

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan bagi anak-anak khususnya, kebutuhannya berbeda-beda seiring bertambahnya usia. Namun saat ini tidur anak terganggu dengan kehadiran perangkat elektronik, sehingga wajar jika mereka menderita gangguan tidur (Chiu, 2018). Gangguan tidur dapat berlangsung sejak bayi, usia sekolah, bahkan hingga remaja. Gangguan tidur dapat mempengaruhi tumbuh kembang, perilaku, dan emosi anak (Harmoniati et al., 2016)

Berdasarkan data dari National Sleep Foundation. Bahwa prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung selalu meningkat. 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 factor (Romadhoni et al., 2023). Sedangkan menurut data dari NHS Digital, tahun 2017 tercatat bahwa anak yang berumur di bawah usia 16 tahun memiliki gangguan tidur sebanyak 9.429 kasus (T. Putri, 2018).

Menurut survei yang dilakukan oleh Liu et al., di Beijing didapatkan sebesar 21,2% anak pada usia 2-12 tahun mengalami gangguan tidur. Hasil survei ini hampir sama dengan hasil yang didapatkan di negara-negara lainnya (Thermiany AS, 2013). The American Academy of Pediatrics

memperkirakan sekitar 10% anak-anak di Amerika memiliki masalah terkait tidur. Anak dengan gangguan tidur akan mengalami berbagai masalah terkait perilaku dan emosi yang dapat menyebabkan timbulnya rasa Lelah malas serta mengantuk pada siang hari yang berdampak buruk terhadap konsentrasi belajar anak dan daya ingatnya. Persentase ini dapat meningkat 50-75% pada anak-anak dengan gangguan mental, neurologis dan atau gangguan perkembangan (Garrison, Liekweg and Christakis, 2011).

Penelitian Indahwati dan Sekartini menunjukkan 44,8 dari 154 subjek anak usia 7 hingga 12 tahun mengalami gangguan tidur. Faktanya, tidur yang baik tidak hanya dapat memberikan energi dan kesegaran pada anak, membuat mereka merasa sehat dan siap menghadapi hari baru, tetapi juga meningkatkan proses kognitif. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Hilmiana, 2015) menunjukkan bahwa 42,20% anak usia 9 sampai 12 tahun di SD Negeri 1 Ciputat menderita gangguan tidur.

Kualitas tidur yang buruk bisa disebabkan oleh berbagai macam hal misalnya yaitu adanya gangguan tidur pada saat seseorang tidur. Gangguan tidur dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk bagi seorang individu kondisi ini dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu (Sleep Foundation (NSF), 2015). Gangguan tidur merupakan masalah yang sering kala muncul pada populasi anak usia sekolah yang dimana setiap tahunnya ada sekitar 20% sampai 50% gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh berbagai macam faktor (Mariyana, R., Oktorina, R. & Pratama, A. 2020).

Tidur merupakan kebutuhan mendasar manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta intelektual, terutama anak-anak yang kebutuhannya berbeda tergantung usianya (Chiu, 2018). Gangguan tidur dapat mempengaruhi pertumbuhan, perilaku, dan emosi pada anak. Anak cenderung mudah mengantuk dan lelah di siang hari, sehingga dapat menyebabkan berkurangnya rentang perhatian di sekolah dan saat berolahraga. Pada malam hari, anak cenderung mengantuk, terbangun saat tidur, dan sulit tidur kembali setelah bangun tidur (Harmoniati et al., 2016). Hal ini menggambarkan pola tidur anak yang kurang baik maka diperlukan terapi non farmakologis atau yang sering disebut *Sleep hygiene*.

Memiliki pola tidur yang kurang baik dapat mempengaruhi kesehatan. Anak akan mudah merasa lelah dan jika pola tidurnya tidak dirubah bisa menyebabkan daya tahan tubuhnya menurun. Namun, bukan hanya berpengaruh pada kesehatan saja tetapi juga berpengaruh pada perilaku. Anak menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi dalam belajar, dan memiliki masalah pada perilaku baik di sekolah maupun di rumah. (Yohana Intan, 2018). Menurut penelitian Joan, Reni dan Syamsul (2021) dengan hasil menunjukkan bahwa terdapat cukup perbedaan yang bermakna kualitas tidur anak antara sebelum dan sesudah diterapkannya intervensi *sleep hygiene* dan *sleep diary* yang berarti pengaruh penerapan *sleep hygiene* dan penggunaan *sleep diary* bisa juga dijadikan sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tagler, Stanko, dan Forbey (2017) bahwa *sleep hygiene*

merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam mengalami masalah tidur atau untuk meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 April 2024 terhadap 10 siswa SDN 01 Sindangkasih melalui metode wawancara di temukan 6 siswa mengalami gangguan tidur akibat mudah ngantuk dan lelah pada siang hari sehingga pada malam hari anak cenderung mengalami kesulitan tidur. Sedangkan 2 siswa lainnya mengalami kualitas tidur yang baik, mereka mengatakan tidak ada gangguan tidur.

Berdasarkan dari 5 Sekolah Dasar terbanyak dari Dinas Pendidikan Kabupaten Ciamis Tahun 2023 menunjukan siswa terbanyak berada di SDN 01 Singdangkasih dengan jumlah 613 siswa. (Dinas Pendidikan Kabupaten Ciamis,2023).

Maka berdasarkan uraian yg sudah dipaparkan diatas dan perbedaan hasil penelitian, maka perlu di lakukan penelitian mengenai ”Hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 1 Sindangkasih”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut, “Apakah ada Hubungan Antara *Sleep hygiene* Terhadap Gangguan Tidur pada Anak usia Sekolah Dasar”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *Sleep hygiene* dengan Gangguan Tidur pada anak usia sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar
- b. Mengetahui gambaran gangguan tidur yang dialami pada anak usia sekolah dasar.
- c. Mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa peneliti ini dapat memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai variabel-variabel yang mempengaruhi Gangguan Tidur serta untuk pengembangan ilmu yang di peroleh selama perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan tambahan yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan dan dapat di gunakan untuk menambah sumber bacaan di perpustakaan tentang *sleep hygiene* dengan gangguan tidur yang dialami oleh anak usia sekolah dasar.

b. Manfaat Bagi Institusi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadikan masukan dan dapat digunakan sebagai informasi bagi Guru untuk mengetahui *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada siswa siswinya.

c. Manfaat Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, pemahaman, pengalaman, berlatih menganalisis masalah di bidang keperawatan anak dan metodologi penelitian khususnya tentang hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar dan kemudian menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.