

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Anak Usia Sekolah

a. Definisi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah merupakan kelompok anak yang memiliki kisaran usia 6 sampai dengan usia 12 tahun. Menurut Kementerian Kesehatan RI, siswa pada tingkat pendidikan dasar, memasuki fase perkembangan sekitar usia 7–12 tahun. Masa ini diklasifikasikan menjadi tiga fase perkembangan yang mencakup usia 6–7 tahun, fase pertengahan pada rentang 7–9 tahun, dan fase praremaja yang mencakup usia 10–12 tahun. Periode tersebut dikenal sebagai masa kanak-kanak pertengahan, yaitu periode perkembangan yang ditandai oleh adanya berbagai perubahan serta tantangan baru bagi anak (Kemenkes RI, 2021).

Perbedaan antara anak dan dewasa dapat dilihat berdasarkan batasan usia. *Department of Child and Adolescent Health and Development* menyebutkan bahwa anak merupakan individu yang belum mencapai usia 20 tahun, sementara *The Convention on the Rights of the Child* menetapkan rentang usia anak yaitu 0–14 tahun. Sementara itu, Berdasarkan keterangan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), menjelaskan bahwa status anak diberikan kepada individu yang usianya masih berada di bawah 18 tahun, sesuai dengan ketentuan Undang-Undang Kesejahteraan Anak (Hilman Putri, 2023).

Masa usia sekolah mencakup anak berusia 6–12 tahun yang sedang mengalami tahap perkembangan dengan karakteristik tertentu. Pada tahap perkembangan ini, anak mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan di sekolah, membangun hubungan dengan teman sebaya, mempelajari budaya yang berkembang pada masa kanak-kanak, serta meningkatkan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya (Wong dkk., 2018).

Kelompok usia anak sekolah umumnya berada pada kisaran usia 7–12 tahun. Dalam tahap perkembangan tersebut, anak mulai memasuki jenjang pendidikan formal, yang secara umum diawali ketika berusia 7 tahun (Trianingsih, 2018)

Anak usia pra sekolah merupakan fase perkembangan ketika anak mulai mampu memahami dan mulai belajar bertanggungjawabkan perilakunya, baik dalam interaksi bersama keluarga maupun teman sebaya, maupun lingkungan sekitar. Masa ini menjadi tahap penting dalam pembentukan kepercayaan diri dan menjadi dasar bagi anak untuk menghadapi perkembangan menuju masa remaja (Nuryanti, 2018).

Menurut peneliti, kelompok anak usia sekolah dasar mencakup individu berusia 6–12 tahun, suatu periode perkembangan yang ditandai dengan mulai berkembangnya, anak mulai memasuki pendidikan dasar dan menunjukkan perkembangan yang cukup pesat pada perkembangan ranah fisik, kognitif, sosial, dan emosional, maupun moral. Dalam fase tersebut, anak mulai belajar berinteraksi dengan lingkungan yang lebih

luas, menyesuaikan diri dengan aturan sekolah, serta membangun keterampilan akademik dan sosial. Masa usia sekolah juga merupakan periode penting dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemandirian anak.

b. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah

Secara umum, perkembangan fisik merupakan perubahan keadaan tubuh yang terlihat melalui adanya peningkatan ukuran dan dimensi tubuh serta dapat dinilai secara kuantitatif melalui berbagai perubahan tinggi badan, berat badan, dimensi tubuh, dan pertumbuhan tulang serta perkembangan gigi. Meskipun pola perkembangan fisik pada setiap individu memiliki tahapan yang serupa, kecepatan pertumbuhan dapat berbeda sesuai dengan fase pertumbuhan dan perkembangan yang dialami (Sarayati, 2018).

Perkembangan atau *development* merupakan proses perubahan yang berlangsung sejak masa konsepsi hingga sepanjang rentang kehidupan. Menurut Santrock, perkembangan menggambarkan pola perubahan yang terjadi secara berkelanjutan selama kehidupan manusia. Perkembangan lebih berkaitan dengan perubahan kemampuan dan fungsi mental, sedangkan pertumbuhan berfokus pada perubahan ukuran serta struktur tubuh yang berkaitan dengan proses biologis (Fahyuni, 2019).

