

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa Prasekolah adalah anak yang berusia berkisar 3-5 tahun. Anak usia prasekolah adalah masa keemasan yang mempunyai arti penting dan berharga karena masa ini merupakan pondasi bagi masa depan anak. Masa ini anak memiliki kebebasan untuk berekspresi tanpa adanya suatu aturan yang menghalangi dan membatasinya. Pengertian anak usia prasekolah adalah anak usia 3-5 tahun dimana pada masa ini anak telah mencapai kematangan dalam berbagai macam fungsi motorik dan diikuti dengan perkembangan intelektual dan sosio emosional. Selain itu, imajinasi intelektual dan keinginan anak untuk mencari tahu dan bereksplorasi terhadap lingkungan juga merupakan ciri utama anak pada usia ini. (Satyogroho, 2020). 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. Untuk mencapai hal diatas, maka tujuan pembinaan kesejahteraan anak adalah dengan menjamin kebutuhan dasar anak secara wajar, yang mencakup segi-segi kelangsungan hidup, pertumbuhan dan perlindungan terhadap hak anak yang menjadi haknya (hak anak) (Anom, 2013)

Menurut Guyton (2014) , tidur didefinisikan sebagai suatu kondisi individu dapat dibangun dengan stimuli yang sesuai dalam keadaan tidak sadar. Pola tidur

yang baik memberikan dampak yang bagus bagi kesehatan. Kebutuhan tidur setiap manusia bervariasi dan dipengaruhi oleh usia. Semakin muda usia, semakin banyak jumlah waktu tidur yang dibutuhkan (Jauhari,2020). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, kebutuhan tidur untuk semua umur berbeda. Tidur merupakan keadaan berkurangnya tanggapan dan interaksi dengan lingkungan yang bersifat reversible dan berlangsung cepat. Gangguan tidur dapat terjadi pada anak dengan manifestasi kesulitan saat tidur, mempertahankan tidur, atau gangguan yang berhubungan dengan pernafasan. (Tanjung, 2014). Tidur memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan bayi. Pada saat ini terjadi perbaikan sel-sel otak kurang lebih 75% hormone tubuh diproduksi. (Mufidah, R. (2021)

Lamanya waktu tidur dalam setiap kelompok umur 3-5 tahun berbeda, total waktu tidur pada anak usia 3-5 tahun sebanyak 11-13 jam. (Hidayat, 2015). Para ahli merekomendasikan bahwa anak-anak mendapat 11-13 jam tidur setiap malam (National sleep Foundation, 2019). Sebagian besar anak lebih mudah tidur di malam hari dan di siang hari . Selain jumlah tidur, tidur yang tidak terganggu juga sama pentingnya. Gangguan tidur tidak hanya mempengaruhi bayi atau anak tersebut, tetapi juga mempengaruhi seluruh keluarga, bahkan membawa dampak bagi kehidupan tetangga sekitarnya

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting terkait hubungan aktivitas fisik dan status gizi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa siswa yang melakukan aktivitas fisik lebih dari 60 menit selama 7 hari memiliki tingkat kualitas tidur yang lebih baik daripada siswa yang hanya melakukan aktivitas fisik

kurang dari 60 menit (Foti, 2021). Penelitian epidimeologi berbasis sekolah menunjukkan bahwa gangguan tidur sering dijumpai pada anak. Kesulitan untuk memenuhi tidur atau mempertahankan tidur sekitar 10% hingga 20% pada anak usia anak prasekolah, gangguan tidur yang berhubungan dengan bernafasan terjadi pada sekitar 1-3% anak usia sekolah, dan mengantuk yang berlebihan pada siang hari tampaknya menyebabkan masalah nyata pada sekitar 10% anak usia sekolah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rini Sekartini (2014), gangguan tidur ditemukan pada 44,2% dari 385 subyek yang terdiri dari 198 anak laki-laki dan 187 anak perempuan.

TK YKK 2 Bangkalan adalah salah satu wahana pendidikan anak usia prasekolah di Kabupaten Bangkalan dengan beberapa program unggulan yang bertujuan untuk mreingkatkan kemandirian anak melalui pendekatan agama social, fisik, motoric dan kognitif anak yang mengharuskan anak lebih aktif dan meningkatkan aktifitas fisik dan kemandirian selama di sekolah. Hasil studi pendahuluan berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang tua anak usia pra sekolah (usia 3-5 tahun) di TK YKK 2 Bangkalan didapatkan 6 (60%) anak usia pra sekolah mengalami gangguan tidur, sedangkan 4(40%) anak usia pra sekolah dengan lebih mudah untuk tidur.

Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan, salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Dan hal ini jg sesuai dengan pendapat Kredlow (2015) yang di dukung oleh Garfield & Kumari (2016), yang mengatakan bahwa tingkat aktivitas fisik berdampak positif dengan durasi tidur, dan aktivitas fisik bermanfaat untuk kualitas tidur. Dari hasil uji statistik

didapatkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik secara aktif, akan lebih berpeluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 3-5 kali dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas fisik, karena orang yang lelah biasanya mendapatkan tidur yang nyenyak dan optimal, terutama bila rutin dalam melakukan olahraga (Fakihan A, 2016)

Tidur yang buruk memiliki dampak negatif terhadap *mood* dan perilaku gangguan tidur laten pada beberapa kasus dapat bermanifestasi sebagai gejala psikiatrik. Beberapa penelitian menyatakan perilaku disruptif, seperti *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), kadang disebabkan oleh gangguan tidur yang tidak terdiagnosis. (Tanjung, Sekartini, 2014).

Pola tidur pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor fisiologis, faktor Psikologis erat kaitannya dengan keadaan dalam jiwa, Faktor Lingkungan yaitu keadaan disekitar anak dapat mempengaruhi kualitas tidur pada anak, selain itu kualitas tidur seorang anak juga dipengaruhi dengan masalah dan interaksi dengan lingkungan sekitar (Tanjung, Sukartini, 2014) Penyakit fisik seperti penyakit kronis seperti asma, alergi, dan dermatitis atopi juga di laporkan dapat mengganggu tidur dan adanya efek samping beberapa jenis obat serta gaya hidup anak yang membentuk sebuah kebiasaan, faktor stress emosional serta Aktifitas fisik. kelelahan serta makanan dan kalori juga berpengaruh terhadap pola tidur seorang anak. (Widodo, 2015).

Kurangnya tidur pada masa prasekolah dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Bila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak mencukupi, maka dapat terjadi gangguan tidur. kembangan otak dan

mempengaruhi plastisitas otak pada masa dewasa. Untuk mendapatkan manfaat tidur, seorang anak perlu tidur dalam jumlah yang cukup untuk melengkapi tiap siklus irama ultradian tidur NREM dan REM.(IDAI, 2018) Gangguan tidur pada anak adalah masalah yang sering dihadapi oleh banyak orang tua. Anak yang mengalami gangguan tidur biasanya akan merasa sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari, atau bahkan mengalami teror tidur. Masalah ini tidak hanya mengganggu kualitas tidur anak, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka secara keseluruhan.

Solusi yang dilakukan sebagai bidan untuk mengatasi gangguan tidur pada anak. dengan memberikan konseling tentang metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur antara lain dengan rutinitas tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman, mengajarkan anak teknik relaksasi, hygiene tidur, konseling, penghindaran faktor yang memberikan efek buruk terhadap kualitas tidur, serta pengaturan aktivitas fisik, terapi melatonin, farmakoterapi, terapi oksigen tekanan positif. Gangguan tidur spesifik biasanya memerlukan terapi spesifik. Disaat masa anak-anak kadar melatonin jatuh sebesar 80%. Melatonin eksogen memiliki efek mempengaruhi awal tidur . Penggunaan melatonin dosis rendah (0,5-3 mg) dilaporkan mengurangi letensi tidur dan mempengaruhi kualitas tidur. Penanganan bersifat multi faktor, kadang-kadang terapi medikamentosa dapat digunakan pada kasus khusus. (Sekartini, 2014).

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Gambaran Pola Tidur Anak Prasekolah Di TK YKK 2 Bangkalan “.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebagaimana dijelaskan sebelumnya maka dapat ditarik rumusan masalah yaitu bagaimana Gambaran Pola Tidur Anak Prasekolah Di TK YKK 2 Bangkalan ?

1.3 Tujuan Penelitian

Menjelaskan gambaran Pola Tidur Anak Prasekolah Di TK YKK 2 Bangkalan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan pengetahuan dan wawasan bagi pembaca khususnya mengenai asuhan partisipatif yang dilakukan oleh bidan untuk mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada anak.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Agar kiranya memberikan pengetahuan kepada orang tua anak untuk dapat lebih memperhatikan bahwa pola tidur mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak.

2. Bagi Pendidikan

Diharapkan menjadimasukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kebidanan dan keperawatan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam memberikan konseling tentang manfaat pola tidur yang baik untuk perkembangan dan pertumbuhan anak

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada calon peneliti lain agar melakukan penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara pola tidur dengan pertumbuhan dan perkembangan anak Batita, dengan waktu penelitian yang lebih lama, serta pada populasi yang lebih luas untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat

