

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah suatu keperluan mendasar bagi setiap orang yang berperan dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Umumnya, bayi yang baru lahir memerlukan tidur selama 16-20 jam, sedangkan bayi membutuhkan 14-15 jam tidur. Anak-anak prasekolah (usia 3-6 tahun) membutuhkan sekitar 11-12 jam tidur, sementara anak-anak sekolah dasar (usia 6-13 tahun) memerlukan 10-11 jam tidur (IDAI, 2015). Kebutuhan tidur yang memadai dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan pada anak, namun kebutuhan tidur yang tidak memadai dapat menyebabkan kurangnya fokus, peningkatan stres, penurunan kesehatan, dan gangguan daya ingat anak. Kebutuhan tidur dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur, yang mengakibatkan perubahan dalam kualitas tidur dan jumlah waktu tidur yang dibutuhkan (Jauhari, 2020).

Gangguan tidur merupakan suatu kondisi permasalahan yang mencakup pada kualitas, jumlah, atau pola tidur seseorang. Gangguan tidur dapat memiliki dampak serius, seperti penurunan performa akademik, peningkatan risiko depresi, dan ketidak seimbangan emosional. Gangguan tidur sering dialami oleh anak-anak usia sekolah, sekitar 20% hingga 50% dari mereka mengalami masalah tidur setiap tahunnya (Mariyana et al., 2020). Gangguan tidur pada anak-anak usia sekolah dapat mencakup masalah pernapasan, masalah kesadaran, dan hambatan saat berpindah tidur (Natalita et al., 2016). Masalah tidur yang sering dialami anak usia sekolah adalah terbangunnya di malam hari untuk buang air kecil, kelelahan, dan ngantuk sepulang sekolah (dewi & nursasi, 2013)

Gangguan tidur pada anak dapat menyebabkan masalah perilaku kurang lebih sekitar 17,5%. Dapat menyebabkan mengantuk pada siang hari dan juga dapat mempengaruhi daya konsentrasi belajar, serta daya ingat anak sekitar 14% (Sekartini & Adi, 2016). Sekitar 18% anak mengalami gangguan kualitas tidur, dikarenakan ada nya suara bising, pencahayaan,

lokasi tidur, dan adanya televisi (Alhogbi et al., 2018). Sebaliknya, sekitar 51% lainnya dikarenakan pencahayaan atau tidak mematikan lampu saat tidur. Gangguan tidur pada anak sekolah dapat menyebabkan nilai yang buruk, suasana hati yang rendah dan lebih lanjut mempengaruhi masalah pada perilaku anak (Alhogbi et al., 2018). Gangguan tidur dapat diatasi dengan berbagai cara, diantaranya adalah relaksasi sebelum tidur. Relaksasi yang biasa dilakukan saat menjelang tidur yang terbukti memberikan pengaruh dalam peningkatan kualitas tidur adalah terapi *sleep hygiene*

Data yang diperoleh dari *National Sleep Foundation*, angka kejadian gangguan tidur tampaknya terus meningkat setiap tahunnya. Maka dikarenakan setiap tahun sekitar 20 % sampai dengan 50% terdapat gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius yang disebabkan oleh berbagai macam faktor (Sulistiyani, 2019). Sedangkan menurut data NHS Digital, tahun 2017 tercatat bahwa anak yang berumur dibawah 16 tahun memiliki gangguan tidur sebanyak 9,429 kasus (T. Putri, 2018) Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa prevalensi gangguan tidur pada anak memiliki hasil yang beragam, menyoroti kompleksitas dan variasi kondisi tidur di kalangan mereka. Menurut Jiang et al., (2015) penelitian yang dilakukan di Beijing China, mengungkapkan bahwa sebanyak 30% anak mengalami kesulitan mempertahankan tidur. Penelitian yang dilakukan oleh (Okada et al., (2018) Menyatakan bahwa sekitar 19% dari populasi Jepang mengalami gangguan tidur yang mencakup kesulitan tidur dan bangun tidur. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Indahwati dan Sekartini 2017) di Indonesia menemukan bahwa 44,8% dari 154 subjek yang berusia 7-12 tahun mengalami gangguan tidur.

Sleep hygiene merupakan istilah yang berarti digunakan untuk menggambarkan kebiasaan pola tidur yang baik. Terapi *sleep hygiene* merupakan sebuah terapi non-farmakologis yang mendukung individu yang mengalami masalah tidur dengan membimbing mereka dalam membentuk rutinitas tidur yang sehat, mengikuti aturan tidur yang tepat, serta membangun pola tidur yang baik. *sleep hygiene* mengacu pada suatu

