

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Gangguan Tidur

a. Pengertian Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan kondisi yang dapat menyebabkan terganggunya berbagai fungsi pada tubuh. Seperti mengalami penurunan konsentrasi, kurang fokus, stres, hingga tekanan darah meningkat. Gangguan tersebut juga diartikan sebagai kondisi ketika tidur seseorang berkurang. Merupakan hal normal jika kesulitan tidur dalam satu waktu, tetapi menjadi tidak normal jika terus-menerus merasakan kesulitan tidur pada malam hari, bangun dalam keadaan lelah, atau selalu mengantuk secara rutin (Anies, 2021).

Gangguan tidur adalah kelainan pola tidur seseorang. Kondisi ini dapat menimbulkan penurunan tidur berdampak pada kesehatan dan keselamatan penderitanya. Gangguan tidur dapat ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur (Hilman Putri, 2023).

Gangguan tidur dapat memengaruhi pertumbuhan, perilaku, dan emosi anak. Anak cenderung mengantuk dan lelah di siang

hari, yang dapat mengganggu konsentrasi di sekolah dan aktivitas fisik. Emosi anak cenderung lebih buruk, lebih sensitif (mudah tersinggung), lebih impulsif, hiperaktif dan mudah marah. Pada saat yang sama, anak-anak biasanya tidak tidur di malam hari, terbangun saat tidur, dan sulit tidur kembali saat bangun. Masalah tidur seringkali diakibatkan oleh perilaku yang kurang baik, yang bergantung pada beberapa faktor, seperti kepribadian anak dan perkembangannya seiring pertumbuhan anak, pengaruh pola asuh, interaksi dengan orang tua dan lingkungan. Masalah tidur yang paling banyak dialami anak Sekolah Dasar (SD) adalah mimpi buruk (*nightmares*) (Harmoniati., *et al* 2016).

Memiliki pola tidur yang buruk dapat memengaruhi kesehatan. Anak mudah merasa lelah dan jika kebiasaan tidurnya tidak berubah maka dapat melemahkan sistem kekebalan tubuhnya. Tapi itu tidak hanya mempengaruhi perilaku. Anak menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar dan memiliki masalah perilaku baik di sekolah maupun di rumah (Intan, 2018).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

faktor yang mempengaruhi gangguan tidur yaitu *Sleep hygiene*, *sleep hygiene* menunjuk pada serangkaian kebiasaan dan lingkungan yang mendukung tidur yang berkualitas. Gangguan tidur sering kali dapat diperbaiki atau dikurangi dengan meningkatkan praktik-praktik *sleep hygiene*. Berikut adalah

beberapa tips *sleep hygiene* yang dapat membantu anak usia sekolah (Putri, 2023) :

- 1) Jadwal tidur yang konsisten: Pastikan anak tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, termasuk akhir pekan.
- 2) Buat lingkungan tidur yang nyaman: Pastikan kamar tidur anak tenang, gelap, dan sejuk. gunakan tirai yang tebal untuk menghalangi cahaya, matikan perangkat elektronik yang bercahaya, dan gunakan bantal dan selimut yang nyaman.
- 3) Batasi aktivitas stimulasi sebelum tidur: Hindari aktivitas yang merangsang seperti menonton TV, bermain game video, atau menggunakan gadget sebelum tidur. Baca buku atau cerita bersama anak sebagai alternatif yang lebih tenang.
- 4) Batasi konsumsi kafein dan gula: Hindari memberikan minuman atau makanan yang mengandung kafein atau gula tinggi kepada anak menjelang waktu tidur.
- 5) Latihan fisik yang teratur: Ajak anak untuk berolahraga secara teratur, tetapi hindari aktivitas fisik yang intensif menjelang waktu tidur.
- 6) Hindari tidur siang yang terlalu lama: Jika anak tidur siang, pastikan durasinya tidak terlalu panjang agar tidak mengganggu pola tidur malam.
- 7) Batasi waktu layar: Hindari paparan layar (televisi, komputer, tablet, atau ponsel) setidaknya satu jam sebelum waktu tidur.

Cahaya biru dari layar dapat mengganggu produksi hormon tidur.