Aspek-aspek yang menjadi bagian dari perkembangan meliputi :

1) Perkembangan kognitif

Perubahan dalam kemampuan berpikir merupakan salah satu komponen perkembangan yang berhubungan terhadap kemampuan individu dalam memperoleh, memahami, dan mengolah pengetahuan. Proses ini mencakup berbagai aktivitas mental, seperti persepsi, berpikir, mengingat, serta mengolah informasi yang membantu seseorang dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Melalui perkembangan kognitif, individu mampu memahami lingkungan, mengamati, menilai, membayangkan, serta merencanakan tindakan dalam kehidupannya (Desmita, 2020).

2) perkembangan moral

Perkembangan moral menggambarkan kemampuan anak dalam mengenal, menerima, dan menerapkan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan sosial. Anak dengan perkembangan moral yang baik cenderung menunjukkan perilaku positif, seperti menghargai orang lain, peduli, mampu bekerja sama, serta berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Sementara itu, sikap moral netral ditunjukkan ketika anak belum memiliki kecenderungan untuk menerima ataupun menolak suatu aturan sosial yang berlaku di dalam lingkungan masyarakat (Maharani, 2020).

Menurut Sarayati (2018), perkembangan moral anak terbagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu:

1) *Fase Preconventional*

Nilai moral pada anak terbentuk melalui proses pembelajaran dari lingkungan dan budaya di sekitarnya. Anak mulai mengenal perbedaan antara perilaku yang dianggap baik maupun buruk sebagai pedoman dalam bertindak. Tahap awal perkembangan moral ditandai dengan cara berpikir yang masih berpusat pada diri sendiri, sehingga anak menganggap sesuatu baik apabila sesuai dengan keinginannya. Selanjutnya, anak mulai memahami aturan berdasarkan adanya hukuman dan kepatuhan terhadap perintah. Pada tahap perkembangan berikutnya, anak mulai mampu menilai suatu tindakan berdasarkan alasan atau tujuan yang melatarbelakanginya (Sarayati, 2018).

2) *Fase Conventional*

Pada fase ini, anak mulai memahami pentingnya hubungan timbal balik dalam lingkungan sosial dan kelompok. Anak sudah mampu bekerja sama, mengikuti aturan, serta menerima nilai dan norma yang berlaku dalam kelompoknya, tidak hanya berdasarkan aturan dari keluarga. Oleh karena itu, keberadaan contoh perilaku positif seperti kejujuran, kesetiaan, dan sikap peduli dari keluarga maupun teman sebaya sangat berperan dalam perkembangan moral anak.

3) *Fase Postconventional*

Perkembangan moral pada tahap ini berlangsung melalui dua tahapan, yaitu orientasi terhadap aturan dan hukum serta orientasi terhadap prinsip etika secara umum. Pada tahap pertama, anak mulai memahami bahwa nilai, norma, dan aturan yang berlaku memiliki tujuan untuk menciptakan kebaikan serta kesejahteraan bersama. Anak memandang perilaku yang benar sebagai bentuk tanggung jawab moral. Selanjutnya, anak mampu mempertahankan perilaku sesuai dengan prinsip nilai etika yang diyakini, misalnya mematuhi peraturan dalam menghargai norma yang berlaku di lingkungan sosial.

c. Faktor yang mempengaruhi perkembangan anak usia sekolah

Menurut Latifah (2019), tahapan perkembangan yang dialami anak mampu berlangsung dengan kecepatan yang berbeda-beda pada setiap individu. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kondisi anak maupun lingkungan sekitarnya. Beberapa hal-hal yang dapat memengaruhi proses perkembangan anak sebagai berikut :

1) Faktor/aspek Genetik/Hereditas

Aspek genetik merupakan salah satu unsur dari dalam yang turut berperan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan individu. Hereditas mengacu pada karakteristik atau sifat yang diwariskan atau diturunkan melalui pewarisan genetik dari orang tua kepada anak. Aspek ini mencakup berbagai potensi yang melekat pada individu sejak sebelum lahir, baik dalam aspek fisik maupun

psikologis, yang dapat memengaruhi perkembangan anak (Latifah, 2019).

2) Faktor Lingkungan (nurture)

Lingkungan menjadi salah satu faktor dari luar yang dapat memengaruhi perkembangan anak. Faktor ini terbagi menjadi lingkungan sebelum kelahiran (*prenatal*) dan setelah kelahiran (*postnatal*). Lingkungan setelah kelahiran mencakup berbagai aspek, seperti kondisi biologis (status gizi, kesehatan, usia, jenis kelamin, serta kondisi fisiologis), lingkungan fisik (iklim, tempat tinggal, sanitasi, dan kondisi geografis), serta lingkungan psikososial yang mencakup pemberian stimulasi dan dukungan dalam proses belajar, hubungan dengan rekan sebaya, pengalaman di sekolah, dan lingkungan keluarga.

