

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk menjamin kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh seorang individu adalah tidur. Tidur adalah suatu keadaan atau kondisi dimana berkurangnya tanggapan dan interaksi dengan lingkungannya yang bersifat reversibel dan berlangsung cepat (Tanjung & Sekartini, 2016). Fenomena yang terjadi pada anak remaja pada saat pandemic waktunya di gunakan untuk bermain game dan mengakses internet, pada saat pagi hari anak menggunakan internet untuk belajar online kemudian selesai mengerjakan tugas mereka tidak memilih tidur siang sebentar untuk istirahat tetapi mereka malah lebih memilih untuk melanjutkan bermain game online. Pada saat malam pun karena masa pandemic ini tidak boleh keluar rumah sehingga mereka menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game online hingga larut malam.

Terdapat dua komponen utama yang harus diperhatikan dalam tidur yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Apabila terjadi gangguan pada kedua komponen tersebut, maka dapat menimbulkan dampak pada sistem memori dan konsentrasi (Feny, 2016). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Arnis, 2018).

Hidayat dalam (Arnis, 2018) menjelaskan kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak menunjukkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah – pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Feny, 2016).

Kebutuhan tidur masing-masing orang berbeda sesuai perkembangan usia. Dalam masa pertumbuhan remaja, kebutuhan tidur harus terpenuhi karena kurangnya tidur dapat mengganggu konsentrasi dan mengakibatkan gangguan memori. Minat dalam pola tidur remaja semakin meningkat karena aktivitas remaja yang semakin banyak. Remaja yang mendapatkan pola tidur lebih sedikit karena aktivitas yang dilakukan akan menciptakan “hutang tidur” yang akan ditebus ketika akhir minggu atau pada saat libur (Santrock, 2011).

Masa pandemi covid19 memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap seluruh aspek kehidupan. Tidak hanya orang dewasa saja yang terkena dampak pandemi covid19. Perubahan aktivitas akibat covid19 mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur pada anak. Anak-anak terpaksa menjalani aktivitasnya hanya di rumah saja termasuk aktivitas belajar dan bermain. Dalam menjalankan aktivitas belajar dan bermain idealnya orang tua mendampingi anak, namun realitanya banyak orang tua yang harus bekerja sehingga tidak bisa mendampingi anak belajar dari rumah.

Berdasarkan Hasil observasi melalui media whatsapp pada tanggal 11 Juli tahun 2020 di lingkungan sekitar ditemukan beberapa anak remaja mengakses internet untuk mengerjakan tugas sekolah online atau menonton televisi tanpa batasan waktu sehingga kadang anak lupa untuk tidur siang atau sengaja begadang di malam hari karena terlalu asyik nonton televisi.

Selain itu, anak-anak remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* setelah tugas sekolah mereka selesai hingga larut malam.

Kurangnya pengawasan, anak-anak cenderung lebih sering *online* media sosial, menonton televisi dan bermain games. Aktivitas tersebut tentunya dapat menyebabkan gangguan tidur pada anak. Tanjung dan Rini (2004 :140) menjelaskan berbagai kebiasaan dan perilaku juga dihubungkan dengan gangguan tidur seperti sering menonton televisi atau menonton di saat akan tidur. Karena terlalu asyik menonton televisi, *online* di sosial media, bermain games, sehingga anak-anak cenderung lupa atau malas untuk tidur siang, bahkan menjadi senang begadang di malam hari. Aktivitas tersebut menyebabkan kurangnya waktu tidur pada anak.

Kurangnya tidur terutama memberikan pengaruh pada fungsi korteks serebral. Perubahan mood, gangguan fungsi kognitif dan *performa* motorik serta perubahan hormonal merupakan akibat yang mungkin ditimbulkan dari kurangnya waktu tidur. Perubahan hormonal yang menyerupai penambahan usia dapat merupakan akibat dari kurang tidur (Tanjung & Sekartini, 2016). Apabila kondisi ini terus berlanjut maka akan mengganggu perkembangan dan pertumbuhan pada anak. Perlu adanya upaya untuk menjaga kualitas dan kuantitas tidur anak selama pandemi covid19. Kualitas dan kuantitas tidur anak selama masa pandemi covid19 harus diperhatikan karena dapat mengganggu perkembangan serta pertumbuhan anak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian ini adalah bagaimana kuantitas dan kualitas tidur remaja di masa pandemi covid19 di Desa Kepuhklagen Kec. Wringinanom Kab. Gresik

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui bagaimana kuantitas dan kualitas tidur remaja di masa pandemi covid-19 di Dsn. Ngembul Rt.15 Rw. 06

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat bermanfaat sebagai salah satu pemikiran dalam dunia keperawatan anak dalam melakukan asuhan keperawatan.

1.4.2 Manfaat praktis

1) Bagi pasien

Sebagai tambahan pengetahuan bagi masyarakat mengenai kuantitas dan kualitas tidur anak remaja sehingga keluarga dapat membantu anak remaja memelihara kecukupan kuantitas dan kualitas tidur.

2) Bagi perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu masukan dalam memperbanyak referensi pustaka serta mengingatkan pengetahuan dan wawasan bagi perawat sehingga dapat menentukan referensi yang tepat.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi data serta gambaran untuk penerapan aplikasi dan teori dalam melaksanakan penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor lain yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur anak.