- 8) Kecemasan atau stress: Bantu anak mengelola kecemasan atau stres yang mungkin mempengaruhi tidurnya, misalnya dengan berbicara atau menemukan kegiatan yang menyenangkan.

c. Etiologi Gangguan Tidur

Gangguan tidur bukanlah suatu penyakit melainkan gejala yang memiliki banyak faktor yang dapat menyebabkan atau dapat dikatakan tidak mempunyai penyebab pasti terjadinya gangguan tidur ini. Menurut Tim Pokja SDKI (2016) terdapat beberapa penyebab gangguan pola tidur antara lain :

- 1) Hambatan lingkungan (mis. Kelembapan lingkungan sekitar, suhu lingkungan, pencahayaan, kebisingan, bau tidak sedap, jadwal pemantauan/pemeriksaan/tindakan)
- 2) Kurang kontrol tidur
- 3) Kurang privasi
- 4) Reinstraint fisik
- 5) Ketiadaan teman tidur
- 6) Tidak familiar dengan peralatan tidur

d. Jenis Gangguan Tidur

Contoh gangguan tidur yang umum pada anak usia sekolah antara lain:

- 1) yang mengganggu pola tidur yang sehat dan cukup. ini bisa termasuk menunda waktu tidur, terlalu banyak Waktu tidur yang buruk

Waktu tidur yang buruk pada anak sekolah dasar adalah ketika anak tersebut tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhan usianya secara konsisten. ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk terlalu banyak aktivitas di malam hari, kebiasaan tidur yang tidak teratur, atau gangguan tidur seperti sleep apnea atau insomnia. Akibatnya, anak mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi di sekolah, gangguan suasana hati, dan penurunan kinerja akademik

- 2) Perilaku tidur

Perilaku tidur yang buruk pada anak sekolah dasar meliputi kebiasaan waktu di depan layar sebelum tidur, konsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein, serta kurangnya rutinitas tidur yang konsisten. Perilaku tidur yang buruk dapat menyebabkan anak sulit tidur, bangun tengah malam, atau tidur dengan kualitas yang buruk, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka serta kinerja akademik.

3) Bangun dimalam hari

Bangun dimalam hari pada anak sekolah dasar mengacu pada perilaku dimana anak tersebut menunda tidur atau tetap terjaga pada jam yang sudah seharusnya mereka tidur. hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti gangguan tidur, kebiasaan buruk seperti terlalu banyak waktu didepan layar sebelum tidur, atau kegiatan yang mengganggu tidur seperti menonton TV atau bermain game. hal ini dapat mengganggu pola tidur yang sehat dan berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja mereka di sekolah.

4) Bangun dipagi hari

Bangun dipagi hari pada anak sekolah dasar adalah kebiasaan bangun tidur pada waktu yang sesuai atau cukup awal untuk memastikan bahwa mereka mendapatkan jumlah tidur yang mencukupi sesuai dengan kebutuhan usia mereka. Ini melibatkan rutinitas tidur yang teratur, tidur yang cukup nyenyak, dan bangun pada waktu yang konsisten setiap hari. Bangun pagi yang baik membantu anak untuk merasa segar dan siap belajar disekolah serta menjaga kesehatan fisik dan mental mereka.

5) Kantuk di siang hari

Kantuk di siang hari pada anak sekolah dasar merujuk pada keadaan di mana anak tersebut merasa mengantuk atau ingin tidur saat masih dalam jam aktif di siang hari, seperti saat berada di sekolah atau beraktivitas. ini bisa menjadi tanda bahwa anak tersebut tidak mendapatkan tidur yang cukup pada malam hari atau memiliki gangguan tidur tertentu. Kantuk di siang hari dapat mengganggu konsentrasi, kinerja akademik, dan suasana hati anak, serta bisa menjadi indikator penting bahwa perlu diperbaiki pola tidur atau perhatian kesehatan tidur mereka.

e. Hubungan Antara Gangguan Tidur dan *Sleep hygiene*

- 1) Gangguan tidur pada anak sekolah dan *sleep hygiene* memiliki hubungan yang erat karena *sleep hygiene* yang buruk dapat menjadi faktor penyebab atau pemicu gangguan tidur. Berikut adalah penjelasan tentang hubungan antara gangguan tidur dan *sleep hygiene* pada anak sekolah (Hilmana Putri, 2023):
- 2) Kebiasaan Tidur yang Buruk: Anak-anak sekolah yang memiliki kebiasaan tidur yang buruk, seperti tidur terlalu larut malam, tidur dengan lampu menyala, atau mengonsumsi makanan atau minuman berkafein sebelum tidur, lebih rentan terhadap gangguan tidur. *Sleep hygiene* yang buruk dapat

memengaruhi kemampuan anak untuk tidur dengan nyenyak dan memasuki siklus tidur yang dalam.

