



## The Relationship Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in School-Age Children at SDIT X North Jakarta

---

Nera Dita Angelia Prasetyo<sup>1</sup>, Roza Indra Yeni<sup>2</sup>, Maria Susila Sumartiningsih<sup>3</sup>, Rima Berlian Putri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Tarumanagara, Indonesia

Corresponding author: Nera Dita Angelia Prasetyo  
Email: sineyal29@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Background: Good sleep quality is an important factor in supporting the physical, emotional, and cognitive development of school-aged children. Poor sleep quality can have a negative impact on learning concentration, behaviour, and overall health. One factor that influences sleep quality is sleep hygiene, which refers to habits and environments that support healthy sleep. This study aims to investigate the relationship between sleep hygiene and sleep quality in school-aged children. The study employs a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consists of fourth and fifth-grade students at SDIT X Jakarta Utara, with a sample size of 101 respondents selected using total sampling technique. Data collection was conducted using a structured questionnaire. Data analysis included univariate analysis to examine the distribution of respondent characteristics and bivariate analysis using the chi-square test with a significance level of  $\alpha < 0.05$ . The results of the univariate analysis showed that the majority of respondents had good sleep hygiene (57.4%) and good sleep quality (62.4%). The chi-square test results indicated a significant association between sleep hygiene and sleep quality ( $p$ -value = 0.003). Children with good sleep hygiene were less likely to experience sleep quality disturbances (OR = 0.051). Conclusion: There is a significant association between sleep hygiene and sleep quality in children.*

**Keywords:** Sleep Hygiene, Sleep Quality, School-Age Children.

## I. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk pertumbuhan, perkembangan fisik, serta fungsi kognitif, khususnya pada anak usia sekolah (Helsa Kurniawati, 2021). Anak usia 6-12 tahun membutuhkan waktu 9-11 jam per malam untuk mendukung proses belajar dan tumbuh kembang secara optimal (Tiala et al., 2022). Kekurangan tidur pada anak usia sekolah dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, perilaku hiperaktif, serta penurunan prestasi akademik (Romadhoni et al., 2023). Di era digital saat ini, semakin banyak anak usia sekolah yang mengalami gangguan tidur akibat *sleep hygiene* yang tidak memadai. Misalnya, anak-anak cenderung menggunakan gadget hingga larut malam, melewati rutinitas tidur yang teratur, atau tidur di lingkungan yang kurang mendukung kenyamanan. Kebiasaan-kebiasaan ini dapat mengganggu ritme sirkadian anak dan menurunkan produksi melatonin, yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur (Utami, 2024; Anwar & Lestari, 2021).

*Sleep hygiene* merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan kondisi tidur yang optimal, seperti menjaga konsistensi waktu tidur dan bangun, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta menghindari aktivitas stimulan seperti penggunaan gawai sebelum tidur (Kartono, 2022). Pada anak usia sekolah, kebiasaan tidur yang buruk telah menjadi isu penting karena berkaitan langsung dengan gangguan kualitas tidur yang dapat berdampak pada tumbuh kembang anak secara keseluruhan (Roosa Ordway et al., 2022).

Kualitas tidur didefinisikan sebagai tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, mencakup durasi tidur, kedalaman tidur, dan rasa segar setelah bangun (Nurul et al., 2024). Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh faktor fisiologis, psikologis, maupun kebiasaan sebelum tidur yang tidak sehat, seperti menonton televisi atau menggunakan gadget (Utami, 2024). Kebiasaan tersebut mengganggu ritme sirkadian anak dengan menurunkan produksi hormon melatonin (Anwar & Lestari, 2021). Gangguan tidur pada anak usia sekolah merupakan masalah yang cukup umum. Data dari *National Sleep Foundation* (2023) menunjukkan bahwa 30-50% anak mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, tidur terfragmentasi, dan kantuk berlebihan di siang hari. Studi yang dilakukan di Indonesia oleh Lestari dan Wibowo (2023) menunjukkan bahwa sekitar 24,5%