2. Konsep Sleep Hygiene

a. Definisi

Sleep hygiene dapat dipahami sebagai serangkaian kebiasaan serta perilaku yang diterapkan untuk mendukung terciptanya tidur yang berkualitas sekaligus menjaga kondisi kesehatan secara umum, meliputi tindakan berupa menjaga jadwal tidur serta menerapkan pola tidur yang konsisten, menyediakan suasana kamar yang mendukung kenyamanan saat tidur, serta mengurangi paparan asupan kafein dan kebiasaan menggunakan perangkat elektronik menjelang waktu istirahat. dan melibatkan diri dalam teknik relaksasi sebagai upaya membantu tubuh

dan pikiran berada dalam kondisi yang siap untuk beristirahat (Hilmana Putri, 2023).

Sleep hygiene mencakup berbagai kebiasaan serta keadaan lingkungan yang berkaitan dengan tidur, serta dapat membantu mengatasi gangguan tidur seperti insomnia. Penerapan *sleep hygiene* yang tepat dapat berkontribusi terhadap peningkatan durasi dan kualitas tidur yang dimiliki oleh seseorang. Kebiasaan ini bertujuan untuk menciptakan pola tidur yang optimal sehingga individu mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara lebih optimal. Di samping itu, menjaga *sleep hygiene* berperan dalam mendukung tercapainya fase tidur REM yang cukup dan berkualitas (Suwardianto, 2019).

b. Cara Penerapan *Sleep Hygiene* Yang Baik

Komponen *sleep hygiene* yang baik juga mencakup menghindari tidur siang dalam waktu yang terlalu lama serta menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung kenyamanan tidur. Faktor lingkungan memiliki peran penting dalam kualitas tidur, sehingga area tidur sebaiknya terhindar dari suara bising, pencahayaan berlebih, suhu yang tidak nyaman, maupun gangguan dari orang sekitar. Selain itu berbagai aktivitas yang dilakukan selama berada di tempat tidur, misalnya menonton televisi, menggunakan telepon, atau membaca juga dapat memengaruhi kebiasaan tidur.

Adapun penerapan *sleep hygiene* yang baik menurut (Studi et al., 2022) meliputi beberapa hal berikut :

- 1) Menjaga konsistensi jadwal tidur dan bangun setiap hari
- 2) Menghindari waktu tidur ketika dalam kondisi lapar atau mengalami kecemasan.
- 3) Membatasi konsumsi kafein serta menghindari asupan alkohol yang dapat mengganggu kualitas tidur.

c. Rekomendasi *Sleep Hygiene*

Kualitas tidur yang optimal berperan dalam menjaga kondisi fisik serta psikologis, meningkatkan kemampuan beraktivitas, serta mendukung kualitas hidup seseorang. Seluruh kelompok usia, mulai dari anak hingga lansia, dapat merasakan manfaat dari kebiasaan tidur yang sehat. Penerapan *sleep hygiene* menjadi salah satu dari beberapa upaya yang dapat membantu mencapai tidur yang sehat (Patrisia et al., 2020).

Pembentukan kebiasaan tidur yang baik merupakan bagian dari penerapan perilaku hidup sehat. Kebiasaan *sleep hygiene* dapat dilakukan dengan cara sederhana, tidak membutuhkan biaya besar, dan memiliki risiko yang rendah. Penerapan *sleep hygiene* yang tepat dapat merupakan salah satu strategi dalam upaya mencegah serta mengurangi gangguan tidur, sehingga membantu individu memperoleh kualitas tidur yang lebih optimal (Uliyah & Hidayat, 2021).

d. Aspek-Aspek yang Menjadi Penilaian dalam Sleep Hygiene.