- 3) Gangguan Tidur: Gangguan tidur seperti insomnia, *sleep apnea*, atau parasomnia dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk tidur dengan baik. Gangguan tidur ini sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kebiasaan tidur yang buruk, lingkungan tidur yang tidak mendukung, atau stres.
- 4) Siklus tidur yang tidak teratur: Anak-anak sekolah yang tidak memiliki jadwal tidur yang teratur cenderung mengalami gangguan tidur karena tubuh mereka tidak terbiasa untuk memasuki siklus tidur yang konsisten setiap malam. *Sleep hygiene* yang baik, termasuk memiliki rutinitas tidur yang konsisten, dapat membantu mengatur siklus tidur anak dan mempromosikan tidur yang berkualitas.
- 5) Pengaruh lingkungan tidur: Lingkungan tidur yang tidak mendukung, seperti kamar tidur yang terlalu terang, berisik, atau terlalu panas, dapat mengganggu tidur anak sekolah. Praktik *sleep hygiene* yang baik melibatkan menciptakan lingkungan tidur yang tenang, gelap, dan nyaman untuk memfasilitasi tidur yang berkualitas.
- 6) Pentingnya Edukasi dan Pembinaan: Orang tua dan guru dapat memainkan peran penting dalam mengedukasi anak-anak tentang pentingnya *sleep hygiene* yang baik. Mereka dapat

membantu anak memahami bagaimana kebiasaan tidur yang sehat dapat memengaruhi kesehatan dan kinerja mereka di sekolah, serta memberikan dukungan dan pembinaan untuk mengembangkan kebiasaan tidur yang baik.

Dengan memahami hubungan antara gangguan tidur dan *sleep hygiene* pada anak sekolah, orang tua dan guru dapat berkerja sama untuk menciptakan lingkungan tidur yang mendukung dan mendorong kebiasaan tidur yang sehat bagi anak-anak mereka. ini dapat membantu mengurangi risiko gangguan tidur dan meningkatkan kesejahteraan serta kinerja akademis anak-anak di sekolah (Hilmana Putri, 2023).

f. Pengukuran Gangguan tidur

1. *Sleep Disturbances Scale for Children's* (SDSC)

Salah satu metode untuk skrining ada atau tidaknya gangguan tidur pada anak dapat menggunakan SDSC (*Sleep Disturbances Scale for Children's*). SDSC merupakan sebuah kuesioner yang cukup baik dalam mengkategorisasikan gangguan tidur berdasarkan perilaku tidur anak. Kuesioner SDSC terdiri dari 26 pertanyaan yang dinilai dalam 5 angka : (Natalia, 2011).

- 1) Angka 1 : Tidak pernah
- 2) Angka 2 : Jarang (1-2 kali perbulan)
- 3) Angka 3 : Kadang-kadang (1-2 kali seminggu)

4) Angka 4 : Sering (3-5 kali seminggu)

5) Angka 5 : Selalu (Setiap hari)

Kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu didefinisikan menggunakan *Sleep Disturbances Scale for Children* (SDSC) terdiri dari 26 pertanyaan dikelompokkan menjadi:

- 1) Terdapat gangguan tidur bila skor $T > 39$ (nilai 40).
- 2) Tidak terdapat gangguan tidur bila skor $T < 39$ (nilai 38).

2. *Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ)

Salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada anak adalah *Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ). Kuesioner CSHQ merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur masalah tidur pada anak (Putri, 2020). Kuesioner ini terdiri dari 33 pertanyaan dengan rentan skala likert sebagai berikut :

- 1) Skor 1 = jarang (tidak pernah atau 1 kali dalam seminggu terakhir)
- 2) Skor 2 = kadang-kadang (2-4 kali dalam seminggu terakhir)
- 3) Skor 3 = biasanya (5-7 kali dalam seminggu terakhir)

Hasil interpretasi skor berkisar dari 33-99. Bila skor 0-21 terdapat gangguan tidur ringan, skor 22-42 terdapat gangguan tidur

sedang, dan skor >42 menunjukkan adanya gangguan tidur berat (Putri, 2020).

