BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebutuahan tidur yang memadai dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan pada anak, namun kebutuhan tidur yang tidak memadai dapat menyebabkan kurangnya fokus, peningkatan stres, penurunan kesehatan, dan gangguan daya ingat anak. Kebutuhan tidur dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur, yang mengakibatkan perubahan dalam kualitas tidur dan jumlah waktu tidur yang dibutuhkan. Gangguan tidur pada anak-anak merupakan kondisi yang umum terjadi. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk pada anak-anak dapat memberikan dampak pada kondisi lain mulai dari perilaku, perkembangan dan sosial, kelainan berat badan, hingga pada proses belajar di sekolah. Gangguan tidur yang dialami anak sekolah antara lain gangguan memulai dan mempertahankan tidur, gangguan pernapasan saat tidur, gangguan kesadaran, gangguan transisi tidur bangun, gangguan somnolen berlebihan dan hyperhidrosis saat tidur.

Angka kejadian masalah tidur anak di Indonesia cukup tinggi, sekitar 62,9% anak berusia 6 sampai 12 tahun mengalami gangguan transisi dari bangun ke tidur kembali. Dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya didapatkan permasalahan tidur anak disebabkan oleh perilaku tidur anak yang buruk sekitar 75,8%. Masalah yang sering dijumpai pada anak yang menyebabkan gangguan tidur adalah anak tidur tengah malam. Anak memiliki banyak kegiatan sehingga membuat anak terjaga selama 1 jam sebelum tidur

siang, seperti main game, mengerjakan pekerjaan rumah, menonton TV, dan kegiatan anak lainnya yang membuat mereka baru akan tidur jam 1 pagi sampai jam 4 subuh. Hal ini membuat anak bangun lebih awal pagi hari (Suri & Soleha, 2023).

National Institute of Health menyatakan bahwa anak merupakan kelompok paling mudah mengalami gangguan kualitas tidur karena pada anak bisa terjadi perubahan dramatis dalam pola tidur-bangun yang meliputi durasi tidur berkurang, waktu tidur tertunda, perbedaan yang signifikan dalam pola tidur di hari sekolah dengan hari libur dimana pada hari libur kualitas anak cenderung paling buruk (Revany Nur Ramadhani, Afiah, 2024). Pernyataan itu kemudian di dukung oleh Rachmadani et al., (2025), yang mengatakan bahwa pada anak yang memasuki masa remaja irama circandian mereka juga berubah sehingga mengakibatkan mereka sering mengalami penurunan durasi dan letensi tidur.

Klien yang sering mengalami peningkatan jumlah waktu bangun, sering terbangun, dan berkurangnya tidur REM serta total waktu tidur (Setyaningsih, 2022). Kualitas tidur yang buruk berdampak buruk pada prestasi akademis. Oleh karena itu, tidur yang baik sangat membantu anak-anak dalam proses belajar dan perkembangan mereka (Herwawan et al., 2021). Gangguan tidur pada anak sekolah dapat menyebabkan nilai yang buruk, suasana hati yang rendah dan lebih lanjut mempengaruhi masalah pada perilaku anak (Kusumawati & Maryatun, 2024).

Kesehatan intelektual dan fisik anak bergantung pada kualitas tidur. 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*. *Sleep hygiene* adalah perawatan nonfarmakologis yang meningkatkan kebiasaan tidur yang baik, pola tidur yang sehat, dan kualitas tidur (Anjarsari & Irdawati, 2025). *Sleep hygiene* (kebersihan tidur) merupakan aktivitas yang dapat mempengaruhi kualitas tidur berupa latihan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mengacu pada perilaku sebelum tidur, lingkungan tempat tidur, serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Khoiriyah, 2021). Selain faktor internal seperti kondisi medis atau gangguan pernapasan, penyebab eksternal saat ini jauh lebih kompleks, mulai dari pola asuh (*parenting style*), paparan cahaya biru dari perangkat elektronik (*blue light exposure*) sebelum tidur, hingga faktor lingkungan rumah yang kurang kondusif (Saputra et al., 2022).