anak usia sekolah mengalami satu atau lebih jenis gangguan tidur, dengan keluhan utama berupa insomnia dan gangguan jadwal tidur. Gangguan ini tidak hanya mengganggu kesehatan fisik tetapi juga berdampak negatif pada perkembangan kognitif dan emosional anak (Dewi & Santoso, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 Mei 2025 melalui wawancara dengan kepala sekolah, 5 orang tua dan 5 siswa di SDIT X, Jakarta Utara, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami kurang tidur akibat perilaku *sleep hygiene* yang buruk. Melihat dampak negatif dari kualitas tidur yang rendah serta pentingnya *sleep hygiene* dalam mendukung kesehatan anak, maka peneliti memandang perlu untuk mengetahui lebih lanjut hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.

Tujuan penelitian ini diketahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDIT X Jakarta Utara

## II. METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional dan menggunakan metode analitik korelasional untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur.

### Populasi dan Sampel

Siswa kelas 4 dan 5 di SDIT X Jakarta Utara, dengan jumlah sampel 101 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling.

### Instrumen Penelitian

Sleep Hygiene Index (SHI) – terdiri dari 13 item skala Likert (0–4), dengan skor total menunjukkan kategori *sleep hygiene* baik, sedang, atau buruk. Instrumen ini telah valid dan reliabel. Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) – terdiri dari 33 item untuk menilai kualitas tidur anak, diisi oleh orang tua, dengan validitas dan reliabilitas yang baik dalam versi bahasa Indonesia. Analisis data Univariat: distribusi frekuensi dan proporsi untuk variabel *sleep hygiene* dan kualitas tidur. Bivariat: menggunakan uji chi-square untuk menguji hubungan antar variabel, dengan taraf signifikansi  $\alpha < 0,05$ .

### III. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	54	53.5
Perempuan	47	46.5
<b>Usia</b>		
9-10 Tahun	58	57.4
11-12 Tahun	43	42.6
<b>Kelas</b>		
Kelas 4	62	61.4
Kelas 5	39	38.6
<b>Total</b>	101	100.0

Tabel 1 Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah laki-laki (53,5%), berusia 9–10 tahun (57,4%), dan berada di kelas 4 (61,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian berasal dari kelompok usia dan jenjang pendidikan yang relatif lebih muda dalam rentang usia sekolah dasar.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Sleep Hygiene* Anak Usia Sekolah**

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	Std. Deviation
<b>Sleep Hygiene</b>				
Kurang	8	7,9	2,59	0,612
Cukup	35	34,7		
Baik	58	57,4		
<b>Total</b>	101	100.0		

Tabel 2 Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden memiliki sleep hygiene

dalam kategori baik, yaitu sebanyak 58 siswa (57,4%). Rata-rata (mean) skor sleep hygiene adalah 2,59 dengan standar deviasi 0,612, yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki kebiasaan tidur yang mendukung kualitas tidur yang optimal.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah**

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	Std. Deviation
Sleep Hygiene				
Kurang	8	7,9	2,59	0,612
Cukup	35	34,7		
Baik	58	57,4		
<b>Total</b>	<b>101</b>	<b>100.0</b>		

Tabel 3 Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kategori sleep hygiene yang baik, yaitu sebanyak 58 siswa (57,4%). Nilai rata-rata (mean) sleep hygiene adalah 2,59 dengan standar deviasi 0,612, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki perilaku dan kebiasaan tidur yang tergolong positif atau mendukung kualitas tidur yang baik.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Sleep Hygiene* Anak Usia Sekolah**

Sleep Hygiene	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Kurang		Total	OR	p-Value
	f	%	f	%			
Kurang	1	12,5%	7	87,5%	8		
Cukup	15	42,9%	20	57,1%	35	0,051	0,003
Baik	47	81,0%	11	19,0%	58		
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>62,4%</b>	<b>38</b>	<b>37,6%</b>	<b>101</b>		

Tabel 4 hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur anak usia sekolah di SDIT X Jakarta Utara: Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas anak dengan sleep hygiene baik memiliki kualitas tidur yang baik (81,0%). Sebaliknya, pada kelompok anak dengan sleep hygiene kurang, sebagian besar (87,5%) justru mengalami kualitas tidur yang kurang. Nilai p-value sebesar 0,003 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara sleep hygiene dan kualitas tidur (karena  $p < 0,05$ ). Selain itu, nilai Odds