2. Sleep Hygiene

a. Pengertian *Sleep Hygiene*

Sleep hygiene adalah serangkaian rekomendasi perilaku dan lingkungan yang dirancang untuk meningkatkan kualitas tidur (Amelia & Annisa, 2022). *Sleep hygiene* memberi edukasi terhadap seseorang tentang perubahan gaya hidup seperti: misalnya membatasi waktu tidur siang, menghindari makan malam, menghindari penggunaan gadget dan smartphone saat tidur, serta membatasi asupan alcohol, kafein dan rokok (Espie, 2022). *Sleep hygiene* di perlukan untuk mencapai kualitas tidur yang baik, durasi tidur yang cukup, konsentrasi penuh di siang hari, dan kemampuan mempertahankan pola tidur-bangun terus menerus selama beberapa hari (Tiala *et al.*, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* antara lain (Hilmana, 2023) :

- 1) Rutinitas tidur yaitu kebiasaan tidur yang teratur dan konsisten yang dapat membantu anak memperoleh tidur anak yang cukup.
- 2) Lingkungan tidur yaitu factor seperti kebisingan, Cahaya dan suhu ruang yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar

- 3) Aktivitas sebelum tidur yaitu kegiatan yang merangsang seperti menonton TV atau menggunakan Gadget dapat mengganggu tidur pada anak
- 4) Usia anak: yaitu bagaimana mereka mengerti akan arti *sleep hygiene* yang sangat berpengaruh pada saat tidur.

b. Penatalaksanaan *Sleep Hygiene*

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan penyuluhan tentang perilaku *sleep hygiene* yang baik yaitu dengan cara:

- 1) Tidur dan bangunlah secara teratur/kebiasaan
- 2) Hindari tidur siang hari/paruh waktu
- 3) Tidak mengonsumsi kafein pada malam hari sebelum tidur
- 4) Jangan gunakan stimulan seperti dekongestan.
- 5) Olahraga ringan/olahraga
- 6) Hindari makan saat mau tidur, dan jangan tidur dalam keadaan lapar.
- 7) Bangun pagi jika tidak bisa tidur
- 8) Hindari kecemasan dan kejengkelan.
- 9) Ciptakan suasana kamar tidur yang nyaman (Potter *et al.*, 2013)

c. Pengukuran *Sleep hygiene*

Alat untuk mengukur *sleep hygiene* responden yaitu dengan menggunakan lembar kuesioner *sleep hygiene index* (SHI). SHI

adalah kuesioner yang di gunakan untuk mengukur tingkat *sleep hygiene* seseorang. Kuesioner ini mencakup pengukuran baik atau tidak nya perilaku atau kebiasaan tidur maupun lingkungan tidur. SHI terdiri dari 13 item pertanyaan yang masing-masing memiliki 5 pilihan jawaban berdasarkan skala Likert 0-4, yaitu Tidak pernah skor 0, jarang skor 1, terkadang skor 2, sering skor 3, dan selalu skor 4. Hasil interpestasi pada kuesioner *sleep hygiene index* (SHI) adalah 0-27 (baik), 28-40 (sedang), > 40 (buruk) (Mastin *et al.*, 2006).

3. Anak Usia Sekolah

a. Pengertian anak usia sekolah

Anak-anak yang berumur antara enam hingga dua belas tahun dikenal sebagai anak usia sekolah. Seorang anak dianggap memasuki usia sekolah apabila anak tersebut sudah mulai memasuki lingkungan sekolah. Hal ini berkaitan dengan hubungan/interaksi anak dengan teman sebayanya, sehingga anak lebih mandiri dalam beraktivitas pada masa ini (Tusaniah & Khasanah 2021). Pada usia ini anak mengalami beberapa perubahan perilaku, fisik serta mengalami perkembangan sosial yang ditandai dengan anak lebih aktif bermain dan sudah mulai menggali rasa ingin tahunya (Krisnanto & Fitriana 2021).

Anak usia sekolah dasar merupakan anak yang sebenarnya masih dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan yang

meliputi aspek pertumbuhan intelektual, pertumbuhan emosi dan pertumbuhan fisik dimana setiap anak mengalami percepatan pertumbuhan yang berbeda-beda sehingga menimbulkan keunikan tersendiri pada setiap anak (Rosyabella 2023).

b. Karakteristik Anak usia Sekolah

Menurut Suprisa (2013) Karakteristik anak usia sekolah terbagi menjadi empat bagian yang terdiri dari :

a. Fisik/Jasmani

- 1) Pertumbuhan lambat dan teratur
- 2) Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki dengan usia yang sama
- 3) Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini
- 4) Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus pertumbuhan tulang-tulang sangat sensitive terhadap kecelakaan
- 5) Fungsi pengelihan tampak normal, timbul haid diakhir masa ini

b. Emosi

- 1) Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, beranggung jawab atas perbjatannya dan dirinya sendiri, mudah cemas bila timbul masalah keluarga.

2) Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenisnya

c. Sosial

- 1) Suka berkelompok, tertarik pada permainan kompetitif, menunjukkan keterampilan kepemimpinan, menunjukkan kepercayaan diri, jujur, sering memiliki lingkaran pertemanan tertentu
- 2) Sangat dekat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain secara masing-masing

d. Intelektual

- 1) Suka berbicara dan berpendapat, memiliki minat belajar dan keterampilan yang tinggi, mau bereksperimen, dan selalu ingin tahu sesuatu.
- 2) Perhatian terhadap sesuatu dengan sangat singkat

c. Tumbuh Kembang Anak

Tumbuh kembang merupakan sesuatu yang sangat vital bagi seorang anak, karna pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sangat mempengaruhi masa depan anak tersebut di kemudian hari. Namun masih banyak sekali orang tua yang belum mengetahui akan hal itu, tentu orang tua yang memiliki Tingkat Pendidikan rendah dan sosioekonomi rendah.

1) Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik dan setruktur pada tubuh yang di sebabkan oleh bertambahnya

jumlah dan ukuran sel pada tubuh. Sehingga tumbuh adalah bertambahnya ukuran fisik seorang anak menjadi lebih besar dan menjadi bentuk yang lebih dewasa. Contoh pertumbuhan adalah bertambahnya berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, dan masih banyak lainnya.

2) Perkembangan

Perkembangan adalah bertambahnya suatu kemampuan dan fungsi tubuh menjadi lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diperkirakan sebagai hasil dari diferensiasi sel, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem yang terorganisasi. Sehingga perkembangan adalah bertambahnya kematangan fungsi di berbagai bagian tubuh. Contoh perkembangan antara lain kemampuan bayi dari tengkurap, merangkak, duduk, berjalan, berlari, dan masih banyak lainnya.

d. Perkembangan Anak Usia Sekolah (6-12 tahun)

Perkembangan anak di usia sekolah dapat disebut juga perkembangan masa pertengahan dan akhir. Anak akan segera memasuki masa remaja. Berbagai perkembangan yang terjadi pada anak di masa pertengahan dan akhir ini meliputi perkembangan fisik, motorik, kognitif, dan psikososial.

1) Perkembangan fisik

Perkembangan di masa ini bisa di bilang lambat jika di bandingkan dengan masa sebelumnya dan relative menetap sampai dengan anak mengalami pubertas. Peningkatan berat badan lebih dominan dibandingkan dengan tinggi badan. Hal ini di sebabkan karna meningkatnya masa tulang dan otot serta organ-organ tubuh yang lainnya.

2) Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik halus pada masa usia sekolah ini menjadi lebih terlatih dan lebih terkoordinasi di bandingan dengan awal masa anak- anak. Perkembangan motorik anak sangat pesat terlihat di masa ini, karna anak banyak terlihat dalam kegiatan-kegiatan seperti bermain, berlari, melompat senam, berenang, serta keterampilan lainnya.

