

ABSTRAK

Kebutuhan tidur yang baik ditentukan oleh faktor kuantitas dan kualitas tidur. Anak usia prasekolah membutuhkan tidur 10-12 jam dalam sehari, namun tidak semua anak usia prasekolah mampu memenuhi kebutuhan tidurnya. Salah satu cara memenuhi kebutuhan tidur pada anak usia prasekolah dengan memberikan cerita sebelum tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh cerita sebelum tidur terhadap tidur anak usia prasekolah di Kebonsari RT 06 RW 01 Kecamatan Jambangan Surabaya.

Desain penelitian menggunakan *quasi experimental* dengan jenis *pre test – post test control group design*. Populasi semua anak usia prasekolah di Kebonsari RT 06 RW 01 sebesar 31 anak, sampel sebesar 28 responden, yang terdiri dari 14 responden kelompok perlakuan dan 14 responden kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis menggunakan uji statistik “*Mann withney*”.

Hasil penelitian pada kelompok perlakuan sebelum perlakuan sebagian kecil responden dengan kuantitas dan kualitas tidur baik dan setelah perlakuan sebagian besar responden dengan kuantitas dan kualitas tidur baik. Pada kelompok kontrol menunjukkan hasil yang sama dengan hasil awal, sebagian kecil dengan kuantitas dan kualitas tidur baik. Hasil uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh cerita sebelum tidur terhadap kuantitas dan kualitas tidur anak usia prasekolah.

Simpulan dari penelitian ini adalah pemberian cerita sebelum tidur berpengaruh terhadap tidur anak usia prasekolah. Untuk itu peran orang tua sangat penting dalam memberikan cerita sebelum tidur untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik bagi anak.

Kata kunci : cerita sebelum tidur, kuantitas dan kualitas tidur