

ABSTRAK
GAMBARAN POLA TIDUR ANAK PRASEKOLAH
DI TK YKK 2 BANGKALAN

OLEH: QORIAH

Anak prasekolah merupakan kelompok tersendiri, yang dalam pertumbuhannya memerlukan perhatian lebih khusus. Bila pertumbuhan pada masa ini mengalami gangguan, hal ini akan berakibat terganggunya persiapan terhadap pembentukan anak yang berkualitas. Tidur yang buruk memiliki dampak negatif terhadap *mood* dan perilaku gangguan tidur laten pada beberapa kasus dapat bermanifestasi sebagai gejala psikiatrik. Penelitian epidemiologi berbasis sekolah menunjukkan bahwa gangguan tidur sering dijumpai pada anak. Kesulitan untuk memenuhi tidur atau mempertahankan tidur sekitar 10% hingga 20% pada anak usia prasekolah. Tujuan penelitian ini menjelaskan gambaran Pola Tidur Anak Prasekolah Di TK YKK 2 Bangkalan. Desain penelitian ini adalah *cross sectional study* deskriptif eksploratif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur pada anak usia sekolah. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian anak usia prasekolah (usia 3-5 tahun) di TK YKK 2 Bangkalan sejumlah 24. Variabel penelitian ini adalah pola tidur anak usia prasekolah. Analisa data menggunakan tabel distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pola tidur anak cukup baik yaitu sejumlah 14 anak (58,33%). Pola Tidur yang cukup baik dan berkualitas dapat meningkatkan kualitas hidup anak, memori, semangat belajar, konsentrasi, dan perilaku. Dari penelitian ini diharapkan orang tua dapat menjadi control dan dapat memfasilitasi kebutuhan tidur anak dan mendukung kebiasaan menjelang tidur yang positif dalam peningkatan kualitas tidur anak.

Kata Kunci : Pola Tidur, Anak Prasekolah

ABSTRACT

OVERVIEW OF PRESCHOOL CHILDREN'S SLEEP PATTERNS AT YKK 2 BANGKALAN KINDERGARTEN

BY: QORIAH

Preschool children are a separate group, whose growth requires more special attention. If growth during this period is disturbed, this will result in disruption of preparations for the formation of quality children. Poor sleep has a negative impact on mood and behavior. Latent sleep disorders in some cases can manifest as psychiatric symptoms. School-based epidemiological research shows that sleep disorders are often found in children. Difficulty getting to sleep or maintaining sleep is around 10% to 20% of preschool-aged children. The aim of this research is to explain the sleep patterns of Aenaek Praesekolaeh in Kindergarten YKK 2 Baengkaelaen. The design of this research is an exploratory descriptive cross sectional study which aims to determine the description of sleep patterns in school-aged children. Examples of this research include 24 preschool age groups (aged 3-5 years) at YKK 2 Baengkaelaen Kindergarten. The variable for this research is the sleep patterns of preschool aged children. Data analysis uses a frequency distribution table. Based on the research results, it shows that the majority of children's sleep patterns are quite good, namely 14 children (58.33%). A good and quality sleep pattern can improve a child's quality of life, memory, enthusiasm for learning, concentration and behavior. From this research, it is hoped that parents can gain control and facilitate the need for good sleep and support positive sleep habits and increase the quality of good sleep.

Keywords: Sleep Patterns, Preschool

BINA SEHAT PPNI