

Nama : Agatha Clarista Fara Elvaretha
NIM : 103201065
Judul : Hubungan *Sleep hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Berkebutuhan Khusus di SLBN 7 Jakarta Timur

ABSTRAK

Latar belakang: Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki keterbatasan dalam kemampuan fisik dan intelektual, yang sering kali menyebabkan gangguan tidur yang berdampak pada kesehatan mereka. Mengingat pentingnya tidur berkualitas untuk perkembangan fisik, mental, dan spiritual anak, *sleep hygiene* menjadi praktik non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur khususnya anak berkebutuhan khusus. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada anak berkebutuhan khusus di SLBN 7 Jakarta Timur. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri 138 responden ABK dengan metode *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur *sleep hygiene* dan kualitas tidur. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas abk berada pada usia remaja, berjenis kelamin laki-laki, dan klasifikasi abk dengan gangguan intelektual. Responden memiliki *sleep hygiene* kategori baik dan kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan. Hasil penelitian ini secara signifikan membuktikan adanya hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada anak berkebutuhan khusus di SLBN 7 Jakarta Timur. **Kesimpulan:** Orang tua sebaiknya memahami pentingnya *sleep hygiene* dan dampak terhadap kualitas tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang kondusif dengan rutinitas yang konsisten, membatasi penggunaan gadget, dan memastikan anak cukup beraktivitas fisik agar kualitas tidur anak terjaga.

Kata Kunci : Anak Berkebutuhan Khusus, *Sleep hygiene*, Kualitas Tidur.
Daftar Pustaka : 71 (2016-2024)

Name : Agatha Clarista Fara Elvaretha
NIM : 103201065
Title : **Relationship Between *Sleep hygiene* and Sleep Quality in Children with Special Needs at SLBN 7 East Jakarta**

ABSTRACT

Background: Children with special needs are those who have limitations in physical and intellectual abilities, which often lead to sleep disturbances that impact their health. Given the importance of quality sleep for the physical, mental, and spiritual development of children, sleep hygiene is an effective non-pharmacological practice to improve sleep quality, especially for children with special needs. **Objective:** To determine the relationship between sleep hygiene and sleep quality in children with special needs at SLBN 7 East Jakarta. **Method:** This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 138 respondents, selected using a stratified random sampling method. Data were collected using questionnaires measuring sleep hygiene and sleep quality. **Results:** The study showed that the majority of the children with special needs were adolescents, predominantly male, and classified as having intellectual disabilities. Respondents had good sleep hygiene and experienced mild sleep disturbances. The results significantly demonstrated a relationship between sleep hygiene and sleep quality in children with special needs at SLBN 7 East Jakarta. **Conclusion:** Parents should understand the importance of sleep hygiene and its impact on sleep quality, as well as create a conducive sleep environment by establishing consistent routines, limiting gadget use, and ensuring sufficient physical activity to maintain good sleep quality for their children.

Keywords : Children with Special Needs, *Sleep hygiene*, Sleep Quality.
References : 71 (2016-2024)