

## ABSTRAK

Anak usia sekolah sering mengalami gangguan tidur apalagi disituasi pandemik seperti saat ini. Segala sesuatu dikerjakan dirumah sehingga penggunaan *gadget* semakin meningkat. Pola asuh dan peran orangtua yang menyimpang juga akan berdampak pada perilaku anak sehingga anak mengalami gangguan pola tidur ditandai dengan sering menguap dan anak tampak lemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi *sleep hygiene* dengan masalah gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah di RT.08 RW.03 Wonokromo Surabaya.

Desain penelitian karya ilmiah ini menggunakan metode kasus dengan dua pasien yaitu anak usia sekolah yang mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget*. Penelitian ini diterapkan di RT.08 RW.03 Wonokromo Surabaya dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian hingga evaluasi dari tanggal 28 Juni 2020 sampai dengan 02 Juli 2020 dengan penerapan terapi *sleep hygiene*.

Hasil dari penelitian ini terdapat peningkatan durasi tidur An.A dan An.R. An.A dari total durasi tidur malam 5 jam menjadi 9 jam sehingga An.A merasa puas saat bangun, sedangkan An.R dari yang hanya 6 jam menjadi 9 jam sehingga An.R tampak lebih segar, bersemangat dan tidak terlihat sering menguap. Implementasi dilakukan selama 3 hari.

Penerapan terapi *sleep hygiene* mengakibatkan kualitas dan kuantitas tidur menjadi baik. Perlu dukungan dan dampingan orangtua sehingga terapi ini dapat dilakukan secara maksimal.

**Kata Kunci** : Gangguan pola tidur, Terapi *Sleep Hygiene*, Anak Usia Sekolah