Penilaian terhadap *sleep hygiene* dilakukan berdasarkan beberapa aspek, yaitu :

- 1) Pola waktu tidur, mulai dari waktu anak mulai tidur hingga waktu terbangun dari tidur, pola makan, penggunaan obat-obatan, serta berbagai aspek lainnya secara umum yang mencakup kecemasan dan aktivitas pada siang hari..
- 2) Kondisi lingkungan tidur, seperti tingkat kebisingan, suhu ruangan, serta kebiasaan lain yang dilakukan anak di tempat tidur selain tidur.
- 3) Faktor pendukung lainnya, seperti pola makan, penggunaan obat-obatan, kondisi kecemasan, serta aktivitas yang dilakukan pada siang hari.

e. Faktor yang berpengaruh terhadap Sleep Hygiene

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi penerapan *sleep hygiene* meliputi (Hilmana Putri, 2023) :

- 1) Rutinitas tidur yaitu kebiasaan tidur yang teratur dan konsisten yang dapat membantu anak memperoleh tidur anak yang cukup
- 2) Lingkungan tidur yaitu faktor seperti kebisingan, Cahaya dan suhu ruang yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada usia anak yang berada di jenjang sekolah dasar
- 3) Aktivitas sebelum tidur yaitu kegiatan yang merangsang seperti menonton TV atau menggunakan Gadged dapat mengganggu tidur pada anak
- 4) Usia anak : yaitu bagaimana mereka mengerti akan arti sleep hygiene yang sangat berpengaruh pada saat tidur

Memastikan anak memperoleh tidur yang berkualitas serta menyediakan suasana tidur yang nyaman dalam membantu anak memperoleh kualitas tidur yang lebih baik.

f. Alasan Pentingnya *Sleep Hygiene*

Alasan Pentingnya *Sleep Hygiene* yang Baik :

- 1) Membatasi durasi berada pada area tempat tidur dapat berperan dalam mendukung peningkatan kualitas tidur, termasuk fase tidur REM, sehingga tubuh terasa lebih bugar saat bangun. Kegiatan rutin dipagi hari dapat membantu menjaga kestabilan ritme sirkadian sehingga waktu mulai tidur menjadi lebih teratur.
- 2) Melakukan aktivitas rutin pada pagi hari dapat membantu mengatur ritme sirkadian sehingga waktu tidur menjadi lebih teratur.
- 3) Kebiasaan harian yang konsisten dapat mendukung tidur yang lebih nyenyak dalam jangka panjang.
- 4) Mengurangi gangguan suara atau kebisingan karena dapat memengaruhi kenyamanan dan kualitas tidur.
- 5) Memenuhi kebutuhan makan sebelum tidur karena rasa lapar dapat menghambat proses tidur. Konsumsi minuman hangat seperti susu dapat membantu sebagian individu merasa lebih rileks sebelum tidur.
- 6) Penggunaan obat tidur hanya dapat membantu pada kondisi tertentu, tetapi penggunaannya perlu diperhatikan karena dapat menimbulkan dampak negatif pada sebagian orang.

- 7) Menghindari konsumsi kafein menjelang malam karena dapat menyebabkan kesulitan tidur.
- 8) Menghindari konsumsi alkohol karena meskipun dapat membuat seseorang lebih cepat tertidur, kualitas tidur setelahnya dapat terganggu.

g. Panduan *Sleep Hygiene*

Mengatur waktu tidur, membangun kebiasaan sebelum tidur, serta menjaga rutinitas harian merupakan bagian penting dalam penerapan *sleep hygiene* bertujuan meningkatkan kualitas tidur. Penerapan *sleep hygiene* dapat dilakukan melalui beberapa langkah, di antaranya menurut Suni & Vyas (2023), yaitu:

- 1) Mengatur jadwal tidur
 - a) Menentukan jadwal tidur dan bangun yang tetap setiap hari karena perubahan jadwal yang sering dapat mengganggu kestabilan ritme tidur.
 - b) Menjadikan tidur sebagai kebutuhan utama dengan menentukan durasi tidur sesuai waktu bangun yang telah ditetapkan serta menciptakan kebiasaan yang membantu tubuh lebih mudah tertidur.
 - c) Perubahan waktu tidur sebaiknya diterapkan secara perlahan agar tubuh mampu beradaptasi terhadap perubahan pola tidur yang diterapkan

- d) Tidur siang dapat membantu mengembalikan energi, namun durasi yang terlalu lama dapat menyebabkan kesulitan tidur pada malam hari. Oleh karena itu, tidur siang sebaiknya dilakukan dalam waktu yang singkat dan terbatas.