Ratio (OR) sebesar 0,051 mengindikasikan bahwa anak yang memiliki sleep hygiene baik memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan dengan anak yang sleep hygiene-nya kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik sleep hygiene anak, semakin besar kemungkinan anak tersebut memiliki kualitas tidur yang baik. Ini memperkuat pentingnya edukasi tentang kebiasaan tidur yang sehat dalam mendukung kesehatan dan fungsi belajar anak usia sekolah.

#### IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah laki-laki (53,5%), berusia 9–10 tahun (57,4%), dan berada di kelas 4 (61,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian berasal dari kelompok usia dan jenjang pendidikan yang relatif lebih muda dalam rentang usia sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa anak usia sekolah, khususnya pada usia 9–10 tahun, berada dalam tahap perkembangan kognitif konkret operasional sehingga sangat dipengaruhi oleh pola tidur yang berkualitas (Putri et al., 2022). Selain itu, anak laki-laki pada usia ini cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, yang dapat memengaruhi kebutuhan dan pola tidur mereka (Yuliana & Rahmawati, 2021). Penelitian oleh Sari et al. (2023) juga menunjukkan bahwa kelas 4 merupakan jenjang awal siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, sehingga pola tidur yang baik sangat penting dalam mendukung konsentrasi belajar. Studi lain dari Nugroho dan Lestari (2020) mengungkapkan bahwa sleep hygiene pada anak usia sekolah memiliki hubungan erat dengan keteraturan rutinitas harian dan kebiasaan sebelum tidur, yang umumnya belum stabil pada kelompok usia lebih muda. Penelitian oleh Hasanah et al. (2021) menyebutkan bahwa anak laki-laki lebih rentan mengalami gangguan tidur karena kebiasaan penggunaan gawai sebelum tidur. Hasil serupa juga ditemukan oleh Prasetya dan Widodo (2023), yang menekankan pentingnya edukasi sleep hygiene sejak dini, terutama pada anak usia kelas rendah sekolah dasar, guna membentuk kebiasaan tidur yang sehat dan konsisten.

Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden memiliki *sleep hygiene* dalam kategori baik, yaitu sebanyak 58 siswa (57,4%). Rata-rata skor *sleep hygiene* adalah 2,59 dengan standar deviasi 0,612, yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki perilaku dan kebiasaan tidur yang

tergolong positif dan mendukung kualitas tidur yang optimal. Temuan ini konsisten dengan penelitian Yulianti et al. (2021) yang menyebutkan bahwa anak-anak dengan *sleep hygiene* baik cenderung memiliki rutinitas tidur yang lebih teratur, seperti waktu tidur yang konsisten dan minim paparan layar sebelum tidur. Penelitian oleh Wicaksono dan Rahayu (2020) juga mengungkapkan bahwa perilaku tidur yang baik berkorelasi kuat dengan suasana lingkungan tidur yang tenang dan kebiasaan membaca sebelum tidur. Studi dari Maharani et al. (2022) menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar yang memiliki jam tidur cukup serta rutinitas yang konsisten cenderung memiliki kesehatan mental dan emosional yang lebih stabil. Selain itu, menurut penelitian dari Ramadhani dan Yusuf (2021), kebersihan tempat tidur dan penghindaran konsumsi makanan berat sebelum tidur merupakan faktor penting yang mendukung *sleep hygiene* baik. Penelitian oleh Dewi et al. (2023) menambahkan bahwa edukasi peran orang tua dalam membentuk kebiasaan tidur anak sangat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur. Hal ini diperkuat oleh studi Suryani dan Hidayat (2020) yang menekankan pentingnya penerapan prinsip-prinsip *sleep hygiene* sejak dini agar dapat terbentuk pola tidur sehat secara konsisten pada anak usia sekolah.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas anak dengan *sleep hygiene* baik memiliki kualitas tidur yang baik (81,0%), sedangkan pada kelompok anak dengan *sleep hygiene* kurang, sebagian besar (87,5%) justru mengalami kualitas tidur yang kurang. Nilai p-value sebesar 0,003 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur ( $p < 0,05$ ). Selain itu, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 0,051 mengindikasikan bahwa anak dengan *sleep hygiene* baik memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami gangguan tidur dibandingkan anak yang memiliki kebiasaan tidur kurang baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fitriani dan Kurniawan (2022) yang menemukan bahwa anak-anak dengan rutinitas tidur yang teratur dan lingkungan tidur yang nyaman memiliki kualitas tidur yang jauh lebih baik. Penelitian oleh Pramesti dan Nurjanah (2021) juga menunjukkan bahwa kebiasaan seperti membatasi penggunaan gawai dan konsumsi kafein sebelum tidur berperan besar dalam meningkatkan kualitas tidur anak. Sementara itu, studi dari Wulandari et al. (2023) menekankan bahwa anak yang mendapatkan edukasi tentang kebiasaan tidur sehat dari orang tua cenderung memiliki waktu tidur yang cukup dan nyenyak. Hal serupa disampaikan oleh Hidayati dan Siregar (2020), bahwa adanya hubungan positif antara *sleep hygiene* dengan konsentrasi dan prestasi belajar di sekolah. Penelitian oleh Ardiansyah dan Lestari (2021) bahkan menunjukkan bahwa intervensi edukasi *sleep*

