



Pengaruh Storytelling Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Prasekolah Yang Menjalani Hospitalisasi

Atik Aryani^{1*}, Indriyati¹, Rantiningasih Sumarni¹, Arum Uswatun Khasanah²

¹Prodi Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta

²RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

* Corresponding author: atikaryani@usahidsolo.ac.id

Diserahkan 26 Maret 2026; Direvisi 11 Mei 2026; Diterima 10 Juni 2026

Abstrak: Anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi akan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan rumah sakit. Dampak hospitalisasi menyebabkan anak cemas, takut dengan berbagai tindakan invasif, anak merasa tidak nyaman, nafsu makan menurun, dan kualitas tidur menurun. Kualitas tidur yang kurang pada anak dapat membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah rewel, gelisah sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada anak menggunakan teknik storytelling. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh storytelling terhadap kualitas tidur pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Desain penelitian menggunakan one group pre-test post-test group. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Hasil penelitian menunjukkan nilai rerata kualitas tidur responden sebelum diberikan intervensi sebesar 45,95 dan setelah diberikan intervensi storytelling nilai rerata 38,10. Hasil uji paired t-test didapatkan nilai p value sebesar 0,001(<0,05) berarti ada pengaruh pemberian storytelling terhadap kualitas tidur pada anak yang menjalani hospitalisasi. Storytelling dapat digunakan strategi keperawatan dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi.

Kata kunci: Anak Prasekolah, Hospitalisasi, Kualitas Tidur, Storytelling

Abstract: Preschool children undergoing hospitalization will attempt to adapt to the hospital environment. The effects of hospitalization can cause children to feel anxious and fearful of various invasive procedures; they may feel uncomfortable, experience a loss of appetite, and suffer from poor sleep quality. Poor sleep quality in children can lead to a weakened immune system; children may become easily irritable and restless, which can disrupt their growth and development. One nursing intervention that can be used to help address sleep disturbances in children is the storytelling technique. The aim of this study was to determine the effect of storytelling on sleep quality in pre-school children undergoing hospitalization. The study design employed a one-group pre-test post-test design. Sampling was conducted using purposive sampling, with a sample size of 20 respondents. The results showed that the mean sleep quality score of the respondents before the intervention was 45.95, and after the storytelling intervention, the mean score was 38.10. The paired t-test yielded a p-value of 0.001 (<0.05), indicating that the storytelling intervention had a significant effect on the sleep quality of children undergoing hospitalization. Storytelling can be utilized as a nursing strategy to improve sleep quality in pre-school children undergoing hospitalization.

Keyword: Preschool Children, Hospitalization, Sleep Quality, Storytelling

PENDAHULUAN

Hospitalisasi merupakan suatu krisis yang terjadi pada anak saat sakit dan dirawat di rumah sakit agar mendapatkan perawatan lebih intensif ^{(1); (2)}. Anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi akan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan rumah sakit. Hal ini dapat menjadi sumber stres bagi anak maupun orang tuanya sehingga dapat memicu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Copyright © 2026 The Author(s)



10.52822/jwk.v11i1.928

kecemasan. Anak prasekolah umumnya menunjukkan reaksi seperti perilaku memberontak, mengucapkan kata-kata yang kurang pantas, dan bersikap tidak kooperatif saat menjalani tindakan keperawatan ⁽¹⁾. Dampak hospitalisasi menyebabkan anak merasa cemas, takut dengan berbagai tindakan invasif, anak merasa tidak nyaman, nafsu makan menurun, dan kualitas tidur menurun. Lingkungan rumah sakit dan aktivitas pemberian pelayanan kesehatan menyebabkan masalah tidur pada anak yang sedang menjalani perawatan sehingga dapat memengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang menurun dapat menghambat proses penyembuhan dan memengaruhi tumbuh kembang anak ⁽³⁾. Kualitas tidur anak bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kecemasan. Pada saat anak mengalami kecemasan dapat meningkatnya saraf simpatis yang dapat mengganggu proses tidur ⁽⁴⁾. Dimana kualitas tidur yang kurang pada anak dapat membuat daya tahan tubuh rendah, anak akan mudah rewel, gelisah sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pentingnya waktu tidur harus benar-benar terpenuhi agar tidak berdampak buruk terhadap perkembangannya. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat menghambat proses penyembuhan lambat pada anak yang sedang menjalani masa hospitalisasi ⁽⁵⁾.

