

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan generasi penerus bangsa yang perlu diperhatikan kehidupannya. Anak SD adalah anak dengan rentang usia 6-12 tahun yang memiliki karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menemukan batasan (Damayanti *et al.*, 2019). Anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa karena pada usia tersebut merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang mana terjadi pertumbuhan mental, fisik, serta emosional yang cukup cepat sehingga pada masa tersebut memerlukan kebutuhan gizi yang cukup dan tepat sehingga anak tumbuh sehat dan mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi serta kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Wiradnyani *et al.*, 2019).

Tidur adalah salah satu kebutuhan manusia yang bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan intelektual, terutama bagi tiap anak yang kebutuhannya bervariasi sesuai dengan usia (Chiu, 2018). 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 ketidakseimbangan 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).

Berdasarkan data dari *National Sleep Foundation*, bahwa prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung selalu meningkat. setiap tahun sekitar 20% sampai dengan 50% terdapat gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius yang disebabkan oleh berbagai macam faktor (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 (Putri, 2018).

Menurut penelitian Bernice & Herwanto (2021) hasil studi menunjukkan karakteristik *sleep hygiene* pada penelitian ini yaitu terdapat paling banyak jadwal tidur teratur sebanyak 72 (80%) anak, tidur siang >30 menit sebanyak 50 (55,6%) anak, minum minuman berkafein <1 kali perminggu sebanyak 47 (52,2%) anak, bermain *smartphone* sebelum tidur 3-5 kali perminggu sebanyak 28 (31,1%) anak, menonton televisi (TV) *film* setiap hari sebelum tidur sebanyak 22 (24,4%) anak, bermain game sebelum tidur 1-2 kali per-minggu sebanyak 30 (33,3%) anak, tidak pernah tidur dengan lampu menyala sebanyak 67 (74,4%) anak. Mayoritas memiliki waktu tidur 8-9 jam (41,1%). Komponen *sleep hygiene* yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap durasi tidur yaitu tidur siang dan menonton TV/*film* sebelum tidur ($p>0,05$).

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 (Sekartini & Adi, 2016). Sekitar 18% anak mengalami gangguan kualitas tidur, dikarenakan ada nya suara bising, pencahayaan, lokasi tidur, dan adanya televisi. 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* (Kusumawati, 2024). *Sleep hygiene* merupakan praktik pendukung tidur yang berkualitas. Dari fenomena yang peneliti lihat terdapat banyak anak usia sekolah yang mengalami masalah *sleep hygiene*, masalah *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar sangat bervariasi tetapi masalah *sleep hygiene* yang sering terjadi di antaranya anak sering telat saat pergi tidur, anak jarang tidur pada siang hari, terdapat anak yang suka minum kopi, anak tidak pernah cuci tangan dan kaki, dan menggosok gigi sebelum tidur (Kurniawati & Herwanto, 2022).

Masalah ini dapat diatasi dan dicegah dengan pemberian edukasi kepada anak tentang penerapan *sleep hygiene*. Komponen *sleep hygiene* yang harus di lakukan sebelum tidur di antaranya waktu pergi tidur dan

bangun tidur yang teratur misalnya tidur siang secukupnya, menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein menjelang tidur, menerapkan rutinitas sebelum tidur misalnya, menggosok gigi, dan mencuci tangan dan kaki. Penerapan *sleep hygiene* yang tidak tepat akan berpengaruh pada anak dan dapat menyebabkan gangguan tidur (Farasari *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Selasa, 7 Januari 2025 di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar, didapatkan data bahwa jumlah siswa SDN 04 Jaten dari kelas I-VI sebanyak 181 siswa. Peneliti melakukan survey awal dengan wawancara terhadap 10 siswa dan orang tua siswa usia sekolah (10- 12 tahun). Didapatkan hasil 6 dari 10 siswa tidak memiliki waktu tidur yang cukup, mereka tidur diatas pukul 11 malam. Hal tersebut dikarenakan sebelum tidur masih bermain game atau menggunakan *smartphone*, tidak mematikan lampu pada saat sebelum tidur dan biasanya minum minuman berkafein seperti kopi dan teh. Namun, 4 siswa diantaranya memiliki waktu tidur 7-8 jam per hari. Dari ke 6 siswa tersebut cenderung sering merasa mengantuk ketika beraktivitas di siang hari dan sulit berkonsentrasi pada saat pembelajaran di kelas.