2) Mengikuti rutinitas sebelum tidur

- a) Melakukan kebiasaan yang sama sebelum tidur, seperti memakai pakaian tidur dan menyikat gigi, dapat membantu tubuh mengenali waktu istirahat
- b) Melakukan relaksasi sekitar 30 menit sebelum tidur, seperti mendengarkan musik tenang, membaca, peregangan ringan, maupun penerapan teknik relaksasi mampu membantu anak lebih mudah tidur.
- c) Mengurangi terpapar cahaya dengan intensitas tinggi sebelum tidur sebab mampu menghambat pembentukan melatonin sebagai hormon yang memiliki fungsi dalam mengendalikan siklus tidur
- d) Menghindari penggunaan perangkat elektronik dalam rentang waktu sekitar 30–60 menit menjelang memasuki waktu tidur, termasuk televisi, ponsel, tablet, dan laptop, yang berpotensi meningkatkan stimulasi serta menghambat produksi melatonin akibat paparan cahaya biru.

3) Membangun rutinitas harian yang mendukung kesehatan

- a) Mendapatkan paparan cahaya alami pada waktu siang, khususnya paparan cahaya matahari dapat membantu mengontrol ritme sirkadian serta mendukung kualitas tidur.
 - b) Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat mendukung tubuh lebih mudah tidur dan memberikan efek positif bagi kesehatan
 - c) Menghindari kebiasaan merokok karena kandungan nikotin dapat mengganggu pola tidur.
 - d) Membatasi minum-minuman beralkohol, walaupun mampu mempercepat tidur, efeknya dapat menyebabkan tidur menjadi tidak berkualitas.
 - e) Menghindari konsumsi kafein pada waktu sore dan malam hari, sebab dapat meningkatkan kewaspadaan dan menghambat rasa kantuk.
 - f) Menghindari makan dalam jumlah banyak atau makanan pedas menjelang tidur karena proses pencernaan dapat mengganggu kenyamanan saat tidur.
- 4) Mengatur kondisi lingkungan agar mendukung
- a) Menggunakan tempat tidur beserta bantal yang nyaman untuk membantu menjaga posisi tubuh yang baik serta mengurangi rasa tidak nyaman saat tidur.

- b) Memilih perlengkapan tidur yang nyaman, seperti seprai dan selimut, agar menciptakan suasana tidur yang lebih menyenangkan
- c) Menjaga suhu kamar tetap sejuk dan nyaman sehingga dapat membantu meningkatkan kenyamanan saat tidur.

5) Mengurangi paparan Cahaya

Penggunaan penutup jendela yang tebal ataupun penggunaan penutup mata guna meminimalkan paparan cahaya yang berpotensi mengganggu proses tidur.

6) Mengurangi gangguan suara

Menghindari kebisingan yang dapat menghambat tidur, misalnya dengan memanfaatkan alat penutup telinga atau mengendalikan tingkat suara seperti kipas untuk membantu meredam suara.

7) Menggunakan aroma yang menenangkan

Aroma lembut seperti lavender dapat membantu memberikan efek tenang serta membangun kondisi yang mendukung proses tidur.

h. Pengukuran *Sleep Hygiene*

Berbagai instrumen dapat digunakan untuk menilai sleep hygiene, di antaranya menggunakan *Adolescent Sleep Hygiene Scale (ASHS)*, *Family Inventory of Sleep Habits, Bedtime Routines Questionnaire (BRQ)*, dan *Sleep Hygiene Index (SHI)*. Instrumen tersebut digunakan untuk mengevaluasi berbagai kebiasaan yang berkaitan dengan tidur, mencakup rutinitas menjelang tidur, aktivitas sebelum waktu tidur, serta

keadaan lingkungan tempat beristirahat, dengan jumlah pertanyaan yang relatif ringkas, yaitu berkisar antara 12 hingga 31 item (Nisa et al., 2023).

Salah satu instrumen penilaian yang umum dimanfaatkan dalam melakukan penilaian *sleep hygiene* ialah *Sleep Hygiene Index* (SHI), yang berfungsi guna menilai perilaku serta kebiasaan tidur seseorang. Kuesioner ini terdiri dari 13 pertanyaan dengan pilihan jawaban berdasarkan frekuensi perilaku, yang terdiri atas lima pilihan respons, yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Masing-masing item memiliki skor 0–4, di mana perolehan skor yang semakin tinggi mengindikasikan penerapan *sleep hygiene* yang kurang baik (Mastin et al., 2006).

