BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan utama bagi manusia yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Menurut *World Health Organization* (WHO) tidur adalah keadaan alamiah yang bersifat periodik yang memungkinkan tubuh dan pikiran untuk pulih dan beristirahat setelah aktivitas sehari-hari, penekanan pada pentingnya tidur dalam menjaga kesehatan dan fungsi-fungsi tubuh. Dengan tidur yang cukup, tubuh dapat pulih dan meregenerasi sel-sel, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menjaga stabilitas hormon. Dengan tidur yang berkualitas, otak dan pikiran akan beristirahat dengan baik, sehingga dapat meningkatkan kemampuan berpikir, konsentrasi, dan memori (WHO, 2024).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis esensial bagi anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) dimana pada tahap ini anak dalam proses pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta keseimbangan emosional, yang semuanya sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur yang cukup. Tidur yang berkualitas dan cukup kontribusi sangat besar terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan. Tidur yang berkualitas pada anak adalah hal sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental anak, karena mereka berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan. Kebutuhan tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan kualitas hidup anak, memori, semangat belajar, konsentrasi, dan perilaku motorik anak (Kadek, 2022).

Kepmenkes menjelaskan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia, tidur bukan hanya soal beristirat tetapi merupakan proses penting bagi tubuh untuk memulihkan energi, memperbaiki sel, serta menjaga keseimbangan

fisik dan mental. Tidur berkualitas memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, Kebutuhan tidur pada anak bergantung pada usia perkembangan anak. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu (Kemenkes, 2022). Gangguan tidur menimbulkan dampak serius bagi Kesehatan dan mental seperti penurunan peforma akademik, peningkatan resiko depresi dan ketidak keseimbangan emosional (Kemenkes, 2022).

Anak yang memiliki gangguan tidur mereka kerap cepat marah, rawel dan penurunan nafsu makan. Sehingga anak-anak kurang konsentrasi dan menyebabkan kepercayaan diri pada anak menurun. Gangguan tidur pada anak dapat menyebabkan masalah perilaku kurang baik. Dapat menyebabkan mengantuk pada siang hari dan juga dapat mempengaruhi daya konsentrasi belajar, serta daya ingat anak menurun (kusmawati, 2024). Umumnya anak mengalami gangguan kualitas tidur, dikarenakan adanya suara bising, pencahayaan, Lokasi tidur, dan adanya televisia, 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 (lin kusmawati, 2024).

Gangguan tidur pada anak-anak usia sekolah tidak hanya mengganggu mental anak tetapi juga mempengaruhi kesehatan pada anak dapat mencakup masalah pernapasan, masalah kesadaran, dan hambatan saat berpindah tidur (lin kusmawati, 2024). Anak usia sekolah membutuhkan tidur lebih lama dibandingkan anak usia remaja. Begitupun anak usia preschool membutuhkan tidur lebih lama dari anak usia sekolah (Maharani et al., 2022). Kemenkes RI menyebutkan kebutuhan porsi

tidur yang baik diantaranya adalah usia 0-18 bulan sekitar 10-18 jam sehari, anak usia 3-12 tahun tidur selama 10-11 jam sehari usia remaja sekitar 12-18 tahun sekitar 8-9 jam sehari, usia dewasa 8 jam sehari , dan lansia diatas 60 tahun 6 jam sehari (Herwawan et al., 2021).

Masalah tidur pada anak-anak telah diidentifikasi sebagai masalah Kesehatan masyarakat global dan terus meningkat di seluruh dunia. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan pravelensi gangguan tidur pada anak dan remaja secara global mengalami peningkatan selama pandemi COVID-19 dengan kisaran 35,7 % hingga 54%. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan runtinitas harian, pembelajaran daring, serta peningkatan stress dan kecemasan (Xie et al (2023). Kondisi ini menjadi perhatian serius di berbagai negara, mengingat tidur yang berkualitas sangat penting bagi perkembangan optimal anak. *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur (Rusnaini et al.,2021).