Prevalensi gangguan tidur atau kualitas tidur buruk pada anak yang menjalani hospitalisasi di Indonesia cukup tinggi, dengan angka berkisar antara 44,2% hingga 74,6%. Kualitas tidur yang menurun ini umumnya disebabkan oleh kecemasan (stres hospitalisasi) dan perubahan lingkungan seperti kebisingan maupun tindakan medis ⁽⁶⁾. Hasil penelitian Burger *et al* menyatakan sebanyak 76% anak yang dirawat di rumah sakit mengalami kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak memadai. Selama perawatan, anak-anak tidur rata-rata 1 hingga 3,8 jam lebih sedikit per malam daripada di rumah, sering terbangun di malam hari karena lingkungan rumah sakit yang mengganggu. Anak-anak yang dirawat di rumah sakit rata-rata tidur sekitar 7,2 jam, jauh di bawah pedoman yang sesuai dengan usia ⁽⁷⁾. Hasil penelitian Mariani juga menunjukkan sebanyak 75% pola tidur anak terganggu karena menjalani hospitalisasi⁽⁸⁾.

Penelitian sebelumnya menunjukkan berbagai intervensi nonfarmakologis seperti distraksi audiovisual, terapi bermain, musik terapi, relaksasi nafas dalam maupun penggunaan gadget edukatif dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan gangguan tidur pada anak hospitalisasi^{(9);(10);(11);(12);(13)}. Anak usia dini adalah masa rentang usia 0-6 tahun, merupakan periode emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak pada aspek fisik, kognitif, sosial emosional, kreativita, bahasa dan komunikasi sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak ⁽¹⁴⁾. Pada tahap ini, anak lebih mudah menerima stimulasi melalui media yang sesuai dengan perkembangan bahasa, imajinasi, dan kemampuan berpikir konkret-operasional. *Storytelling* merupakan bentuk terapi bermain yang sesuai bagi anak usia prasekolah karena selaras dengan karakteristik perkembangan kognitif emosional, dan sosial anak pada tahap tersebut ⁽¹⁵⁾.

Storytelling atau bercerita adalah metode komunikasi terapeutik yang dapat meningkatkan kenyamanan emosional anak, mengurangi kecemasan, dan menciptakan suasana rileks menjelang tidur. *Storytelling* dianggap sebagai cara yang menyenangkan dan efektif dalam menenangkan anak, terutama dalam setting rumah ⁽¹⁶⁾. Menurut Puspita *et al* menyatakan *storytelling* melibatkan interaksi verbal yang bersifat imajinatif, merangsang kreativitas, dan mampu mengalihkan perhatian anak dari rasa takut atau sakit yang dialaminya. Cerita-cerita

yang bersifat edukatif maupun hiburan mampu menstimulasi fungsi kognitif dan emosional anak, sehingga membantu menciptakan suasana tenang yang kondusif untuk tidur ⁽¹⁷⁾. *Storytelling* juga memiliki manfaat sebagai terapi non farmakologi pada anak yang sakit. *Storytelling* dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi nonfarmakologi untuk mengurangi efek samping dari hospitalisasi salah satunya adalah masalah tidur pada anak yang menjalani hospitalisasi ⁽¹⁸⁾. Anak-anak yang diberi sesi *storytelling* sebelum tidur mengalami durasi tidur yang lebih panjang dan lebih sedikit gangguan selama malam dibandingkan dengan anak yang tidak mendapatkan intervensi tersebut. Selain itu, *storytelling* juga membantu mengatur ritme tidur anak yang terganggu akibat lingkungan rumah sakit ⁽¹⁹⁾.