Pengukuran *sleep hygiene* dilakukan menggunakan *Sleep Hygiene Index* (SHI), yang memuat 13 butir pertanyaan. Instrumen ini digunakan untuk menilai kebiasaan tidur responden dan telah banyak diterapkan dalam praktik maupun penelitian. Penilaian SHI menggunakan skala Likert, yakni skor 0 untuk tidak pernah, skor 1 untuk jarang, skor 2 untuk kadang-kadang, skor 3 untuk sering, dan skor 4 untuk selalu. Adapun kategori penilaiannya sebagai berikut:

- 1) Skore < 26 = Baik
- 2) Skore ≥ 26 = Buruk

3. Konsep Kualitas Tidur

a. Definisi

Kualitas tidur menggambarkan taraf kepuasan seseorang mengenai kualitas tidurnya yang mampu dinilai melalui sejumlah aspek, mencakup durasi tidur, kesulitan untuk tertidur, frekuensi terbangun, efektivitas tidur, serta gangguan yang terjadi ketika tidur. (Sutrisno, Faisal, & Huda, 2017). Kebutuhan tidur pada orang dewasa berada dalam rentang 7–9 jam per hari, sedangkan pada lansia sekitar 7–8 jam yang disertai kebiasaan tidur siang dengan frekuensi lebih tinggi. Durasi tidur setiap individu dapat berbeda-beda, dengan rentang waktu sekitar 5–11 jam per hari (Hirshkowitz et al., 2025).

Kualitas tidur menggambarkan derajat kepuasan individu terhadap kualitas tidurnya yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti keadaan lingkungan sekitar, lama waktu tidur serta kebiasaan yang dilakukan sebelum istirahat, penggunaan obat, serta adanya gangguan tidur (Ohayon et al., 2017). Berbagai faktor turut berperan dalam menentukan kondisi tidur seseorang, diantaranya jenis kelamin, status kesehatan, tingkat stres, kelelahan, kecemasan, gaya hidup, serta faktor sosial dan budaya (Shim & Kang, 2017).

b. Klasifikasi kualitas tidur

1) Insomnia

Insomnia merupakan permasalahan tidur berupa kesulitan dalam memasuki tahap awal tidur, mempertahankan tidur, atau memperoleh tidur yang berkualitas walaupun terdapat peluang untuk memperoleh waktu istirahat. Kondisi tersebut dapat berdampak pada aktivitas

sehari-hari. Insomnia diklasifikasikan ke dalam dua kategori yang dapat terbagi atas bentuk primer dan sekunder. Insomnia primer ditandai dengan tanpa adanya kaitan masalah kesehatan tertentu, di sisi lain, insomnia sekunder dapat muncul sebagai akibat dari faktor lain seperti depresi, asma, artritis, kanker, maupun penggunaan zat tertentu seperti kafein dan alkohol (Harleen et al., 2022).

2) Parasomnia

Parasomnia merupakan kelompok gangguan tidur yang muncul saat seseorang sedang tidur atau ketika mengalami transisi antara kondisi tidur dan terjaga. Gangguan ini berkaitan dengan perubahan aktivitas tubuh, seperti gerakan otot dan respons sistem saraf otonom. Parasomnia ditandai dengan penurunan kesadaran, kebingungan setelah terbangun, gangguan orientasi, serta dapat disertai amnesia. Beberapa bentuk parasomnia berjalan ketika tidur (*sleepwalking*), gangguan perilaku saat fase REM, serta teror tidur (*sleep terror*) (Fariba & Tadi, 2022).

c. Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kualitas Tidur

Kualitas istirahat tidur menggambarkan kapasitas individu dalam menjaga keberlangsungan tidurnya serta memperoleh tahapan tidur REM maupun NREM yang sesuai. Sementara itu, kuantitas tidur berkaitan dengan rentang waktu tidur yang diperoleh seseorang. Kualitas maupun lama waktu yang digunakan untuk tidur dipengaruhi oleh sejumlah

faktor, seperti, seperti faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan, antara lain :

1) Umur

Perubahan fisiologis akibat proses penuaan dapat memengaruhi penurunan kualitas tidur seseorang. Bertambahnya usia menyebabkan berkurangnya fase tidur gelombang lambat dan tidur REM, sehingga individu lebih mudah terbangun saat tidur. Selain itu, lansia cenderung mengalami perubahan pola tidur dengan waktu tidur yang lebih cepat serta terbangun lebih pagi dari waktu sebelumnya (Kim et al., 2021).

