

INTISARI

Latar Belakang: Tidur berperan penting pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian menunjukkan 40% lebih anak prasekolah mengalami masalah tidur. Salah satu penyebabnya adalah kesalahan manajemen orangtua dalam membiasakan tidur pada anak. *Sleep hygiene* merupakan intervensi berbasis keluarga untuk mengatasi masalah tidur anak.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang *sleep hygiene* pada orangtua terhadap masalah tidur anak prasekolah.

Metode: *Pretest posttest nonequivalent control group design* digunakan dalam penelitian ini. 60 responden terpilih dengan metode *consecutive sampling*. Kelompok eksperimen menerima intervensi *Health Education regarding Sleep Hygiene* (HESH) berupa pendidikan kesehatan menggunakan *power point* dan *booklet* HESH selama 100 menit sedangkan pada kelompok kontrol menerima pendidikan kesehatan menggunakan *power point* selama 100 menit tanpa *booklet* HESH. Telepon *follow up* dilakukan seminggu sekali selama sebulan untuk mengevaluasi program pada kelompok eksperimen. Masalah tidur diukur menggunakan *Children's Sleep Habits Questionnaire* (CSHQ). Analisis data menggunakan Uji t-tidak berpasangan dengan 95% *confidence interval* dan Uji *Cohen's d* digunakan untuk mengetahui ukuran pengaruh.

Hasil: Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang *sleep hygiene* pada orangtua terhadap masalah tidur anak prasekolah (kelompok eksperimen: $-3,367 \pm 5,269$; kelompok kontrol: $-0,033 \pm 5,061$) dengan perbedaan rerata 3,333 (95% CI: 0,663-6,003) dan $p=0,015$ serta $d=0,645$. Hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan secara statistik bila dibandingkan dengan kelompok kontrol namun tidak secara klinis. Hasil uji *Cohen's d* menunjukkan ukuran pengaruh pendidikan kesehatan terhadap masalah tidur adalah sedang.

Kesimpulan: Pendidikan kesehatan *sleep hygiene* (HESH) pada orangtua menurunkan masalah tidur anak prasekolah di Indonesia.

Kata kunci: Anak prasekolah, CSHQ, masalah tidur, pendidikan kesehatan tidur, *sleep hygiene*

ABSTRACT

Background: Sleep had an important role on growth and development of children. Previous studies show more than 40% of preschoolers experience sleep problems. One of the reason is parental mismanagement of sleep routines. Sleep hygiene is a family-based intervention to address child's sleep problems.

Objective: Analyze the influence of Health Education regarding Sleep Hygiene (HESH) towards sleep problems in preschoolers.

Method: The study used pretest posttest non-equivalent control group design. 60 respondent recruited by consecutive sampling. Experimental group received HESH intervention consisting of health education using power point and booklet HESH for 100 minutes meanwhile control group received health education using power point for 100 minutes without booklet HESH. Telephone follow up was done for evaluation program in experimental group. Sleep problem was measured with Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ). Data analysis by unpaired t-test with 95% confidence interval and Cohen's d was used for testing effect size.

Result: The result showed that there was effect of HESH toward sleep problems in preschooler (experimental group: $-3,367 \pm 5,269$; control group: $-0,033 \pm 5,061$) with mean difference 3,333 (95% CI: 0,663-6,003), $p=0,015$ and $d=0,645$. This results showed that experimental group had significant decreases statistically compared with control group, but not significant in clinically. The result of Cohen's d test showed that effect size of HESH is medium.

Conclusion: HESH parents could be decreases sleep problems in preschooler in Indonesia.

Keywords: CSHQ, sleep health education, sleep hygiene, sleep problem, preschool children