Sleep hygiene merupakan istilah yang berarti digunakan untuk menggambarkan kebiasaan pola tidur yang baik. Edukasi *sleep hygiene* merupakan sebuah intervensi nonfarmakologis yang mendukung individu yang mengalami masalah tidur dengan membimbing mereka dalam membentuk rutinitas tidur yang sehat, mengikuti aturan tidur yang tepat, serta membangun pola tidur yang baik (Kusumawati & Maryatun, 2024). *Sleep hygiene* mengacu pada suatu pendekatan yang menitikberatkan pada tingkah laku atau pola tertentu yang bisa diadopsi guna meningkatkan mutu tidur seseorang. Edukasi

sleep hygiene dilakukan dengan membangun kebiasaan atau rutinitas yang konsisten dalam aktivitas sebelum tidur sebagai langkah awal untuk mengatasi masalah tidur seseorang (Saras, 2023).

Sleep hygiene adalah daftar yang berisi komponen untuk mempertahankan tidur dan dapat mengurangi hal yang mengganggu saat tidur (Widyawati et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Farasari et al., (2022), menunjukkan bahwa *sleep hygiene* memiliki dampak yang signifikan terhadap gangguan tidur. Bukti dari hal ini dapat dilihat dari kemampuan terapi *sleep hygiene* dalam mengubah pola tidur anak menjadi lebih baik. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Herwawan et al., (2021), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kualitas tidur anak sebelum dan setelah menerapkan intervensi *sleep hygiene* dan *sleep diary*. Hal ini menandakan bahwa penggunaan *sleep hygiene* dan sleep diary dapat menjadi strategi perawatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur anak usia sekolah dasar.

Elemen-elemen *Sleep hygiene* meliputi jadwal tidur dan bangun yang konsisten, tidur siang yang cukup, menahan diri dari asupan kafein menjelang tidur, menetapkan ritual sebelum tidur seperti mandi air hangat, mendengarkan cerita, menggosok gigi dengan orang tua, dan menyanyikan lagu pengantar tidur, menjauhi media sosial, menghindari aktivitas fisik yang mengganggu permulaan tidur, seperti berolahraga, dan mengelola emosi anak-anak sebelum tidur, menetapkan lingkungan yang mendukung tidur, termasuk suhu ruangan

yang optimal, kegelapan, keadaan yang mendukung pendengaran, dan kasur yang mendukung (Kurniawati & Herwanto, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang Gambaran Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Pemberian Edukasi Sleep Hygiene Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah apakah ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah sleep hygiene pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian edukasi sleep hygiene pada Siswa sekolah dasar negeri 005 Tarakan tengah.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin siswa Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah

b. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum diberikan intervensi edukasi *sleep hygiene* pada siswa Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah.

c. Mengidentifikasi kualitas tidur sesudah diberikan intervensi edukasi *sleep hygiene* pada Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah.

d. Menganalisa perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan edukasi *sleep hygiene* pada siswa Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Pelayanan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak pelayanan/ kegiatan peningkatan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah untuk dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan pendidikan khususnya pada siswa sekolah dasar.

2. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan di lingkungan masyarakat sebagai pengalaman belajar dan masyarakat mampu mengerti dan melakukan pendidikan kesehatan secara mandiri di lingkup keluarga. Penerapan *sleep hygiene* dapat mengurangi bahkan mencegah terjadinya gangguan tidur pada siswa sekolah dasar.

3. Pengembangan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini tentunya masih ada beberapa kekurangan namun diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian serupa dan mampu melengkapi kekurangan pada penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan terapan di institusi pendidikan

khususnya yang berkaitan dengan melakukan pendidikan kesehatan pada siswa sekolah untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya terutama tentang pengaruh pemberian *sleep hygiene* terhadap peningkatan kualitas tidur siswa sekolah dasar.