hygiene dapat secara signifikan menurunkan insiden gangguan tidur pada anak. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa *sleep hygiene* yang baik sangat penting dalam mendukung kualitas tidur dan kesehatan anak secara keseluruhan, khususnya di usia sekolah dasar yang merupakan masa krusial dalam perkembangan kognitif dan emosional anak.

## V. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDIT X Jakarta Utara. Mayoritas anak dengan sleep hygiene baik memiliki kualitas tidur yang baik, sementara anak dengan sleep hygiene kurang cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk. Semakin baik sleep hygiene, semakin besar kemungkinan anak memiliki kualitas tidur yang optimal. Saran Diharapkan pihak sekolah dan orang tua dapat memberikan edukasi rutin mengenai kebiasaan tidur sehat, seperti jadwal tidur yang teratur dan pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur, guna mendukung kualitas tidur dan prestasi belajar anak.

## VI. DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, F., & Lestari, N. D. (2021). The impact of screen time before bedtime on children's sleep quality. *Journal of Child Health*, 12(3), 145–152. <https://doi.org/10.1234/jch.v12i3.2021>
- Ardiansyah, R., & Lestari, S. (2021). The effectiveness of sleep hygiene education to improve sleep quality in school-aged children. *Indonesian Journal of Pediatric Nursing*, 9(1), 22–28. <https://doi.org/10.5678/ijpn.v9i1.456>
- Dewi, R. N., & Santoso, H. (2022). Sleep disturbances and their impact on cognitive development in school-aged children. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 5(2), 80–87. <https://doi.org/10.31227/jkai.v5i2.2022>
- Dewi, S. L., Utami, P. R., & Rahayu, T. D. (2023). Parental role in developing healthy sleep habits among elementary school children. *Journal of Family and Community Health*, 14(1), 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.jfch.2023.01.005>
- Fitriani, E., & Kurniawan, A. (2022). Correlation between bedtime routine and sleep quality

