hygiene*, guru dan orang tua siswa yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 6 orang (10%), memiliki pengetahuan cukup sebanyak 54 orang (90%).

Tabel 4 Distribusi Tingkat Pengetahuan Guru dan Orang Tua Siswa Tentang Sleep Hygiene Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	60	100
Cukup	0	0
Total	60	100

Setelah dilakukan penyuluhan tentang *sleep hygiene*, masyarakat yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 60 orang (100%), memiliki pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Siklus tidur dan bangun diatur secara terpusat di otak dan dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari dan lingkungan. Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan hubungan mekanisme cerebral yang secara bergantian agar mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk dapat tidur dan bangun. Tidur terjadi hanya ketika perhatian dan aktifitas menurun. Pengaturan kegiatan tidur melibatkan dua mekanisme otak yaitu Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BSR) (Lilis, Taylor dan Lemone, 2011).

Tidur berkontribusi dalam pemulihan fisiologis dan psikologis. Perbaikan terbaik pada jaringan yang rusak adalah waktu tidur. Pada NREM terdapat perubahan fisiologi seperti tekanan darah menurun, denyut nadi berkurang, terjadi vasodilatasi, kerja jantung menurun, otot skeletal relaksasi, metabolisme berkurang 10% sampai 30%, pelepasan hormone tinggi dan ICP berkurang (Perry, 2010).

Pengetahuan terhadap *sleep hygiene* yang baik perlu ditingkatkan dalam rangka meningkatkan kualitas tidur. Pengetahuan ini memang tidak berpengaruh kuat terhadap

Insomnia, namun penerapan *sleep hygiene* yang tidak adekuat memiliki hubungan signifikan dengan buruknya kualitas tidur (Suen et al, 2010).

Pelaksanaan *sleep hygiene* terdiri atas 3 kegiatan, yaitu perilaku, lingkungan dan aktivitas sebelum tidur. Ketiga kegiatan tersebut harus dilaksanakan sekaligus dan konsisten untuk mendapatkan hasil maksimal. Perilaku yang tidak sehat dan kebiasaan tidur yang salah dapat memperparah kondisi Insomnia. Upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki *sleep hygiene* dari segi perilaku dan kebiasaan tidur adalah menentukan waktu bangun dan waktu tidur, menghindari tidur sejenak, menghindari alkohol 4–6 jam sebelum tidur, menghindari konsumsi kafein 4–6 jam sebelum tidur, menghindari makanan berat, manis atau pedas sebelum tidur serta olahraga teratur (Nishinoue et al, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Agustini Purnama (2019) menunjukkan bahwa semakin baik perilaku *sleep hygiene* yang dilakukan oleh remaja semakin menurun gangguan tidur yang dialami. Untuk itu sangat diperlukan intervensi yang efektif untuk mempromosikan pengetahuan dan praktik tidur yang sehat sehingga kebutuhan tidur anak dapat terpenuhi baik kualitas maupun kuantitas (Purnama, N. L. 2019).

Gangguan tidur pada anak-anak dapat menyebabkan masalah dalam fungsi kognitif. Anak yang tidak dapat tidur dengan baik akan menjadi gelisah dan menjadi lebih sulit untuk memulai tidur. Berbagai manifestasi dari bayi atau anak yang kualitas tidurnya tidak adekuat dapat berupa mengantuk sampai hiperaktif. Mereka cenderung iritabel, inatensi, kurang kooperatif dan

sulit dikontrol. Untuk usia prasekolah, terlambat tidur selama 30 menit saja akan mempengaruhi emosi mereka pada keesokan harinya. Bila sulit tidur ini berlanjut, maka anak akan menjadi kurang motivasi, rasa keingintahuannya hilang, daya tangkap dan ingat berkurang sehingga proses belajar dan perkembangan mentalnya terganggu (Ahsan, Eko Kapti, R., & Anggreini Putri, S. 2015).

