

ANALISIS PRAKTIK KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI PEMBERIAN TERAPI *SLEEP HYGINE* PADA ANAK USIA SEKOLAH YANG MENJALANI HOSPITALISASI DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI CIPUTRA HOSPITAL CITRAGARDENCITY JAKARTA

Roslina^{1*}, Roza Indrayeni², M Luthfi Adillah³

Institut Tarumanegara, Akademi Keperawatan Pelni^{1,2,3}

*Corresponding Author : roslianasafitri1611@gmail.com

ABSTRAK

Anak yang dirawat di Rumah Sakit akan mengalami gangguan tidur yang berbeda-beda, karena harus berpisah dari lingkungan yang dirasakannya aman, penuh kasih sayang, dan menyenangkan seperti lingkungan rumah, permainan dan teman sepermainan. Gangguan tidur merupakan masalah yang sering muncul pada populasi anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur penting untuk mendapatkan energy demi memulihkan status kesehatan. Terapi *Sleep Hygiene* sebagai salah satu terapi non-farmakologis gangguan tidur mempromosikan pembentukan rutinitas tidur, pola tidur yang baik dan tidur berkualitas. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Sleep Hygiene* terhadap gangguan tidur terhadap anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi Metode Penelitian Desain evidence base nurse (EBN) yang digunakan adalah Quasy Experiment khususnya pretest-posttest design. Yaitu dengan melakukan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan kelompok kontrol. Jumlah sampel 8 pasien dibagi 4 kelompok Intervensi yang diberikan terapi *Sleep Hygiene*, diberikan sehari sekali, selama 3 hari, kurang lebih 15 menit. Hasil penelitian studi kasus dengan terapi *Sleep Hygiene* memberikan pengaruh yang dapat mempengaruhi tingkat gangguan tidur pada anak usia sekolah yang sedang berada di Rumah Sakit.

Kata kunci : anak usia sekolah, dampak hospitalisasi, gangguan tidur, *sleep hygiene*

ABSTRACT

Children's who dance in the hospital will experience the opposite varies, because the have to separate from the environment the feels save loving love, and fun, line home, games, and friends the games. Sleep disturbances are problems which emerge frequently in the population of hospitalized school age children. Fulfilling the need for rest and sleep in important to gain the energy for restoring health status. Sleep hygiene therapy as one of the non-pharmacological therapy for sleep disturbances promote the establishment of sleep routine, a good sleep patterns and quality. The aim of this to know the influence of sleep hygiene therapy to sleep disturbance in school aged children who underwent hospitalization. The research the purpose of knowing the sleep hygiene against concerns of school people being ill at the Ciputra Hopital Jakarta . Research Method Evidence Base NuRumah Sakite (EBN) Method this research is a simple descriptive method with research design is a case study, research subjects studies as much 4 people. Intervation sleep hygiene, given once a day. For 3 days, apporoximately 15 minutes. Result of case studies with therapy sleep hygiene provides a diminishing embodiment level of danger to the child while at the hospital.

Keywords : *sleep hygiene, sleep disorder, school-aged, hospitalized*

PENDAHULUAN

Hospitalisasi atau dirawat di Rumah Sakit terbukti dapat menyebabkan gangguan istirahat-tidur, ketidakmampuan klien mendapatkan posisi nyaman dan rasa nyeri merupakan penyebab tersering gangguan istirahat tidur pada anak usia sekolah (Craven & Hirnle, 2018). Stresor yang diterima anak selama dirawat dapat berupa lingkungan Rumah Sakit yang asing, rasa nyeri dan penyakit yang anak alami serta pemeriksaan medis dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan nafsu makan dan gangguan perkembangan yang dapat menunda proses

penyembuhan penyakit. Kemudian anak akan menunjukkan hal yang maladaptif seperti tidak nyaman saat tidur, tidak kooperatif dan menolak makan (Kazemi et al., 2019; Wong 2013).

Tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual anak. Di Amerika Serikat, diperkirakan lebih dari 5 juta anak menjalani hospitalisasi karena prosedur pembedahan dan lebih dari 50% dari jumlah tersebut, anak mengalami kecemasan dan stres (Kain dkk. 2019 dalam Apriliawati, 2017). Hasil survei di Amerika menemukan lebih dari 20% tenaga kesehatan tidak melakukan secara rutin skrining gangguan tidur pada anak usia sekolah. Peneliti lain menemukan dokter anak jarang berdiskusi dengan orang tua mengenai masalah tidur pada anak. Pola tidur berkembang sesuai dengan usia. Bayi baru lahir akan tidur hampir sepanjang waktu, tetapi setelah usia 6 bulan bayi tidur sekitar 13 jam per hari. Anak usia 2 tahun memerlukan tidur 12 jam termasuk tidur siang, usia 4 tahun selama 10-12 jam, dan usia remaja sekitar 9 jam per hari. Pada hari sekolah umumnya remaja memiliki waktu tidur lebih pendek sekitar 7,3 jam per hari.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, seseorang dikatakan telah mencapai tidur yang berkualitas apabila tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2016). Kualitas tidur juga meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif seperti waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, lamanya tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kepuasan dan kedalaman tidur (Daniel et al., 2018). Intervensi keperawatan yang umum untuk mengatasi gangguan tidur yaitu dengan penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis yang meliputi konseling, pendekatan hubungan antara pasien dengan tenaga medis, psikoterapi serta *Sleep Hygiene* (Petit, 2016). Terapi non farmakologi gangguan tidur antara lain adalah melalui aktivitas *Sleep Hygiene*, terapi pengontrolan stimulus, *sleep restriction therapy*, terapi relaksasi dan biofeedback. *Sleep Hygiene* bertujuan untuk memberikan lingkungan dan kondisi yang kondusif untuk tidur dan merupakan aspek yang mutlak dimanipulasi pada tatalaksana gangguan tidur (Jansson-Fröjmark et al., 2019)

Tujuan umum asuhan keperawatan ini diharapkan dapat memahami, menjelaskan dan menerapkan praktik berbasis bukti dalam keperawatan profesional, setelah dilakukan terapi *Sleep Hygiene* dalam upaya mengurangi gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi di Ruang Carnation Ciputra Hospital Citragarden City.

METODE

Desain *evidence base nurse* (EBN) yang digunakan adalah Quasy Experiment khususnya pretest-posttest design. Yaitu dengan melakukan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan kelompok kontrol. Jumlah sampel 8 pasien dibagi 4 kelompok Intervensi yang diberikan terapi *Sleep Hygiene*, diberikan sehari sekali, selama 3 hari, kurang lebih 15 menit

HASIL

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan hasil distribusi hasil terapi *Sleep Hygiene* terhadap penurunan gangguan pola tidur setelah dilakukan intervensi dengan nilai mean sebesar 1.00 (SD=0.000) sementara penurunan skor gangguan pola tidur pada anak usia sekolah dengan kelompok kontrol dengan nilai mean sebesar 1.75 (SD=0.500). Secara statistic hasil menunjukkan dengan nilai p-value pada (0.024) atau kurang dari nilai signifikansi p-value <0.05 yang artinya ada perbedaan efektifitas pemberian terapi *Sleep Hygiene* terhadap penurunan skor gangguan pola tidur pada pasien kelompok intervensi dan kelompok kontrol

pada penelitian ini. Hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor gangguan pola tidur yang dilakukan intervensi dibandingkan dengan kelompok control.

Tabel 1. Distribusi Efektifitas Terapi *Sleep Hygiene* (N=4)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		P-Value
	Mean	SD	Mean	SD	
Efektifitas terapi <i>Sleep Hygiene</i>	1.00	0.000	1.75	0.500	0.024

PEMBAHASAN

Menunjukkan hasil distribusi hasil pemberian terapi *Sleep Hygiene* terhadap penurunan gangguan pola tidur setelah dilakukan intervensi dengan nilai mean sebesar 1.00 (SD=0.000) sementara penurunan gangguan pola tidur pada kelompok kontrol dengan nilai mean sebesar 1.75 (SD=0.500). Secara statistic hasil menunjukkan dengan nilai p-value pada (0.024) atau kurang dari nilai signifikansi p-value <0.05 yang artinya ada perbedaan pengaruh pembeian terapi *Sleep Hygiene* terhadap gangguan pola tidur pada anak usia sekolah pada pasien kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada penelitian ini. Hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan gangguan pola tidur yang dilakukan intervensi dibandingkan dengan kelompok control.