Maka berdasarkan apa yang sudah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar“.

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 di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *Sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar.
- b. Mendeskripsikan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar.
- c. Menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

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

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan responden mengenai *sleep hygiene* dan dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengurangi gangguan tidur yang dialami oleh anak usia sekolah dasar.

b. Bagi SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan bahan informasi mengenai pengetahuan tentang *sleep hygiene* dan gangguan tidur yang dialami oleh anak usia sekolah dasar sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan tingkat kesehatan di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, pemahaman, pengalaman, berlatih menganalisis masalah dibidang keperawatan anak dan metodologi penelitian khususnya tentang

gangguan tidur dan *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar dan menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau informasi bagi masyarakat untuk manajemen *sleep hygiene* dan dapat menerapkan gangguan tidur secara baik.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang menjadi dasar dari penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Jenis penelitian, penulis dan tahun	Metode	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
Gambaran <i>sleep hygiene</i> pada anak prasekolah usia 3-6 tahun di TK Santa Theresia Cimahi (Melindawati, 2020)	Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel sebanyak 110 orang tua/wali di TK Santa Theresia Cimahi dengan menggunakan total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner <i>Children Sleep Hygiene Scale</i> (CSHS) yang terdiri dari 6 sub variabel yaitu fisiologikalkognitif, emosional, lingkungan, rutinitas waktu tidur dan kestabilan tidur.	Hasil penelitian didapatkan bahwa pada sub variabel <i>sleep hygiene</i> didapatkan hasil sebagian responden 58 anak (52.7%) memiliki <i>sleep hygiene</i> baik dan 52 anak (47.3%) <i>sleep hygiene</i> buruk.	Perbedaan : Perbedaan penelitian ini terletak variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, dan teknik pengambilan sampel Persamaan : Persamaan penelitian ini terletak pada jenis penelitian, instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>Children Sleep Hygiene</i>
Hubungan antara <i>sleep hygiene</i> dengan gangguan	Jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian	Didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara	Perbedaan : Perbedaan penelitian ini terletak pada teknik sampling yaitu peneliti

tidur pada anak sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis (Hidayat, 2024)	kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , teknik yang digunakan random sampling, alat ukur berupa kuesioner, analisis yang digunakan yaitu <i>chi square</i>	<i>sleep hygiene</i> dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis 2024. Uji <i>chi square</i> menunjukkan $p_{value} 0,000$ $P < 0,05$	terdahulu menggunakan <i>random sampling</i> sedangkan penelitian ini menggunakan <i>proportional random sampling</i> Persamaan : Persamaan penelitian ini terletak pada jenis penelitian, instrumen penelitian pendekatan dan sama-sama melakukan penelitian pada anak sekolah dasar
Hubungan antara <i>sleep hygiene</i> dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah di SDN 02 Wikirsawit Jatiyoso Karanganyar (Kusumawati, 2024)	Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , teknik yang digunakan simple random sampling alat ukur yang digunakan berupa kuesioner	Frekuensi <i>sleep hygiene</i> menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami <i>sleep hygiene</i> sedang (46,8%). Frekuensi gangguan tidur sebagian besar mengalami gangguan tidur (57,4%) didapatkan hasil signifikan antara <i>sleep hygiene</i> dengan gangguan tidur pada anak di sekolah dengan nilai p_{value} sebesar 0,00 ($p_{value} < 0,05$)	Perbedaan penelitian ini : terletak pada teknik sampling yaitu peneliti terdahulu menggunakan <i>simple random sampling</i> sedangkan penelitian ini menggunakan <i>proportional random sampling</i> Persamaan penelitian : ini terletak pada jenis penelitian, instrumen penelitian pendekatan dan sama-sama melakukan penelitian pada anak sekolah dasar