

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pemenuhan kebutuhan tidur merupakan bagian penting dalam menunjang fungsi fisiologis tubuh yang berfungsi menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan emosional setiap individu. Lama waktu tidur berbeda sesuai usia dan tahap perkembangan. Bayi baru lahir umumnya membutuhkan waktu istirahat 16–20 jam per hari, sedangkan bayi yang lebih besar sekitar 14–15 jam. Pada kelompok anak berusia antara 3 hingga 6 tahun, durasi tidur yang dianjurkan berkisar 11–12 jam setiap hari. Sementara itu, anak pada rentang usia 6 hingga 13 tahun membutuhkan durasi tidur sekitar 10–11 jam per hari. Durasi Istirahat yang cukup turut berperan dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan, sedangkan kekurangan tidur dapat menyebabkan kemampuan konsentrasi, meningkatkan tingkat stres, mengganggu kesehatan, serta melemahkan kemampuan mengingat. Gangguan tidur juga berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas istirahat yang dibutuhkan individu (Jauhari, 2020).

Diperkirakan 20–50% dari anak yang berada pada usia sekolah dasar, berdasarkan data *National Sleep Foundation* (2023), munculnya gangguan tidur pada anak semakin mengalami peningkatan per tahunnya. Diperkirakan 20–50% dari anak yang berada pada usia sekolah dasar mengalami masalah tidur, sedangkan sekitar 17% termasuk dikategorikan sebagai gangguan tidur dalam kategori berat dengan berbagai faktor yang memengaruhinya. Di sisi lain digital NHS tahun 2023 mengungkapkan bahwa gangguan tidur dialami

oleh 9.429 anak yang berusia kurang dari 16 tahun. Sejumlah studi menunjukkan bahwa proporsi anak yang mengalami gangguan tidur berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan karakteristik tidur masing-masing.

Penelitian di Beijing, Tiongkok, melaporkan ada sekitar 30% anak mengalami kesulitan serta mempertahankan tidur. Sementara itu, penelitian di Jepang menemukan sekitar 19% penduduk mengalami permasalahan dalam tidurnya, yang ditandai oleh adanya kesulitan saat mulai tidur maupun terjaga berulang kali di waktu malam. Hasil penelitian yang dilakukan Kusumawati (2024) terhadap 154 anak usia 7–12 tahun di Indonesia menemukan bahwa gangguan tidur dialami oleh 44,8% responden.

Di Jawa Tengah prevalensi gangguan tidur juga termasuk tinggi sekitar 44% dari jumlah total anak (Riskesmas, 2023). Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, total anak pada tahun 2022 mencapai 150.946 atau 9,9% dan pada tahun 2023 berjumlah 161.329 atau 5,7%.

Anak sering mengalami masalah tidur yang ditunjukkan oleh kondisi tidur yang tidak optimal, disertai durasi istirahat yang lebih singkat, serta kesulitan memulai tidur. Kondisi tersebut ditandai dengan tidur gelisah, sering mengubah posisi, mudah terbangun pada malam hari, serta memerlukan waktu yang lebih panjang sebelum dapat tertidur. Gangguan tidur yang berlangsung terus dapat memengaruhi perilaku, kondisi kesehatan fisik, mental, kemampuan kognitif, serta prestasi belajar anak (Saifullah, 2019).

Kualitas tidur menunjukkan sejauh mana seseorang merasa puas terhadap pengalaman tidur yang dialaminya. Kualitas tidur yang optimal membuat

tubuh terasa lebih segar, bugar, dan lebih siap beraktivitas setelah bangun. Sebaliknya, kualitas tidur dapat menurun akibat gangguan fisiologis maupun psikologis. Berbagai kebiasaan sebelum tidur, seperti menonton televisi atau menggunakan *gadget*, juga dapat mengganggu kebutuhan tidur anak. Selain itu, interaksi sosial dan karakteristik temperamen turut memengaruhi kualitas tidur, terutama pada anak yang membutuhkan sekitar 10 jam tidur setiap hari. Kualitas tidur memiliki peranan penting dalam mempertahankan kondisi kesehatan saat ini maupun di masa mendatang. Sebaliknya, kualitas tidur yang tidak optimal berpotensi menimbulkan kondisi kelelahan pada tubuh, kenaikan tekanan darah, penurunan kemampuan melakukan aktivitas, penurunan stamina, perubahan kondisi emosional, menarik diri dari lingkungan sosial, serta munculnya sikap apatis (Hutagalung dkk., 2022).

