

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma III Program*

Muhammad Aufa Zihni Diaz
NIM. P17320321027

*Application of Sleep Hygiene Therapy to Improve Sleep Quality in School
Age Children at SDN Cibuluh 4 Bogor City*

i-xv + 50 pages, V chapter, 3 tablet, 9 attachment

ABSTRACT

School Age Children are children aged 6-12 years. At this age children focus on their own development, peers, and environmental influences, tend to have high energy and prefer to do physical activities that involve movement. The large number of activities carried out can reduce the child's need for rest, thereby affecting the process of growth and development. At this stage, children do a lot of activities, so they need enough rest. The need for rest, especially for children, is important. Getting enough sleep can produce good quality sleep for growth. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep. One therapy to improve sleep quality is sleep hygiene. The aim is to determine the level of sleep quality in school-aged children. This case study uses a descriptive method using interviews, SOP, and observations. After implementing sleep hygiene therapy, sleep quality increased for all respondents. In conclusion, the application of sleep hygiene therapy can improve sleep quality in school-aged children. The recommendation is that it is hoped that the application of sleep hygiene therapy can be applied to all students at SDN Cibuluh 4, Bogor City, especially those who experience sleep quality problems.

Keywords: *School Age Children, Sleep Quality, Sleep Hygiene Application Therapy.*

Bibliography: *20 sources (2014-2021)*

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma III

Muhammad Aufa Zihni Diaz
NIM. P17320321027

Penerapan Terapi *Sleep Hygiene* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Cibuluh 4 Kota Bogor.

i-xv + 54 halaman, V BAB, 3 Tabel, 9 lampiran

ABSTRAK

Anak Usia Sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun. Pada usia ini anak berfokus pada perkembangan dirinya, teman sebaya, dan pengaruh lingkungan, cenderung memiliki energi yang tinggi dan lebih suka melakukan aktifitas fisik yang melibatkan gerakan. Banyaknya aktifitas yang dilakukan dapat membuat kebutuhan istirahat anak menjadi berkurang sehingga mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangannya. Pada tahap ini anak banyak melakukan aktifitasnya, sehingga membutuhkan istirahat yang cukup. Kebutuhan istirahat terutama bagi anak merupakan hal yang penting. Tidur yang cukup dapat menghasilkan kualitas tidur yang baik bagi pertumbuhan. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Salah satu terapi untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu *sleep hygiene*. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kualitas tidur pada anak usia sekolah. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan wawancara, SOP, dan observasi. Setelah dilakukan penerapan terapi *sleep hygiene* terjadi peningkatan kualitas tidur pada seluruh responden. Kesimpulannya penerapan terapi *sleep hygiene* dapat meningkatkan kualitas tidur pada anak usia sekolah. Rekomendasi diharapkan penerapan terapi *sleep hygiene* dapat diterapkan kepada seluruh siswa-siswi di SDN Cibuluh 4 Kota Bogor khususnya yang mengalami gangguan kualitas tidur.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Kualitas Tidur, Terapi Penerapan *Sleep Hygiene*

Daftar Pustaka: 20 sumber (2014 - 2021)