pendekatan yang menitikberatkan pada tingkah laku atau pola tertentu yang bisa diadopsi guna meningkatkan mutu tidur seseorang. Terapi *sleep hygiene* dilakukan dengan membangun kebiasaan atau rutinitas yang konsisten dalam aktivitas sebelum tidur sebagai langkah awal untuk mengatasi masalah tidur seseorang (Kartono et al., 2021). *Sleep hygiene* adalah daftar yang berisi komponen untuk mempertahankan tidur dan dapat mengurangi hal yang mengganggu saat tidur (Ahsan Eko & Anggreini, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Farasari et al., (2022) menunjukkan bahwa *sleep hygiene* memiliki dampak yang signifikan terhadap gangguan tidur. Bukti dari hal ini dapat dilihat dari kemampuan terapi *sleep hygiene* dalam mengubah pola tidur anak menjadi lebih baik. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Herwawan et al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kualitas tidur anak sebelum dan setelah menerapkan intervensi *sleep hygiene* dan *sleep diary*. Hal ini menandakan bahwa penggunaan *sleep hygiene* dan *sleep diary* dapat menjadi strategi perawatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur anak usia sekolah dasar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Harmoniati et al., 2016) bertujuan untuk menentukan seberapa umumnya gangguan tidur, melihat gambaran gangguan tidur, serta memeriksa dampak dari intervensi *sleep hygiene* terhadap keluhan mengantuk, perubahan mood, kesulitan bangun, durasi tidur, nilai SDSC, dan PDSS. Temuan penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur adalah 25,1%. Jenis gangguan tidur yang paling umum adalah *disorder of initiating and maintaining sleep* (DIMS) sebesar 61,5%, *sleep wake transition disorder* (SWTD) sebesar 61,5%, *disorder of excessive somnolence* (DOES) sebesar 55,4%, dan *disorder of arousal* (DA) sebesar 51,5%. Setelah intervensi *sleep hygiene* dilakukan, terdapat perbaikan dalam keluhan mengantuk, *mood*, kesulitan bangun, serta nilai SDSC sebelum dan setelah intervensi.

Memilih lokasi yang tepat untuk penelitian adalah langkah penting. Wukirsawit, sebuah desa kecil diujung kecamatan jatiyoso, terpilih sebagai tempat penelitian mengenai gangguan tidur pada anak usia sekolah, khususnya di sekolah dasar SD 02 Wukirsawit. Keputusan ini didasarkan pada beberapa faktor yang signifikan. Pertama, Wukirsawit memiliki populasi yang mayoritas mengalami masalah tidur. Melalui survei yang dilakukan di empat SD di Wukirsawit, survey menunjukkan bahwa SD 02 memiliki tingkat gangguan tidur yang signifikan di antara siswa-siswinya.

Survei yang dilakukan, terdapat perbedaan yang cukup mencolok antara tingkat gangguan tidur di SD 02 Wukirsawit dengan SD lainnya. Data menunjukkan bahwa sekitar 35% dari total siswa di SD 02 mengalami masalah tidur yang berarti, seperti kesulitan tidur, bangun tidur di malam hari, atau insomnia ringan. Sementara itu, SD lainnya memiliki tingkat gangguan tidur yang lebih rendah, rata-rata sekitar 15-20%. Pemilihan SD 02 Wukirsawit sebagai tempat penelitian juga didasarkan pada ketersediaan fasilitas dan kerjasama dari pihak sekolah. SD tersebut telah menunjukkan minat yang tinggi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan siswa, termasuk tidur yang sehat.

Hasil studi pendahuluan dengan melakukan observasi di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso, diperoleh hasil 10 dari 7 anak tidak melakukan sleep hygiene dengan baik didukung dengan hasil wawancara anak mengatakan tempat tidurnya tidak nyaman dan menggunakan tempat tidurnya untuk melakukan aktifitas selain tidur sehingga anak sering terbangun pada malam hari.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas, maka penelitian merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan Gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi *sleep hygiene* pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso
- b. Mengidentifikasi gangguan tidur anak yang dialami pada usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso
- c. Menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini adalah untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang di peroleh di institusi pendidikan dan menambah pemahaman, pengalaman dan diharapkan memberikan informasi baru mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar.

2. Bagi pemerintah daerah

Melalui penelitian ini semoga dapat menjadi masukan untuk pemerintah daerah dalam membuat program terkait hubungan *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar.

3. Bagi anak

Dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat menambahkan pengetahuan mengenai *sleep hygiene* dapat menjadi kebiasaan yang baik dilakukan anak dapat memajemen gangguan tidur yang baik.

4. Bagi institusi

Peneliti ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi bacaan untuk meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan dalam hubungan *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah.

E. Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	(Herwawan et al., 2021)	Pengaruh penerapan <i>sleep hygiene dan diary</i> terhadap kualitas tidur anak usia sekoah di kota ambon	Persamaan dengan peneliti terdahulu sama-sama variable bebas dan sama-sama meneliti <i>sleep hygiene</i> pada anak	Perbedaan terletak pada variable terikat, waktu penelitian, dan lokasi penelitian
2.	(Farasari et al., 2022)	Terapi Gangguan Tidur pada Anak Tk dengan <i>Sleep Hygiene</i>	Persamaan dengan penelitian terdahulu sama-sama variable bebas dengan menggunakan penelitian kuantitatif	Perbedaan penelitian variable terikat, waktu penelitian, lokasi penelitian
3.	(Kurniawati & Herwanto, 2021)	Pengaruh <i>sleep hygiene</i> terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat	Persamaan dengan penelitian dahulu sama-sama variable bebas dan sama-sama meneliti <i>sleep hygiene</i> pada anak	Perbedaan yang saya buat spesifik pada hubungan antara <i>sleep hygiene</i> dengan gangguan tidur pada anak sekolah dasar
4.	(Harmoniati et al., 2016)	Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal	Penelitin ini sama-sama menggunakan metode SDSC	Perbedaan terletak pada waktu penelitian, dan lokasi penelitian