Diantara satu penyebab yang berperan dalam upaya membantu anak memperoleh kualitas tidur yang optimal dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain *sleep hygiene* atau kebersihan tidur. Meskipun demikian, aspek ini masih sering diabaikan selama menjalani aktivitas sehari-hari (Chiu, 2018). *Sleep hygiene* merujuk pada sekumpulan berbagai kebiasaan maupun perilaku yang dapat berperan dalam membantu memperoleh tidur yang lebih optimal. Sejumlah komponen *sleep hygiene* antara lain adalah jadwal tidur yang teratur serta lingkungan tidur yang mendukung kenyamanan pembatasan penggunaan *gedget* menjelang tidur, serta aktivitas relaksasi sebelum tidur. Penerapan *sleep hygiene* yang belum optimal seringkali dikaitkan dengan munculnya gangguan tidur, seperti insomnia, gangguan tidur karena kecemasan, gangguan tidur

akibat penggunaan *gadget*, hingga gangguan perilaku seperti resistensi terhadap waktu tidur (Yohana, 2020).

Anak usia sekolah dasar memiliki risiko mengalami gangguan tidur karena perubahan pola hidup, beban sekolah, serta pengaruh lingkungan dan teknologi. Menurut berbagai studi, gangguan tidur pada anak dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, masalah perilaku, hingga gangguan kesehatan jangka panjang (Mariryana, R., Oktorirna, R. & Pratama, A. 2020).

Hasil penelitian Farasari et al. (2022) mengindikasikan adanya keterkaitan antara tingkat *sleep hygiene* dengan kondisi gangguan tidur pada anak. Pelaksanaan *sleep hygiene* terbukti mampu membantu memperbaiki pola tidur sehingga membuat kondisi pola tidur menjadi lebih baik. Temuan Herwawan et al. (2021) juga memperlihatkan perbedaan yang cukup signifikan terhadap kualitas tidur anak sebelum dan sesudah penerapan *sleep hygiene* dan *sleep diary*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut efektif digunakan sebagai langkah untuk memperbaiki kualitas tidur pada anak sekolah dasar.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kedua intervensi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan keperawatan dalam mengoptimalkan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar. Sejalan dengan itu, penelitian Kurniawati dan Herwanto (2021) memperlihatkan adanya sebagian besar responden memperoleh durasi tidur selama 8–9 jam (41,1%). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kebiasaan tidur siang serta menonton televisi atau film sebelum tidur merupakan komponen *sleep hygiene* yang paling memengaruhi durasi tidur.

Temuan awal yang diperoleh melalui studi pendahuluan di SD Negeri 1 Kronggen terhadap 15 responden didapatkan hasil bahwa 9 siswa mengaku sering mengalami gangguan tidur, mudah mengantuk, dan lelah pada siang hari, sehingga pada saat di malam hari anak lebih berisiko mengalami permasalahan terkait kualitas tidur. Anak yang menunjukkan permasalahan kualitas tidur tidak menerapkan *sleep hygiene* dengan baik, mereka tidak pernah menentukan jam tidur yang tepat, jarang menjaga kebersihan sebelum tidur, serta mereka mengatani lebih nyaman bermain hp hingga ketiduran, sehingga membuat mereka sering mengantuk karena ketidak teraturan mereka dalam melakukan *sleep hygiene*. Sedangkan 6 siswa lainnya memiliki kualitas tidur yang baik, mereka mengatakan tidak ada permasalahan dalam pola tidur. Responden yang tidak memiliki gangguan tidur selalu menerapkan *sleep hygiene* dengan baik, dengan tidur tepat waktu di malam hari, selalu menjaga kebersihan sebelum tidur, tidak bermain hp sampai tertidur serta tidak mengonsumsi makanan yang berat yang bisa mengganggu tidur mereka, sehingga ketika bangun mereka bisa merasa segar dan bugar.

Berdasarkan uraian pada gambaran umum tersebut, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian yang membahas mengenai "Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Kronggen."

B. RUMUSAN MASALAH

Dari hasil permasalahan yang telah dipaparkan, berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam studi ini adalah apakah terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Studi penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1Kronggen.

