

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi seorang anak. Bermain gadget adalah salah satu penyebab gangguan pola tidur pada anak yang dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak, mudah lelah selain itu dapat menyebabkan kesulitan anak dalam jatuh tidur serta sering terbangun di malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi *Sleep Hygiene* pada anak usia sekolah terhadap penggunaan gadget dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Desain penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan pada seorang anak dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Penelitian dilakukan di RW14 RT 03 Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya. Metode pengumpulan data dengan melakukan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, kemudian untuk penerapannya dilakukan selama 3 hari sebelum tidur dengan melakukan komponen terapi *sleep hygiene* dari jadwal tidur, persiapan tidur dan lingkungan tidur lalu dilakukan observasi setelah bangun tidur dan dievaluasi.

Hasil yang didapatkan setelah penerapan asuhan keperawatan dengan menggunakan *sleep hygiene* pada anak yaitu kualitas dan kuantitas tidur anak lebih baik dimana hari pertama jam tidur anak dimulai dari pukul 22.30 hingga 06.00 sedangkan hari ketiga dimulai pukul 21.00 hingga 05.00

Sleep Hygiene dapat membantu gangguan pola tidur pada anak. Disarankan pada keluarga atau masyarakat untuk menerapkan terapi *Sleep Hygiene* ini sebagai upaya penanganan pada anak yang mengalami masalah gangguan pola tidur.

Kata Kunci :Gangguan Pola Tidur, Gadget, *Sleep Hygiene*