2) Obat

Penggunaan obat tertentu berpotensi memengaruhi kualitas tidur dan menyebabkan gangguan seperti insomnia. Beberapa obat yang berpotensi mengganggu tidur antara lain antidepresan dari kelompok Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI), serta beberapa jenis obat, seperti antihipertensi, bronkodilator, diuretik, beta blocker, dan kortikosteroid (Kim et al., 2021).

3) Stress psikologi

Rasa khawatir dan stres berlebihan dapat menyebabkan individu sulit mengendalikan pikiran dan emosi sehingga mengganggu proses tidur. Kondisi stres dapat memicu peningkatan kadar hormon seperti epinefrin, norepinefrin, serta kortisol yang berperan dalam

meningkatkan kewaspadaan, sehingga berdampak pada memburuknya kondisi tidur (Clariska et al., 2020).

4) Lingkungan

Kondisi sekitar tempat tidur, seperti kebersihan ruangan, ketenangan, pencahayaan, dan suhu yang nyaman dapat mendukung kualitas tidur. Sebaliknya, lingkungan yang bising, panas, atau kurang nyaman berpotensi memengaruhi tidur seseorang (Asmadi, 2018).

5) Gaya hidup

Kebiasaan menggunakan gadget, khususnya saat malam hari, mampu memengaruhi kualitas menjelang waktu tidur. Paparan cahaya biru yang berasal dari layar ponsel dalam waktu lama dapat mengganggu ritme tidur dan menyebabkan seseorang lebih sulit untuk tertidur (Keswara et al., 2019).

6) Merokok

Kandungan nikotin dalam rokok memiliki efek stimulan yang dapat mengganggu proses tidur. Kebiasaan merokok dapat berkaitan dengan kesulitan untuk mulai tidur dan peningkatan frekuensi terbangun saat malam hari dibandingkan individu yang tidak merokok. Berhenti merokok dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Ulfah et al., 2021).

d. Manfaat kualitas tidur

Tidur merupakan proses alami tubuh yang berfungsi untuk mengembalikan energi, memperbaiki jaringan, serta mendukung

pembentukan sel baru. Pada fase tidur NREM, aktivitas organ tubuh mengalami penurunan sehingga membantu proses pemulihan fisik. Selama tidur, terjadi penurunan denyut jantung, aktivitas pernapasan, tonus otot, dan tekanan darah yang memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, terutama fungsi jantung (Utami, 2020).

Sementara itu, Fase tidur REM berkontribusi dalam mendukung pemulihan fungsi otak dan kemampuan kognitif. Fase ini berkaitan dengan peningkatan aktivitas otak, aliran darah, penggunaan oksigen, serta pelepasan hormon tertentu. Kekurangan tidur REM dapat menyebabkan gangguan, meliputi perubahan kondisi emosional, menurunnya kemampuan mengingat, serta gangguan pada keseimbangan tubuh, dan penurunan kemampuan motorik. Selain itu, tidur yang tidak cukup juga dapat memengaruhi pertumbuhan, produksi hormon, serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan (Utami, 2020).

e. Penilaian Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah Dasar

Parameter penilaian kondisi tidur merupakan aspek yang kompleks karena mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif meliputi lama waktu tidur serta rentang durasi yang diperlukan dalam memulai tidur, sedangkan komponen kualitatif berkaitan dengan pengalaman dan kepuasan individu terhadap tidurnya. Meskipun dapat dinilai secara klinis, kualitas tidur memiliki unsur subjektif sehingga pengukurannya tidak selalu mudah dilakukan secara objektif. Kuesioner *Cildren's Sleep Habit Questionnaire (CSHQ)* sendiri terdiri dari 17

pertanyaan dengan nilai nilai pertanyaan : sangat kurang (0), kurang (1), baik (2), sangat baik (3) serta dengan hasil ukur Baik : 21 Cukup : 11-20 Kurang : 0-10 (Sukmawati & Putra, 2019).