Perevelensi di dunia pada tahun 2021 yang mengalami gangguan tidur pada anak yang terbesar terdapat di negara amerika serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat di negara mesiko dengan jumlah 8,712. Di Tiongkok menunjukkan bahwa 76,78% anak prasekolah mengalami bentuk gangguan tidur diantaranya resistensi terhadap waktu tidur, kantuk disiang hari dan kurangnya durasi tidur (Lin et al.,2022). Sementara di jepang mencatat prevelensi gangguan tidur pada anak-anak usia 5 tahun berkisar antara 18% hingga 80%, dengan faktor waktu tidur yang tidak teratur danggunaan layar diwaktu sebelum tidur (Yamagami et al, 2024).

Di Indonesia sendiri prevelensi penderita gangguan tidur lumayan tinggi diperkirakan mencapai sekitar 62,9% yang artinya dari total 22.678 juta penduduk Indonesia ada sekitar 14,26 juta jiwa di antaranya menderita gangguan tidur (Rachmadani Aldi, 2025). Penelitian yang dilaksanakan oleh (Yasmin,2022) di Indonesia gangguan tidur terjadi pada anak SD umur 7-11 tahun sebanyak 65,3% dengan anak yang disurvei sebanyak 101 anak. Di wilayah Aceh, Khususnya di Banda Aceh, menemukan bahawa 65,9 % anak yang menjalani hospitalisasi mengalami gangguan tidur (Wahyuni et al., 2024)

Tidur berkualitas memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, Kebutuhan tidur pada anak bergantung pada usia perkembangan anak. Anak usia sekolah membutuhkan tidur lebih lama dibandingkan anak usia remaja, begitupun anak usia preschool membutuhkan tidur lebih lama dari anak usia sekolah (Maharani et al., 2022). Usia anak Sekolah Dasar yaitu 6-12 tahun pada masa usia ini merupakan usia tumbuh kembang anak baik fisik maupun kognitif dan emosi, mengingat kebiasaan anak akan terbentuk dan menjadi dasar untuk kesehatan kehidupan anak selanjutnya. Kebutuhan yang harus dipenuhi pada anak usia Sekolah Dasar adalah tidur yang berkualitas, tidur yang baik dapat membuat anak merasakan tenaga dan energi di pagi hari, anak bisa konsentrasi dan semangat dalam belajar dan tidak merasa gangguan tidur saat terbangun (Andika et al., 2022).

Kualitas tidur anak sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kebiasaan tidur, orang tua dan faktor budaya (Andika et al., 2022). Di dalam JKKI disebutkan 7-15% anak memiliki masalah mimpi buruk pada anak usia kurang dari

10 tahun, 2-5 % perasaan terror di malam hari, dan 10-15% mimpi berjalan saaat tidur (Andika et al., 2022).

Menurut *National Sleep Fondation*, saat anak tidak cukup tidur, kualitas tidurnya menurun dalam jangka Panjang dan kurang tidur dapat menyebabkan obesitas, depresi, dan kelelahan (Andhika satria putra, 2022). Gangguan tidur mempengaruhi hormon dan metabolisme tubuh. Metabolisme dan hormon yang tidak seimbang menyebabkan peningkatan asupan makanan sehingga terjadi obesitas (Muscogiuri et al dalam andhika, 2022). 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* (Herwawan et al., 2021).

Sleep Hygiene merupaka praktik pendukung tidur yang berkualitas bagi anak. 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 runtinitas sebelum tidur misalnya, mandi dengan air hangat, menggosok gigi, mencuci tangan dan mengikuti sunnah lainnya (Pokhrel, 2024). *Sleep hygiene* merupakan aktivitas yang akan mendukung untuk mendapatkan kebutuhan tidur secara normal , sehingga setiap individu harus melakukan *sleep hygiene* ini secara teratur agar mendapatkan kualitas tidur yang baik (Rachmadani Aldi, 2025)

Sleep hygiene pada usia sekolah dasar sering tidak dilakukan dengan baik seperti tidak memiliki jadwal tidur yang teratur , tidak menyikat gigi sebelum tidur,

tidak mencuci tangan dan kaki sebelum tidur, tidak mengganti baju setelah mandi, tidak dapat menghindari makanan makanan dan minuman yang mengandungg kafein, tidak bisa menciptakan lingkungan tidur yang tenang dan gelap serta tidak menghindari stimulasi yang berlebihan sebelum tidur, dan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (Daulay et al., 2024). *Sleep hygiene* yang kurang baik akan mengganggu kualitas tidur sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur. gangguan tidur pada anak sekolah dasar dapat mengakibatkan anak kurang focus saat belajar di sekolah, anak mengantuk di siang hari, dan anak tidak bersemangat saat beraktivitas (Daulay et al., 2024)).