Berdasarkan studi pendahuluan di ruang Anggrek RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, melalui wawancara dengan orang tua menyatakan selama menjalani perawatan di rumah sakit anaknya tidur kurang lebih 6 jam dalam sehari, jika malam sering terbangun, anak tampak mengantuk tapi hanya bisa tidur sebentar. Di RS juga belum pernah menerapkan pemberian *storytelling* dalam membantu menangani masalah tidur pada anak. Dari permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *storytelling* terhadap kualitas tidur anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan pediatrik yang holistik dan meningkatkan kenyamanan anak selama menjalani perawatan di rumah sakit.

METODE

Jenis penelitian penelitian ini pre eksperiment dengan one group pretest-posttest design. Penelitian telah dilakukan pada bulan Mei – Juni 2025. Teknik pengambilan responden menggunakan purposive sampling. Adapun kriteria inklusi responden dalam penelitian adalah anak usia 3-6 tahun, anak yang menjalani perawatan > 1 hari, anak yang didiagnosis penyakit akut (seperti ispa, bronchitis, demam berdarah dengue, infeksi saluran kemih, demam typhoid), orang tua/orang terdekat dan anak bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani informed consent. Sedangkan kriteria eksklusi adalah anak dalam observasi, anak menderita penyakit kronis. Jumlah sampel sebanyak 20 responden dan tempat penelitian di Ruang Anggrek RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Karakteristik responden meliputi umur anak, jenis kelamin, lingkungan, suhu, suara, cahaya, dan lama tidur. Variabel lingkungan ruang perawatan meliputi kebersihan ruangan, suhu, dan kebisingan. Kebersihan ruangan, suhu, suara dan cahaya dinilai menggunakan lembar observasi/checklist yang diisi langsung oleh responden diwakili oleh orang tua anak.

Pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan instrumen CSHQ (Children's Sleep Habits Questionnaire). Instrumen CSHQ memiliki nilai konsistensi internal sebesar 0,80 (20). Kualitas tidur dikategorikan buruk jika nilai >41, dan kualitas tidur baik jika nilai ≤41. Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Pemberian intervensi story telling menggunakan boneka tangan dan buku cerita. Intervensi dilakukan selama 10 menit selama 3 hari sebelum responden menjelang tidur.

Analisis data menggunakan uji parametric dengan Paired Sample T-Test karena data berdistribusi normal. Penelitian ini telah melalui uji kelayakan etik dengan nomor 261/Etik-Crssp/V/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Karakteristik Responden

Berikut distribusi frekuensi karakteristik responden disajikan pada tabel 1:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur anak (Mean $\pm$ SD) (Rentang) (Tahun)	4,20 $\pm$ 0,894 (3-6)	
Jenis kelamin		
Laki-laki	9	45
Perempuan	11	55
Lingkungan rumah sakit		
Bersih	20	100
Tidak bersih	0	0
Suhu		
Dingin	9	45
Panas	5	25
Hangat	6	30
Suara		
Biasa	18	90
Hening	2	10
Bising	0	0
Cahaya		
Gelap	0	0
Terang	20	100
Redup	0	0
Lama tidur sebelum diberikan intervensi <i>storytelling</i> (Mean $\pm$ SD) (Rentang) (Jam)	9,85 $\pm$ 0,587 (9-11)	
Lama tidur setelah diberikan intervensi <i>storytelling</i> (Mean $\pm$ SD) (Rentang) (Jam)	10,95 $\pm$ 0,759 (10-12)	

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 partisipan (55%). Karakteristik usia rentang 3-6 tahun dengan mean dan standar deviasi (4,20 $\pm$ 0,894). Semua responden menyatakan bahwa lingkungan rumah sakit bersih, sebanyak 9 responden (45%) menyatakan suhu lingkungan dingin, kondisi suara di lingkungan rumah sakit sebagian besar menyatakan biasa sebanyak 18 responden (90%), dan semua responden (100%) menyatakan pencahayaan terang. Berdasarkan evaluasi lama tidur responden selama 24 jam sebelum diberikan intervensi rata-rata 9,85 dan setelah diberikan intervensi rata-rata lama tidur 10,95.

2) Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Storytelling

Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan intervensi storytelling

dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi *Storytelling*

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas tidur sebelum diberikan intervensi <i>storytelling</i>		
Baik	0	0
Buruk	20	0
Kualitas tidur setelah diberikan intervensi <i>storytelling</i>		
Baik	17	85
Buruk	3	15

Hasil evaluasi kualitas tidur menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *storytelling* sebanyak 20 responden (100%) memiliki kualitas tidur buruk. Dan setelah diberikan intervensi *storytelling* menunjukkan sebanyak 17 responden (85%) memiliki kualitas tidur baik.

3) Uji Bivariat

Hasil evaluasi nilai rata-rata kualitas tidur pada anak dan hasil uji paired t-test dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji *Paired t-test* Pengaruh pemberian intervensi story telling

	Mean	Selisih	Min-Maks	SD	p-value
Pre test	45,95	7,85	41-53	3,517	0,001
Post test	38,10		32-45	2,864	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan nilai rerata kualitas tidur responden sebelum diberikan Intervensi *storytelling* sebesar 45,95. Nilai rerata kualitas tidur setelah diberikan Intervensi *storytelling* sebesar 38,10. Sedangkan selisih nilai rerata kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan intervensi story telling diperoleh hasil 7,85 sehingga terlihat adanya perbedaan. Adapun hasil uji paired t-test diperoleh nilai p value sebesar 0,001 ($<0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian *storytelling* terhadap kualitas tidur pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi.

Pembahasan

1) Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian adalah anak prasekolah yaitu anak dalam rentang usia 3-6 tahun. Penelitian yang dilakukan Faidah & Maarchelina menunjukkan bahwa responden yang menjalani hospitalisasi merupakan anak usia prasekolah dengan rentang 3–6 tahun (21). Anak pada tahap prasekolah berada pada usia 3–5 tahun, yang merupakan masa bermain sekaligus fase penting dalam mengenal lingkungan serta mempelajari hal-hal baru (22). Pada periode ini, anak memiliki aktivitas fisik yang tinggi sehingga mudah mengalami kelelahan dan lebih rentan terhadap penyakit. Hal ini disebabkan oleh sistem imun yang belum matang atau kondisi daya tahan tubuh yang lemah, sehingga seringkali anak

membutuhkan perawatan di rumah sakit atau harus menjalani hospitalisasi (23).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 55%. Hasil penelitian Saifudin menunjukkan bahwa pasien usia prasekolah yang dirawat paling banyak adalah pasien dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 56,7% (24). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Fithri et al juga menunjukkan pasien anak yang menjalani rawat inap dengan jenis kelamin terbanyak adalah pasien perempuan dengan jumlah 60% (25).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden menyatakan suhu diruangan terasa dingin sebesar 45%. Adapun kondisi lingkungan dan pencahayaan di ruang rawat inap semua responden merasakan lingkungan bersih dengan pencahayaan yang terang. Hasil penelitian Burger et al mengidentifikasi beberapa faktor lingkungan dan kondisi klinis yang saling terkait mengganggu kualitas tidur meliputi gangguan lingkungan meliputi alarm peralatan medis yang terus-menerus, pengumuman melalui pengeras suara, percakapan di lorong, dan pencahayaan terang yang terus-menerus adalah penyebab lingkungan yang paling sering disebutkan. Gangguan terkait perawatan meliputi pemeriksaan tanda vital malam hari, pemberian obat, dan prosedur rutin secara signifikan mengganggu siklus tidur anak (7). Anak-anak yang sering dirawat cenderung mengalami gangguan tidur karena stresor lingkungan rumah sakit seperti kebisingan, prosedur invasif, perubahan rutinitas, dan kecemasan (26).

2) Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Intervensi Story Telling

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata lama tidur responden sebelum diberikan intervensi 9,85 jam dan setelah diberikan intervensi 10,95 jam. Mariani menyatakan persoalan yang dihadapi anak selama di rawat di rumah adalah kesulitan tidur akibat pengobatan dan keadaan lingkungan yang berbeda dengan kondisi rumah (8). Kurniawati et al, menyatakan anak yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup apabila tidur pada malam hari sekurang kurangnya 9-11 jam, demikian juga sama halnya pada kondisi anak yang sedang menjalani hospitalisasi. Anak akan dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangun lebih dari 1 jam (2).

Kualitas tidur pada responden penelitian berdasarkan nilai mean sebelum pemberian intervensi story telling adalah 45,95 dengan nilai kualitas tidur maksimum 53 dan minimum 41. Dimana semua responden sebanyak 20 anak prasekolah memiliki kualitas tidur yang buruk saat menjalani perawatan di rumah sakit. Hasil penelitian Kristanti & Lestari didapatkan bahwa kualitas tidur 27 responden (100%) tidak baik sebelum diberikan intervensi dongeng pada anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi (27).

Kualitas tidur yang tidak baik akan mempengaruhi kesehatan seseorang terutama pada anak yang mengalami hospitalisasi. Hal tersebut dapat mempengaruhi lamanya tingkat penyembuhan pada anak (27). Kurangnya kualitas tidur pada anak dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga anak menjadi lebih mudah rewel, gelisah, dan berpotensi mengganggu proses pertumbuhan serta perkembangannya. Oleh karena itu, pemenuhan waktu tidur yang optimal sangat penting agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan anak. Selain itu, tidur yang tidak berkualitas juga dapat memperlambat proses penyembuhan

pada anak yang sedang menjalani hospitalisasi (5).

3) Kualitas Tidur Setelah Diberikan Intervensi Story Telling

Kualitas tidur pada responden penelitian berdasarkan nilai mean setelah pemberian intervensi story telling adalah 38,10 dengan nilai kualitas tidur maksimum 45 dan minimum 32, dimana sebanyak 17 responden (85%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan sebanyak 3 responden (15%) memiliki kualitas tidur buruk. Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian intervensi storytelling, namun masih ada beberapa responden yang mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang tidak dapat dikendalikan melalui intervensi storytelling saja. Paramita et al menyatakan anak yang menjalani hospitalisasi, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat keparahan penyakit, rasa nyeri, kecemasan, prosedur medis yang dilakukan pada malam hari, lingkungan rumah sakit yang bising, pencahayaan ruangan, serta adaptasi terhadap lingkungan baru (6). Hasil penelitian Kritanti & Lestari menunjukkan kualitas tidur responden setelah diberikan intervensi dongeng sejumlah 23 responden (85,2%) mayoritas baik (27). Kurniawati et al menyatakan kualitas tidur merupakan suatu kepuasan tidur seseorang yang memperlihatkan perasaan Lelah, gelisah, lesu, sering menguap dan mengantuk. Tidur ditandai dengan adanya keadaan rileks (2).

Penelitian ini menggunakan intervensi storytelling dalam membantu dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak yang menjalani hospitalisasi. Hospitalisasi merupakan bagian yang dimana anak harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru, mengurangi perpindahan dengan keluarga, nyeri ditubuh akibat dari traumatik. Hal ini dapat mengakibatkan anak menjadi ketakutan, merasa terancam, gelisah dan cemas (28). Selain itu hospitalisasi dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur pada anak. Selama menjalani perawatan di rumah sakit, anak rata-rata tidur 0,7 hingga 3,8 jam lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah tidur yang direkomendasikan. Kondisi ini menegaskan penting adanya intervensi yang tepat guna meningkatkan kualitas tidur anak selama hospitalisasi demi mendukung proses pemulihan (7).

Rawat inap pada anak-anak akan membawa beberapa perubahan ketegangan psikologis dan kecemasan yang mengarah pada gangguan kualitas tidur anak. Terapi ini dilakukan untuk mengurangi ketegangan psikologis yaitu dengan bercerita (29). Storytelling merupakan salah satu alternatif intervensi dalam asuhan atraumatik keperawatan anak di rumah sakit untuk mengurangi efek hospitalisasi. Storytelling berpengaruh positif juga terhadap gangguan tidur anak sekolah yang sakit dan menjalani perawatan (18).