4. Kausalitas *Sleep Hygiene* dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar

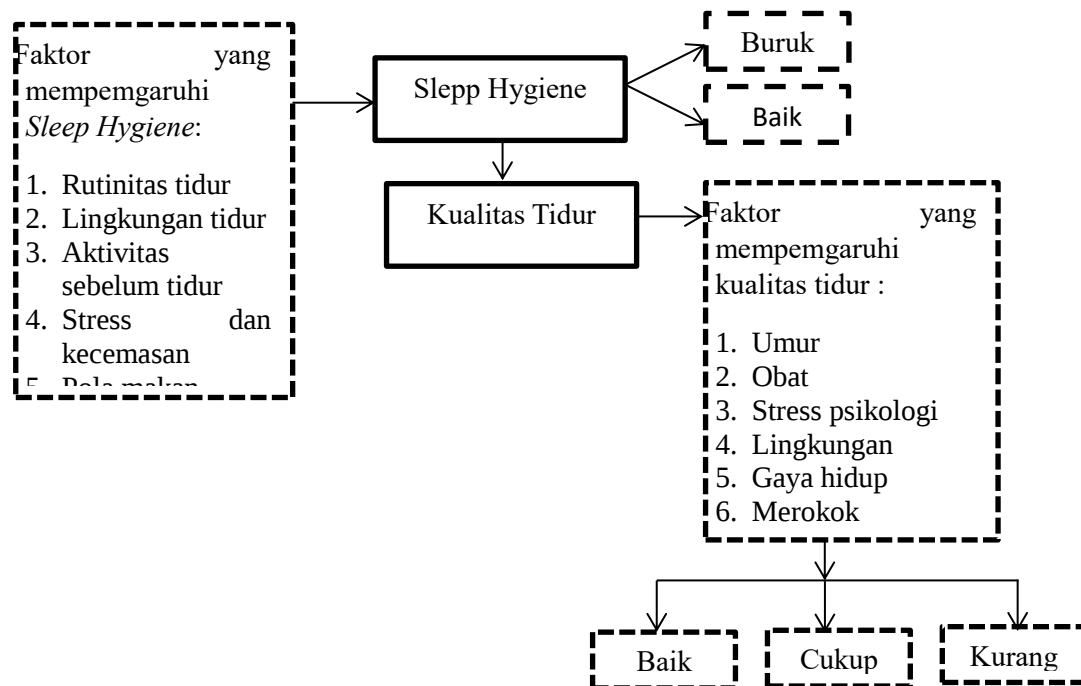
Secara umum, *sleep hygiene* merujuk pada sekumpulan pola perilaku yang bertujuan mendukung terciptanya kebiasaan tidur yang optimal dan berkualitas. Penerapannya meliputi pengaturan waktu pola tidur yang teratur, membangun suasana tidur yang nyaman, mengurangi kebiasaan menggunakan perangkat elektronik menjelang waktu tidur, serta melakukan kegiatan yang membantu tubuh menjadi lebih rileks. Pada anak usia sekolah dasar, pelaksanaan *sleep hygiene* berperan penting karena periode ini menjadi tahap pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan tidur cukup untuk mendukung kesehatan fisik serta fungsi kognitif anak (Utami, 2020).

Secara kausal, penerapan *sleep hygiene* yang baik berperan dalam menjaga kestabilan ritme sirkadian atau pola alami tidur dan bangun tubuh. Kebiasaan tidur yang teratur membuat tubuh lebih mudah menyesuaikan waktu istirahat, sehingga anak dapat tertidur dengan lebih mudah dan memperoleh tidur yang lebih berkualitas. Sebaliknya, pola tidur yang tidak tepat, seperti tidur larut malam, aktivitas menggunakan perangkat digital menjelang waktu tidur serta kondisi lingkungan yang kurang mendukung dapat menghambat keseimbangan ritme sirkadian. Akibatnya anak dapat

mengalami kesulitan untuk mulai tertidur, terbangun berulang kali pada malam hari, serta mengalami kualitas tidur yang kurang optimal (Fariba & Tadi, 2022).

Selain itu, penerapan *sleep hygiene* yang tepat dapat membantu meminimalkan berbagai hal yang dapat menghambat tidur anak. Upaya seperti mengurangi aktivitas yang bersifat merangsang sebelum waktu istirahat dapat membuat kondisi fisik dan mental anak menjadi lebih siap untuk tidur. Suasana kamar yang mendukung, seperti lingkungan yang nyaman dan minim gangguan, juga mampu mendukung anak memperoleh waktu tidur yang lebih berkualitas. Dengan demikian, kebiasaan *sleep hygiene* menjadi salah satu faktor perilaku yang berkontribusi./ terhadap peningkatan kualitas tidur anak (Reza et al., 2019).mj

B. Kerangka Teori

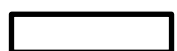


Gambar 2.1 Kerangka teori

Sumber : Yulianti and Gayatina, (2020), Fadzil, (2021)

Keterangan :

 : tidak diteliti

 : diteliti