3) Perkembangan Kognitif

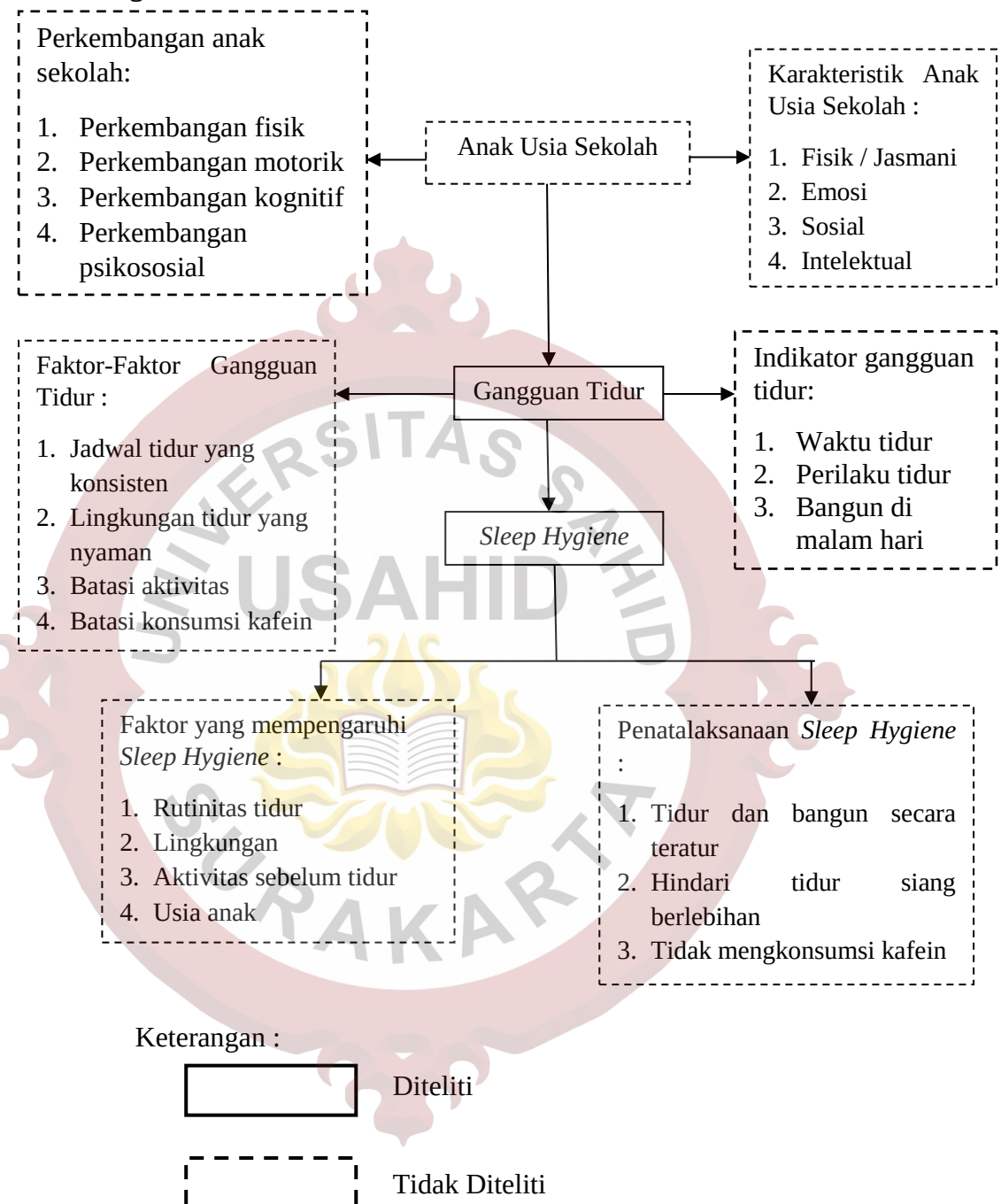
Seiring dengan masuknya anak ke sekolah, maka kempuan kongnitifnya akan mengalami sebuah perkembangan yang pesat. Pengetahuan akan bertambah, minat juga semakin bertambah seta pengalaman lain juga semakin mengasak kemampuan kongnitif pada anak. Pola perkembangan anak memiliki 4 tahapan, yaitu tahap sensorimotorik pada usia 0-18 atau 24 bulan, ke dua tahap

praoprasional pada usia 1-7 tahun, tahap ke tiga yaitu tahap oprasional konkrit pada usia 7-11 tahun dan tahap empat yaitu tahap oprasional formal pada usia 11-15 tahun. Anak usia sekolah dasar sudah mencapai tahap oprasional kongkrit yang artinya sudah memiliki aktivitas mental yang terfokus pada objek-objek peristiwa nyata tau kongkrit.

4) Perkembangan psikososial

Pada tahap perkembangan pesikososial anak dapat menghadapi dan menyelesaikan tugas atau perbuatan yang membuahkan hasil anak lebih memahami dirinya melalui karakteristik internal daripada karakteristik eksternal dan mereka dapat memilih mana yang terbaik baginya atau apupun masalahnya sendiri dan mampu mengidentifikasi tokoh tertentu yang dapat menarik perhatiannya. Masa usia sekolah adalah transisi dalam interaksi soaial, yaitu terjadinya perubahan figure tokoh yang dapat mempengaruhi diri anak tersebut. Tokoh seorang ibu akan di gantikan ole guru. Keberhasilan proses belajar mengajar bisa di tentukan oleh kemampuan guru dalam proses belajar mengajar (Hilmana, 2023)

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Suprisa, 2013), (Hilmana, 2023), (Potter., *et al* 2013),

(Putri, 2023)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam perencanaan penelitian untuk mengarahkan kepada hasil penelitian ini maka dalam perencanaan penelitian perlu dirumuskan jawaban sementara dari penelitian ini. Jadi, hipotesis di dalam suatu penelitian berarti jawaban sementara penelitian, patokan duga atau adil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan kerangka konsep yang dibuat, hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara *Sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 04 Jaten Kabupaten Karanganyar.