

The effectiveness relaxation through storytelling to reduce stress and Sleep disorders for children in the orphanage

Rif'atul Khoiriyah

ABSTRACT

Children in institutional care often experience stress caused by psychological vulnerability experienced by children. Too much stress could lead to physical and emotional exhaustion. Stress and sleep disorders in children could effect concentration, physical endurance and the child's emotional and behavioral disorders. Relaxation is one of the preferred methods could reduced stress and improved children sleep quality. This study investigated the effect of storytelling as relaxation method in stress and sleep disorder.

Response stress in blood pressured, heart rate and body temperature were measured continuously during a-5 minute baseline period and 5 minute follow up in each session storytelling. In addition, stress and anxiety scale DASS 21 pretest posttest. The result is storytelling effect significant in heart Pressure decreased but not in blood pressure and body temperature. Furthermore, children's stress scale decreases significantly and positive response also reported in diary of sleep during relaxation storytelling session.

Keyword: stress, sleep disorder, storytelling

PEMBERIAN RELAKSASI MELALUI MENDONGENG UNTUK
MENURUNKAN STRES DAN GANGGUAN TIDUR
PADA ANAK-ANAK PANTI ASUHAN

Rif'atul Khoiriyah

ABSTRAK

Anak-anak dalam perawatan institusi sering mengalami stres yang disebabkan oleh kerentanan psikologis yang dialaminya. Terlalu banyak stres dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional. Stres dan gangguan tidur pada anak-anak dapat mempengaruhi konsentrasi, daya tahan fisik dan gangguan emosi juga perilaku. Relaksasi adalah salah satu metode yang sering digunakan untuk mengurangi tingkat stres dan gangguan kualitas tidur. Penelitian ini meneliti efek dari cerita dongeng sebagai metode dalam relaksasi untuk mengatasi gangguan stres dan tidur. Respon Stres diukur melalui posisi tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh diukur terus menerus selama 5 menit pada periode *base line* dan 5 menit setelah cerita dibacakan. Selain itu terdapat pengukuran, stres dan kecemasan dengan skala DASS 21 sebagai *posttest pretes* dan juga observasi catatan gangguan tidur dalam diari tidur. Hasilnya adalah dampak pemberian cerita dongeng secara signifikan berpengaruh terhadap denyut jantung tetapi tidak dalam tekanan darah dan suhu tubuh. Cerita dongeng juga memiliki pengaruh pada hasil skala stres anak-anak dimana terjadi penurunan secara signifikan. Respon positif juga dilaporkan dalam buku harian tidur selama sesi relaksasi mendongeng.

Kata Kunci: stres, gangguan tidur, dongeng