Penelitian yang dilakukan oleh Ahsan, Kapti dan Putri tahun 2015 membuktikan bahwa pemberian terapi *Sleep Hygiene* dapat menurunkan tingkat ganggaun tidur pada ada anak usia sekolah. Dibuktikan dengan sebelum terapi *Sleep Hygiene* diberikan anak di ukur terlebih dahulu tingkat ganggaun tidur yang dialami anak. Anak kembali diukur tingkat gangguan tidur setelah terapi *Sleep Hygiene* dengan adanya penurunan gangguan tidur pada anak sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evidence base nurse (EBN) yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan Menunjukkan hasil distribusi hasil pemberian terapi *Sleep Hygiene* terhadap penurunan gangguan pola tidur setelah dilakukan intervensi dengan nilai mean sebesar 1.00 (SD=0.000) sementara penurunan gangguan pola tidur pada kelompok kontrol dengan nilai mean sebesar 1.75 (SD=0.500). Secara statistic hasil menunjukkan dengan nilai p-value pada (0.024) atau kurang dari nilai signifikansi p-value <0.05 yang artinya ada perbedaan pengaruh pembeian terapi *Sleep Hygiene* terhadap gangguan pola tidur pada anak usia sekolah pada pasien kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada penelitian ini. Hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan gangguan pola tidur yang dilakukan intervensi dibandingkan dengan kelompok control.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah akhir Ners Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan Karya Ilmiah akhir Ners ini tidak terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari ketua STIKES Tarumanagara.

DAFTAR PUSTAKA

Ahsan, Rinik, Eko, Shindy. (2015) *Effect of Sleep Hygiene Therapy towards Sleep Disorder of School-Aged Children who were Hospitalized*

- Aziz Alimul. H. (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Aziz Alimul. H. 2008. Pengantar Ilmu Kesehatan Anak. Penerbit Salemba Medika, Jakarta. Diambil pada tanggal 08 Agustus 2019
- Aziz Alimul. H. 2009. Metode Penelitian Keperawatan Data Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Media.
- Behrman, Kliegman & Arvin, Nelson. (2000), Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: Kedokteran EGC
- Butkov, N & Teofilo L. & Lee-Chiong (2007). *Fundamentals pf sleep technology*. New York: Lippincott Williams & Wilkin.
- Craven, F & Constance, J. (2000). *Fundamentals of Nursing Human Health and Fucation. Fourth Edition. Philadelphia: Lippincott Wiliams & Wilkins*
- Dini, S. (2013). Hubunagn Antara Gangguan Tidur dengan Pertumbuhan pada Anak Usia 3-6 Tahun di Kota Semarang
- Gordon B.K., T. Janniste, K. Barlett, M.Perrin, A. Jackson, A. Sandstrom, R Charleston, dan S. Sheehan. *Chils and parental surveys about pre- hospitalization information provision, Child: care, health and development*, 2010.
- Guyton A.C, dan Hall, J.E 2018. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11 Jakarta: EGC2QQA.
- Haryono, A. A. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12- 15 tahun di Sekolah Lanjutan Tigkat Pertama. *Jurnal Sari Pediatri*, 11, 149-154
- Hatfield, L.A. (2008). *Sukrosa desrease infant biobehavioral pain response to immunization A Randimized controlled trial. Journal of Nursing Scholarship*, 40(3). 219-225.
- Hedo, DJP & Sudhana, H. Perbedaan Agresivitas Pada Anak Usia Dini Yang Dibacakan Dongeng dengan Yang Tidak Dibacakan Dongen Sebelum Tidur Oleh Ibu, Universitas Udayana, 2014, 1(2) :213-226.
- Japardi Iskandar. 2002. Gangguan Tidur. Diambil pada tanggal 08 Agustus 2019.
- James, S.R & Ashwill, J.W (2007). *Nursing Care Of Children: Principles and Practice, Third Edition. St. Louis : Saundres Elseivier.*