2. Tujuan Khusus

- a. Melihat adanya gambaran *sleep hygiene* pada peserta didik sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen.
- b. Mengetahui deskripsi mengenai kualitas tidur pada peserta didik tingkat sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen.
- c. Mengidentifikasi hubungan antara *sleep hygiene* dengan dan kualitas tidur pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoris

Melalui hasil studi penelitian ini diharapkan mampu memberikan penjelasan lebih mendalam tentang variabel-variabel yang dapat berpengaruh pada kualitas tidur serta untuk pengembangan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Temuan yang dihasilkan melalui penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pemahaman, wawasan, serta pengalaman tentang menganalisis masalah keperawatan pada anak dan pengembangan

metodologi penelitian, terutama yang berkaitan dengan keterkaitan penerapan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar. temuan studi ini turut diharapkan mampu dimanfaatkan sebagai bahan rujukan untuk penelitian berikutnya.

b. Bagi Masyarakat

Menambah informasi mengenai keterkaitan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar

c. Bagi institusi

Diharapkan hasil studi penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan sekaligus sumber informasi bagi bapak/ibu dosen untuk mengetahui dan meningkatkan pemahaman mengenai terkait kebiasaan *sleep hygiene* dan kualitas tidur yang dialami peserta didik.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan sistem penyusunan Skripsi penelitian secara sistematika Penulisan Skripsi sebagai berikut :

Tabel 1.1 sistematika penulisan Skripsi

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , pada bagian ini dijelaskan mengenai latar belakang yang mendasari penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, sistematika penulisan, serta kajian terhadap penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diteliti.
BAB II	Tinjauan Pustaka , mengenai kerangka dan <i>design</i> penelitian, serta teori-teori yang menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian serta menggambarkan dalam kerangka teori penelitian.
BAB III	Metodologi Penelitian , menguraikan mengenai metodologi yang diterapkan dalam penelitian, mencakup jenis desain penelitian, karakteristik populasi dan sampel, definisi operasional setiap variabel, instrumen penelitian yang digunakan, serta pengujian terhadap instrumen penelitian,

	hingga teknik pengolahan dan analisis data, serta prinsip etika dalam penelitian.
BAB IV	Hasil Penelitian , berisi mengenai hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (hasil uji statistik)
BAB V	Pembahasan , berisi uraian mengenai hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, serta keterbatasan yang ditemukan selama proses penelitian.
BAB VI	Penutup , memuat uraian mengenai kesimpulan serta saran yang didasarkan pada hasil penelitian

F. PENELITIAN TERKAIT

Tabel 1.2 Penelitian Terkait

Nama Penulis, Tahun	Judul Penelitian	Metode, Populasi, Sampling	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian Dengan Penelitian Sebelumnya
(Kusumawati, 2024)	Variabel independen : Sleep Hygiene Variabel dependen: Gangguan Tidur	Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi onal dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh siswa dan siswi kelas kelas IV hingga VI di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso dengan total sebanyak 75 responden	Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh nilai <i>p-value</i> 0,000, maka penelitian ini menemukan adanya keterkaitan yang signifikan antara <i>sleep hygiene</i> dan gangguan tidur	Penelitian mengenai hubungan <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada pada judul penelitian, jumlah responden waktu dan tempat.
Joan H., Reni C., Syamsul A. (2021)	Variabel independen : Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Variabel dependen: Gambaran kualitas tidur pada anak usia sekolah di Kota Ambon	Penelitian ini menemukan adanya keterkaitan yang signifikan antara <i>sleep hygiene</i> dan gangguan tidur yang melibatkan 80 responden..	Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada kualitas tidur anak antara sebelum serta sesudah penerapan intervensi, dengan p value = 0,000.	Penelitian terkait Hubungan <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen. Perbedaan antara studi yang dilakukan saat ini dengan penelitian terdahulu dapat dilihat pada desain yaitu dengan desain <i>crosssectional</i> , jumlah responden waktu dan tempat.
(Nuur Hijrah, 2024)	Variabel independen : sleep hygiene Variabel dependen:	Jenis penelitian ini menggunakan literatur review. Metode: penelusuran kajian pustaka dilakukan dengan menggunakan 3 basis data yaitu Pubmed,	Intervensi higiene tidur terhadap gangguan tidur sekolah efektif dan dapat mengatasi gangguan tidur pada anak usia sekolah	Penelitian terkait Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Kronggen Hal yang membedakan penelitian ini dari penelitian terdahulu

	sleep quality in school-age childr	Google Scholar dan Portal Garuda dengan artikel penelitian 5 tahun terakhir dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang berkaitan dengan penerapan gangguan pola tidur pada anak usia sekolah.	adalah pada desain yaitu dengan desain <i>crosectional</i> , judul penelitian jumlah responden waktu dan tempat.
(Eva Novianti, 2024)	Variabel Independen: Sleep Hygiene Variabel Dependen : Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn 1 Cipadang Kabupaten Lebak	Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan analitik kategorik dan pendekatan <i>cross-sectional</i> . populasi penelitian berjumlah sebanyak 46 responden.	Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara <i>sleep hygiene</i> yang buruk dan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar ($p < 0,05$). Pada penelitian mengenai hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen, terdapat beberapa aspek yang membedakannya dari studi yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, yaitu pada judul jumlah responden waktu dan tempat.