Masalah ini dapat di atasi dan di cegah dengan pemberian edukasi kepada anak tentang penerapan *Sleep Hygiene*, *sleep hygiene* yaitu merupakan serangkaian perilaku dan kondisi lingkungan yang mendukung dan dapat meningkatkan kualitas tidur pada anak. Komponen *sleep hygiene* meliputi waktu pergi tidur dan bangun yang teratur misalnya tidur disiang hari secukupnya, menghindari mengkonsumsi makanan dan minuman mendekati jam tidur, menerapkan runtunitas sebelum tidur misalnya mandi dengan air hangat, mendengar dongeng, menggosok gigi, menghindari penggunaan sosial media (*gadged)*, menjaga emosi anak pada saat mau tidur, menciptakan keadaan yang mendukung tidur di antaranya keadaan kamar yang gelap, suara dan keadaan Kasur yang mendukung untuk tidur (Nuridayati, 2024).

Berdasarkan data sekolah yang didapatkan bahwa, SD-IT Hafizul Ilmi berdiri pada tanggal 01 Mei 2015. SD-IT Hafizul Ilmi termasuk sekolah dan kepemilikan Yayasan. SD-IT Hafizul Ilmi tersebut terletak di Desa Blang Krueng Kecamatan

Baitussalam kabupaten Aceh Besar provonsi Aceh. Sekolah SD-IT Hafizul Ilmi tersebut memiliki total 216 siswa yang terdiri dari 110 siswa laki-laki dan 106 siswa perempuan, di mana jumlah siswa laki-laki lebih banyak dari siswa perempuan (Daftar-Sekolah.net, 2025).

Berdasa survey awal yang dilakukan pada tanggal 15 April 2025 didapatkan hasil dari wawancara dari 10 mahasiswa tentang gangguan tidur dan *sleep hygiene*. Dari wawancara tersebut di dapatkan 6 yang mengalami gangguan tidur dan perilaku *sleep hygiene* yang buruk dan 4 orang kualitas tidur yang baik, dintaranya, anak kebangun tiba-tiba di tengah malam, sulit bangun di pagi hari, ngantuk disiang hari dan bermain *gadge*t sebelum tidur. dan di antara 6 tersebut mengalami *sleep hygiene* yang buruk di antara, tidur di tempat yang terang, waktu tidur yang tidak cukup (tidur larut malam), main gadget di sebelum tidur sampai larut malam sehingga gak bisa tidur.

Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti “apakah ada hubungan gangguan tidur dengan Praktik *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SDIT Hafizul ilmi Blang Krung, Kecamatan. Baitussalam, Aceh Besar”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “hubungan gangguan tidur dengan praktik *sleep hygiene* pada anak usia Sekolah Dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Aceh Besar”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada hubungan Praktik *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur pada anak usia sekolah dasar di SDIT Hafizul IlmiBlang Krueng, Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Praktik *Sleep Hygiene* pada anak sekolah dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam kabupaten Aceh Besar
2. Mengindetifikasi Gangguan Tidur pada anak usia sekolah dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam kabupaten Aceh Besar.
3. Untuk mengetahui hubungan praktik *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam kabupaten Aceh Besar.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

   Hasil Analisa ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pengalaman khususnya terkait ada hubungan antara Praktik *Sleep Hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDIT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam kabupaten Aceh Besar

2. Institusi Pendidikan Keperawatan

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi menambah pengetahuan dan memperkaya pandangan ilmiah di bidang keperawatan**.**

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini sebagai dasar penelitian lanjutan yang lebih spesifik dan komprehensif menganai hubungan gangguan tidur dengan sleep hygiene pada anak SD untuk meningkatkan kualitas tidur yang benar pada anak.