

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu kebutuhan dasar yang paling utama bagi manusia, khususnya pada anak usia sekolah karena mereka dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Namun beberapa permasalahan pada era sekarang menunjukkan terjadinya penurunan kualitas tidur yang dialami oleh anak sehingga anak lebih rentan mengalami gangguan tidur, salah satu faktornya adalah keberadaan elektronik sehingga wajar jika dijumpai gangguan tidur (Artanti dkk. 2021). Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan, anak akan mudah merasa lelah dan jika pola tidurnya tidak dirubah bisa menyebabkan daya tahan tubuhnya menurun. Tidak 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 (Susanti, 2018).

Berdasarkan data dari NSF (*National Sleep Foundation*). Bahwa prevalensi penurunan kualitas tidur dan gangguan tidur setiap tahun di Amerika cenderung selalu meningkat. Dikarenakan setiap tahun sekitar 20% sampai dengan 50% anak usia sekolah mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh berbagai macam faktor (Sulistiyani, 2012). Penelitian di Indonesia yang telah dilakukan oleh (Susanto & Kep, 2018), berdasarkan hasil penelitiannya, bahwa anak usia sekolah di Indonesia belum memenuhi lama tidur yang NSF telah rekomendasikan.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan cara memberikan kuesioner *PSQI* kepada 10 siswa di SDN 173 Gresik. Didapatkan hasil 7 dari 10 siswa mempunyai nilai/skor *PSQI* >5 yang artinya kualitas tidur siswa siswi SDN 173 Gresik buruk. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 10 orang tua siswa, didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 orang tua siswa mengaku anaknya mengalami gangguan tidur, berupa sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan juga sulit dibangunkan ketika pagi hari, berdasarkan wawancara tersebut orang tua siswa juga mengaku belum mengerti dan belum pernah menerapkan *sleep hygiene* kepada anak mereka.

Kualitas tidur buruk merupakan kumpulan gejala gangguan jumlah, kualitas dan waktu tidur. Prevalensi kualitas tidur buruk, tinggi pada masa kanak – kanak dan sebanyak 30% pada anak sekolah (Harmoniati dkk. 2016). Kualitas tidur yang buruk pada anak usia sekolah dapat mempengaruhi pertumbuhan, perilaku, emosi anak dan mereka cenderung mudah mengantuk pada siang hari yang nantinya menyebabkan berkurangnya konsentrasi dan aktivitas fisik di sekolah. Emosi anak akan cenderung lebih buruk, menjadi lebih sensitif, hiperaktif, temper impulsif, dan tantrum. Sementara pada malam hari, anak cenderung tidak mengantuk, terbangun saat tidur dan sulit untuk tertidur kembali ketika sudah terbangun (Harmoniati dkk. 2016). Kualitas tidur yang buruk ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti temperamen anak dan perkembangannya sepanjang anak bertambah besar, pengaruh didikan orang tua, interaksi dengan orang tua dan lingkungan. Kualitas tidur yang buruk dapat dicegah dan diatasi dengan beberapa Intervensi keperawatan yaitu dengan

penatalaksanaan non farmakologis meliputi konseling, pendekatan antara pasien dengan tenaga medis, psikoterapi serta *Sleep Hygiene* (Petit, 2018).

Sleep hygiene merupakan salah satu intervensi keperawatan yang efektif dalam mengatasi masalah tidur pada anak usia sekolah. *Sleep hygiene* merupakan serangkaian upaya promosi kesehatan tidur yang terdiri dari rangkaian rekomendasi lingkungan dan perilaku tidur untuk menciptakan kualitas tidur yang optimal (Mardalifa, Tiara., dkk, 2018). *Sleep hygiene* ini mendukung homeostasis tidur pada anak dan irama sirkadian tidur. Komponen *sleep hygiene* meliputi waktu pergi tidur dan bangun yang teratur; tidur siang secukupnya; menghindari konsumsi kafein mendekati jam tidur; menerapkan rutinitas sebelum tidur seperti mandi dengan air hangat, mendengarkan dongeng, menggosok gigi bersama orang tua dan menyanyikan lagu pengantar tidur; bebas dari penggunaan sosial media; menghindari aktivitas fisik yang mengganggu mulainya tidur seperti berolahraga; menjaga emosional anak mendekati waktu tidur; menciptakan keadaan yang mendukung tidur seperti suhu kamar yang nyaman, keadaan kamar gelap, suara, dan keadaan kasur yang mendukung tidur (Davis dkk. 2004).

Program pendidikan kesehatan tentang *sleep hygiene* yang efektif perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur anak- anak usia sekolah (Purnama, 2019). Selain itu, penerapan dan pengawasan terapi ini perlu dilakukan dengan harapan dapat mengatasi masalah gangguan tidur pada anak usia sekolah. Keterlibatan orang tua (ayah dan ibu) dalam mengintervensi anak mereka yang mengalami gangguan tidur dirasa dapat lebih efektif (Barrios, et al, 2017). Hal ini dikarenakan anak usia sekolah masih membutuhkan

pendampingan dari orang tua dalam kegiatan sehari-hari mereka, termasuk juga waktu tidur, sehingga penerapan *sleep hygiene* ini akan lebih maksimal. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan membuktikan “Pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 173 Gresik tahun 2024”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah di SDN 173 Gresik?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 173 Gresik.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SDN 173 Gresik sebelum diberikan intervensi *Sleep Hygiene*
- b. Mengidentifikasi Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SDN 173 Gresik sesudah diberikan intervensi *Sleep Hygiene*
- c. Menganalisis pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN 173 Gresik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi tentang intervensi *Sleep Hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak usia sekolah.

2. Manfaat Praktis Bagi :

a. Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadikan masukan dan dapat digunakan sebagai informasi bagi Guru untuk menerapkan *sleep hygiene* pada siswa SD dalam memperbaiki kualitas tidur.

b. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa menerapkan intervensi baru dalam memperbaiki kualitas tidur pada anak usia sekolah dan penelitian ini bisa menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

c. Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau informasi bagi masyarakat untuk dapat menerapkan *sleep hygiene* serta dapat memanajemen gangguan tidur secara baik