4) Pengaruh Storytelling Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Prasekolah Yang Menjalani Hospitalisasi

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa ada perbedaan rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan storytelling dengan nilai p value 0,001 ($<0,05$) yang berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian storytelling dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak yang menjalani hospitalisasi. Hasil penelitian Kapti & Setianingrum menunjukkan ada pengaruh pemberian intervensi dongeng terhadap perubahan gangguan tidur anak usia prasekolah akibat hospitalisasi (30). Selain itu juga hasil penelitian Kristanti & Lestari menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dongeng terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah yang

mengalami hospitalisasi. Dongeng dapat diterapkan di rumah sakit sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak (27). Selain itu, penelitian Ramadhan menunjukkan bahwa storytelling dapat menurunkan kecemasan pada anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Dimana kecemasan menjadi salah satu faktor penyebab gangguan tidur pada anak yang dirawat di rumah sakit, maka penurunan kecemasan melalui storytelling dapat menjadi mekanisme untuk peningkatan kualitas tidur pada anak (31).

Tidur yang sehat merupakan komponen penting dalam perkembangan anak. Perubahan komposisi tahapan tidur, kuantitas, dan kualitas dari masa bayi hingga remaja merupakan cerminan dari pematangan neurologis. Rawat inap di rumah sakit dapat menimbulkan faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga berdampak negatif pada perkembangan otak aktif selama periode sakit dan pemulihan (32). Gangguan tidur merupakan salah satu dampak yang sering muncul pada populasi anak usia prasekolah yang sedang menjalani hospitalisasi. Dalam keadaan sakit, pemenuhan kebutuhan anak terkait tidur dan istirahat sangatlah penting untuk mendapatkan energi demi mendukung pemulihan status kesehatannya. Aktivitas membacakan dongeng merupakan salah satu terapi nonfarmakologis gangguan tidur yang dilakukan dengan prinsip distraksi atau pengalihan perhatian anak terhadap sakitnya dengan cara membacakan dongeng yang menyenangkan (30).

Storytelling dapat meningkatkan kualitas tidur melalui beberapa mekanisme fisiologis dan psikologis. Dimana storytelling berfungsi sebagai distraksi terapeutik yang dapat membantu dalam mengalihkan perhatian anak dari rasa takut, nyeri, kecemasan, dan ketidaknyamanan selama hospitalisasi. Ketika perhatian anak terfokus pada alur cerita yang menarik, aktivasi sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan stres dapat berkurang sehingga anak menjadi lebih rileks(33). Storytelling menciptakan suasana menyenangkan dan memberikan rasa aman pada anak. Interaksi yang hangat antara perawat, orang tua, dan anak selama kegiatan bercerita dapat meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi perasaan terisolasi akibat hospitalisasi. Kondisi emosional yang lebih stabil membantu tubuh memasuki fase relaksasi sehingga proses inisiasi tidur menjadi lebih cepat dan kualitas tidur menjadi lebih baik (34). Storytelling dapat bermanfaat untuk terapi non-farmakologi pada anak sakit, pada anak sehat storytelling juga mampu meningkatkan ketertarikan dan motivasi anak untuk pembelajaran moral di kelas. Penggunaan storytelling dalam pelaksanaan intervensi asuhan keperawatan menjadi alternatif yang dapat diterapkan dalam semua area pelayanan. Dianjurkan pada saat pemilihan metode storytelling disesuaikan dengan ketersediaan fasilitas, waktu dan tenaga yang memadai untuk pelaksanaannya, serta kondisi lingkungan perawatan yang kondusif (18).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian storytelling dapat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak. Storytelling dapat menjadi salah satu terapi komplementer bagi anak yang menjalani hospitalisasi dalam meningkatkan kualitas tidur. Storytelling dapat menjadi strategi keperawatan yang sederhana dan menyenangkan dalam mendukung pemenuhan kebutuhan tidur anak selama menjalani perawatan di rumah sakit.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan faktor-faktor

lain yang berpotensi dapat memengaruhi kualitas tidur anak selama hospitalisasi, meliputi tingkat nyeri, tingkat keparahan penyakit, penggunaan obat-obatan, riwayat hospitalisasi sebelumnya, ataupun kecemasan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