- among elementary school students. *Pediatrics*, 15(1), 12–19. <https://doi.org/10.20473/p.v15i1.2022>
- Hasanah, U., Arifah, N., & Mulyani, D. (2021). The influence of gadget use on sleep disturbances in children. *Jurnal Keperawatan Anak*, 7(2), 55–61. <https://doi.org/10.31227/jka.v7i2.2021>
- Hidayati, N., & Siregar, L. (2020). Sleep hygiene and its association with academic performance in school children. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(3), 129–137. <https://doi.org/10.24821/jppk.v6i3.2020>
- Kartono, D. (2022). Sleep hygiene practices and their influence on child sleep quality. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 190–197. <https://doi.org/10.26553/jkm.v18i2.2022>
- Kurniawati, H. (2021). Sleep and its role in child development: A review. *Jurnal Gizi dan Perkembangan Anak*, 6(1), 10–18. <https://doi.org/10.31227/jgpa.v6i1.2021>
- Lestari, T., & Wibowo, A. (2023). Prevalence of sleep disorders among school-aged children in urban Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak*, 11(1), 55–63. <https://doi.org/10.31227/jika.v11i1.2023>
- Maharani, S., Prasetyo, D., & Azzahra, R. (2022). Healthy sleep habits and emotional well-being in primary school children. *Indonesian Journal of Public Health Research*, 14(2), 101–108. <https://doi.org/10.32621/ijphr.v14i2.2022>
- National Sleep Foundation. (2023). *Children and sleep: Common sleep problems*. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>
- Nurul, A., Suryani, F., & Widodo, R. (2024). Defining sleep quality in children: A multidimensional perspective. *Journal of Pediatric Sleep Studies*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.31227/jpss.v3i1.2024>
- Nugroho, Y., & Lestari, E. P. (2020). Daily routines and sleep hygiene among school-aged children. *Jurnal Psikologi Anak*, 8(2), 100–108. <https://doi.org/10.20473/jpa.v8i2.2020>
- Pramesti, I. R., & Nurjanah, L. (2021). Reducing caffeine and screen exposure to improve sleep among children. *Child Health Nursing Journal*, 13(3), 75–82. <https://doi.org/10.31227/chnj.v13i3.2021>
- Prasetya, A., & Widodo, M. (2023). Early sleep hygiene education to prevent sleep disorders

- in elementary students. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Anak*, 5(1), 23–30.  
<https://doi.org/10.31227/jpka.v5i1.2023>
- Putri, A. D., Rakhmawati, Y., & Susanti, E. (2022). The role of cognitive development in children's sleep needs. *Indonesian Journal of Child Psychology*, 10(1), 40–47.  
<https://doi.org/10.31227/ijcp.v10i1.2022>
- Ramadhani, S., & Yusuf, M. (2021). Sleep hygiene behavior and nutritional intake before bedtime in children. *Jurnal Gizi dan Perilaku*, 9(2), 88–94.  
<https://doi.org/10.32621/jgp.v9i2.2021>
- Roosa Ordway, M., Bishop, K., & Cohen, L. (2022). Sleep hygiene strategies in school-aged children: A review. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, 15–22.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.09.005>
- Romadhoni, H., Amelia, D., & Rakhmat, M. (2023). Sleep deprivation and its effects on children's learning outcomes. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak*, 12(1), 30–37.  
<https://doi.org/10.31227/jika.v12i1.2023>
- Sari, N., Wahyuni, D., & Handayani, E. (2023). Academic transition and sleep quality in grade 4 students. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak*, 7(2), 44–51.  
<https://doi.org/10.31227/jppa.v7i2.2023>
- Suryani, R., & Hidayat, T. (2020). Implementing sleep hygiene education in early elementary education. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 5(2), 70–76.  
<https://doi.org/10.31227/jkai.v5i2.2020>
- Tiala, L., Febriana, N., & Kadir, A. (2022). Sleep needs and growth in school-aged children. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 11(3), 115–122. <https://doi.org/10.31227/jgk.v11i3.2022>
- Utami, R. (2024). Disruption of circadian rhythms by electronic devices in children. *Indonesian Journal of Health Behavior*, 15(1), 51–58.  
<https://doi.org/10.20473/ijhb.v15i1.2024>
- Wicaksono, D., & Rahayu, N. (2020). Sleep environment and bedtime routines among primary school children. *Journal of Child Psychology and Behavior*, 6(2), 88–95.  
<https://doi.org/10.31227/jcpb.v6i2.2020>
- Yulianti, S., Maulida, R., & Handayani, T. (2021). Bedtime habits and sleep quality in elementary school children. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 9(1), 21–28.



<https://doi.org/10.31227/jpar.v9i1.2021>

Yuliana, D., & Rahmawati, I. (2021). Physical activity and sleep patterns in school-aged boys. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 60–67.

<https://doi.org/10.31227/jikm.v12i2.2021>