Gangguan tidur merupakan kumpulan kondisi seperti gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Anak dengan gangguan tidur yang kronis dapat mengalami gangguan belajar dan memori di sekolah, iritabel, perubahan mood, kesulitan mempertahankan perhatian, dan perubahan perilaku seperti agresif, hiperaktif, atau impulsivitas (Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Eva Devita Harmoniati dkk menunjukkan bahwa berkurangnya keluhan mengantuk di sekolah, mood sehari-hari, dan kesulitan bangun di pagi hari pada anak sekolah setelah diberi intervensi *sleep hygiene* selama delapan minggu. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan fisik dan menjaga kinerja akademik anak, sehingga penting menjaga dan meningkatkan kualitas tidur, salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan terapi non-farmakologis gangguan tidur yang mempromosikan pembentukan rutinitas tidur, pola tidur yang baik dan tidur berkualitas. *Sleep hygiene* merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah tidur atau untuk meningkatkan

kualitas tidur (Herwawan, J.H., & Chairani, Anwar.2021).

## SIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan kepada guru dan orang tua siswa tentang *sleep hygiene* KB Ar-Rahim dan SD Inpres Binanga II, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan ini memberikan manfaat yang dirasakan oleh guru dan orang tua, dimana mereka dapat mengetahui manfaat dari tidur, gangguan tidur pada anak serta upaya penerapan *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak.
2. Terjadi peningkatan pengetahuan Guru dan orang tua murid tentang *sleep hygiene*.
3. Guru dan orang tua dapat informasi tentang cara menyusun jadwal harian anak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyadari sepenuhnya bahwa pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini kami mengucapkan banyak terima kasih kepada: Bapak H. Andi Salim,SKM,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Mamuju, Ibu Penina La'Ban,S.Pd selaku Kepala Sekolah KB-Ar-Rahim Mamuju, Ibu Jusnaidar,S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Inpres Binanga II Mamuju, Ibu Irma Muslimin,SKM,M.Kes selaku Kepala PPPM Poltekkes Kemenkes Mamuju, Ibu Supratti,S.ST,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mamuju,

Bapak Syafruddin Ali Salaka, S.ST, M.Tr. Kep selaku anggota tim, Bapak dan Ibu Guru KB Ar-Rahim serta orang tua siswa, Bapak dan Ibu Guru SD Inpres Binanga II serta orang tua siswa, Bapak dan Ibu dosen serta PLP Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mamuju, para Mahasiswa yang membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, serta semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, D. (2011). *Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ahsan, Eko Kapti, R., & Anggreini Putri, S. (2015). *Pengaruh Terapi Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi* (Vol. 6, Issue 1).
- Bartlett Atplj. (2019). *Fundamentals Of Nursing: The Art And Sciences Of Person Centered Care*. Jakarta.
- Herwawan, J.H., & Chairani, R., Anwar, S. (2021). *Pengaruh Penerapan Sleep Hygiene Dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Di Kota Ambon*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* Volume 12 Nomor Khusus, Januari 2021
- Ika Anggraeny, F., Alfianti, D., Eko Purnomo, S. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Pop Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah (6-12 tahun) Yang Dirawat Di Rsud Ambarawa*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (Jikk)*.
- Kemenkes Ri. (2014). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi Deteksi Dini Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes Ri.
- Lilis, C., Taylor, C., & Lemone, P. (2001). *Fundamentals Of Nursing: The Art And Science Of Nursing Care 4th Edition*. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Lower B, Guion. (2009). *Facilitating Sleep For Patients With End Stage Renal Disease. Nephrology Nursing*.
- Nilifda, H. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fk Universitas Andalas*. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 5, Issue 1). <Http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id>
- Nishinoue, N., T. Takano, A. Kaku, R. Eto, N. Kato, Y. Ono Dan K. Tanaka. (2012). *Effects Of Sleep Hygiene Education And Behavioral Therapy On Sleep Quality Of White-Collar Worker: A Randomized Controlled Trial*. *Industrial Health*, 50: 123–131
- Perry P. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Purnama, N. L. (2019). *Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja*. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30-36. <Https://Doi.Org/10.47560/Kep.V8i1.80>
- Suen, L.K.P., W.W.S. Tam, K.L. Hon. (2010). *Association Of Sleep Hygiene-Related Factors And Quality Among University Student In Hongkong*. *Hongkong Medical Journal*, 16: 160–165
- Tanjung Mc And Sekartini R. *Masalah Tidur Pada Anak*. *Sari Pediatri*. 2016; 6: 138-42.
- Widodo Dp And Soetomenggolo Ts. *Perkembangan Normal Tidur Pada Anak Dan Kelainannya*. *Sari Pediatri*. 2016; 2: 139-45.