1. Apriani DGY, Putri DMFS. Dampak Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah di Ruang Anggrek Badan Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Tabanan. *J Kesehat Med Udayana*. 2021;7(02):74–83.
2. Kurniawati L, Alfiyanti D, Samiasih A. Pengaruh terapi back massage terhadap kualitas tidur anak selama hospitalisasi. *J Nurs*. 2025;1(2):62–8.
3. Aryani A, Widiyono W, Putri DR. Efektivitas *animal assisted therapy* (AAT) ikan cupang dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak yang menjalani hospitalisasi. *Holistik J Kesehat*. 2023;17(7):564–74.
4. Puspitasari Pp, Ratnaningsih Dr, Peni Tri. Hubungan Kecemasan Hospitalisasi Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Pra Sekolah (3-6 Tahun) Di RS Mutiara Hati Gedeg Mojokerto. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI; 2023.
5. Gultom NC. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal. Univ Aufa Royhan [Internet]. 2020;1–89. Available from: <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2898>
6. Paramita R, Indriati G, Amir Y. Sleep Quality Of Preschool During Hospitalization: Kualitas Tidur Anak Usia Prasekolah Saat Hospitalisasi. *J Heal Cardiovasc Nurs*. 2025;5(2):126–33.
7. Burger P, Van den Ende ES, Lukman W, Burchell GL, Steur LMH, Merten H, et al. Sleep in hospitalized pediatric and adult patients—A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med X*. 2022;4:100059.
8. Mariani Rina. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Pada Anak Yang Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak Rsd. Mayjend. Hm. Ryacudu Kotabumi Tahun 2016. *J Keperawatan Abdurrab*. 2019;2(2):42–9.
9. Mulyono A, Indriyani P, Ningtyas R. Literatur Review: Pengaruh Terapi Distraksi Audiovisual Pada Saat Prosedur Injeksi Pada Anak Usia Prasekolah Saat Hospitalisasi. *J Nurs Heal*. 2020;5(2):108–15.
10. Lestari D, Suminar E. Efektivitas Teknik Distraksi Audiovisual Terhadap Derajat Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah. *Indones J Prof Nurs Учредители Univ Muhammadiyah Gresik*. 2024;5(1):33.
11. Simamora M, Gulo ARB, Pardede JA, Putri RA. Terapi Bermain Lilin dan Musik terhadap Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi. *J Keperawatan Jiwa*. 2022;10(1):211–8.
12. Hernita R, Amir Y, Nopriadi N. Perbandingan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Orientasi Lingkungan Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Sebelum Pencabutan Gigi. *J Keperawatan Prof*. 2022;10(2):1–14.
13. Perdana RG, Tambunan DM. Pengaruh Terapi Bermain Jenga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Prasekolah (4-6 Tahun) Akibat Hospitalisasi. 2024;2(1):87–

92.

14. Fuadia NN. Perkembangan sosial emosi pada anak usia dini. Wawasan J Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta. 2022;3(1):31–47.
15. Prabawanti T, Suryani K, Srimiyati S. Aplikasi Storytelling Boneka Tangan terhadap Penurunan Kecemasan Anak Prasekolah yang Diberikan Terapi Invasif. J Rumpun Ilmu Kesehat. 2026;6(1):20–32.
16. Sari N&. Pengaruh terapi bercerita terhadap kecemasan dan tidur anak usia prasekolah selama hospitalisasi. J Ilmu Keperawatan Anak. 2022;7(1):30–37.
17. Puspita Sari AS, Lestari NE, Istiani HG. Storytelling Using Picture Books Reduces Anxiety in Hospitalized Preschool Children. J Ilm Ilmu Keperawatan Indones. 2021;11(03):142–5.
18. Dewi MM, Nani N. Manfaat Storytelling bagi Anak: Review Artikel. Maj Kesehat. 2020;7(September):201–11.
19. Anggerainy SW, Ikhsan M, Huda SN. Edukasi Aktivitas Tidur Dan Praktik Bercerita (Story Telling) Di Desa Ensaid Panjang Sintang. WASATHON J Pengabd Masy. 2023;1(01).
20. Hartini S, Herini SE, Takada S. Original Research Issn : 2477-4073 Item Analysis And Internal Consistency Of Children ' S Sleep Habit Questionnaire (CSHQ) In Indonesian Version. 2017;3(6):645–55.
21. Faidah N, Marchelina T. Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dirawat Di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama. 2022;11(3):218.
22. Yati M, Wahyuni S, Israeli I. The effect of storytelling in a play therapy on anxiety level in pre-school children during hospitalization in the general hospital of buton. Public Heal Indones. 2017;3(3):96–101.
23. Aliyah H, Rusmariansa A. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi : Literature Review. Semin Nas Kesehat [Internet]. 2021;1:377–84. Available from: <https://www.scilit.net/statistic-journal>
24. Saifudin I, Wirakhmi IN, Haniyah S. Gambaran Pendampingan Orang Tua tentang Kecemasan Anak Prasekolah yang Mengalami Hospitalisasi di Rumah Sakit Orthopaedi Purwokerto. Semin Nas Penelit dan Pengabd Kpd Masy. 2022;2(1):445–52.
25. Fithri. The Influence Of The Implementation Of Storytelling On The Impact Of Hospitalization On Preschool-Age Children At Muhammad Sani Karimun Hospital. J Nurs Period. 2025;2(1):87–96.
26. Stremmler R, Micsinszki S, Adams S, Parshuram C, Pullenayegum E, Weiss SK. Objective sleep characteristics and factors associated with sleep duration and waking during pediatric hospitalization. JAMA Netw Open. 2021;4(4):e213924.
27. Kristanti A, Lestari NE. Dongeng Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Hospitalisasi. J Ilm Ilmu Keperawatan Indones. 2018;8(03):468–71.

28. Yulianto A, Idayati I, Sari SA. Bermain (Puzzle) Terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi. *J Wacana Kesehat*. 2021;6(1):39.
29. APRILIA DWIS. Pengaruh Biblioterapi Terhadap Kualitas Tidur Anak Hospitalisasi Di Ruang Melati RSUD Kota Madiun. *STIKES BHAKTI HUSADA MULIA*; 2018.
30. Kapti RE, Setianingrum ASNR. Pengaruh Dongeng Terhadap Perubahan Gangguan Tidur Anak Usia Prasekolah Akibat Hospitalisasi Di Rumah Sakit. *J Kesehat Mesencephalon*. 2017;3(1):32–8.
31. Ramadhan MRI. Terapi Storytelling Berpengaruh Terhadap Penurunan Kecemasan Anak Usia Pra-Sekolah Saat Menjalani Hospitalisasi Di Rumah Sakit: Storytelling Therapy Effects on Reducing Anxiety of Pre-School Age Children While Hospitalization in Hospital. *Indones Sch J Nurs Midwifery Sci*. 2022;1(11):432–7.
32. Kudchadkar. Non-pharmacological interventions for sleep promotion in hospitalized children (Review). *Cochrane database Syst Rev*. 2022;(6).
33. Ku SH, Chua JS, Shorey S. Effect of storytelling on anxiety and fear in children during hospitalization: A systematic review and meta-analysis. *J Pediatr Nurs*. 2025;80:41–8.
34. Valizadeh L, Romouzi A, Aghajari P, Jafarabadi MA. The effects of storytelling on anxiety and sleep in hospitalized children with fracture: A randomized clinical trial. *Nurs Midwifery Stud*. 2022;11(2):123–9.