

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anak merupakan manusia laki-laki atau perempuan yang belum mencapai tahap dewasa secara fisik maupun mental, atau setidaknya belum mencapai masa pubertas. Seiring berjalannya waktu anak mengalami pertumbuhan menuju perkembangan. Perkembangan anak merujuk pada perubahan biologis, psikologis, dan emosional yang terjadi pada manusia antara kelahiran dan akhir masa remaja, sebagai individu berlangsung dari ketergantungan untuk meningkatkan otonomi (Mardiyah *et al.*, 2016).

Menurut WHO (*World Health Organization*, 2010), anak sekolah adalah anak yang berusia antara 7 hingga 10 tahun, sedangkan di Indonesia umumnya berusia antara 6 hingga 12 tahun. Usia sekolah adalah usia dimana anak mulai belajar dalam kelompok, disebut juga usia adaptif (Hurlock, 2020). Masa anak usia sekolah ditandai dengan keikutsertaannya dalam lingkungan sekolah dan perkembangan hubungannya dengan orang lain. Anak usia sekolah mengalami banyak kemajuan sejak periode prasekolah. Pada masa ini, anak sedang mengalami perubahan biologis, psikologis, sosial, kognitif, moral, dan spiritual dari masa pertumbuhan dan perkembangan sebelumnya (Perry *et al.*, 2021).

Aspek tumbuh kembang anak saat ini menjadi salah satu aspek yang banyak diminati oleh para profesional medis, karena tumbuh kembang

merupakan aspek yang menggambarkan proses pembentukan kepribadian. Prevalensi gangguan tidur pada anak mencakup beberapa kategori dengan prevalensi yang bervariasi. Sekitar 1-3% anak mengalami *Obstructive Sleep Apnea Syndrome* (OSAS) dan 5-27% anak mengalami gangguan mendengkur primer. Lebih dari 5% anak usia sekolah mengalami *insomnia behavioural*, yang meliputi gangguan tidur malam dan terbangun di malam hari. Pada 5-35% anak juga mengalami *parasomnia*, tetapi tergantung jenis gangguan dan usia anak. Diperkirakan sekitar 2-8% anak mengalami gangguan tidur dengan pergerakan tubuh yang abnormal (sindroma kaki gelisah dan gangguan periodik anggota tubuh). Meskipun 50% pasien dewasa melaporkan gejala sebelum usia 20 tahun, prevalensi narkolepsi pada anak tidak dapat ditentukan (prevalensi dewasa 1 : 2000) (Meltzer *et al.*, 2010).

Pola tidur adalah pola, bentuk atau patron tidur dalam jangka waktu yang relatif panjang dan meliputi jadwal tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur per hari, pemeliharaan kondisi tidur dan kepuasan tidur (Widiyanto, 2016). Pemeriksaan gangguan tidur pada anak dapat dilakukan menggunakan kuesioner *Sleep Disturbances Scale for Children* (SDSC) Hasil uji penelitian oleh Natalita *et al.*, (2016) menunjukkan bahwa kemampuan SDSC untuk mendeteksi gangguan tidur sebesar 71,4% (Natalita *et al.*, 2016). Penilaian gangguan tidur dilakukan menggunakan kuesioner SDSC yang dimodifikasi diterjemahkan ke dalam bahasa

Indonesia serta telah divalidasi dan dievaluasi untuk reliabilitas (Natalita *et al.*, 2016).

Hormon pertumbuhan bekerja secara optimal selama tidur, maka penting untuk mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas mengoptimalkan pertumbuhan tinggi badan. Pelepasan hormon pertumbuhan (*Growth Hormone*/GH) selama tidur adalah sebesar 75%. Kadar GH yang tinggi memengaruhi kondisi fisik anak dengan merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengatur metabolisme tubuh anak (Hensel, 2011). Gangguan tidur pada anak sangat umum terjadi, dengan prevalensi berkisar antara 25% sampai 40%, yang merupakan angka konstan (Mindell & Owens, 2015).

Di SD Negeri Keboharan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo, penulis sering menjumpai siswa yang bertubuh pendek. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Tidur Dengan Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah di SD Negeri Keboharan Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan pola tidur dengan tumbuh kembang pada anak usia sekolah di SD Negeri Keboharan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan tumbuh kembang anak usia sekolah di SD Negeri Keboharan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.

#### **Tujuan Khusus**

1. Mengetahui pola tidur anak usia sekolah di SD Negeri Keboharan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.
2. Mengidentifikasi tumbuh kembang (melalui perubahan persentil tinggi badan dan berat badan) anak usia sekolah di SD Negeri Keboharan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.
3. Menganalisis hubungan pola tidur dengan tumbuh kembang (melalui perubahan persentil tinggi badan dan berat badan) anak usia sekolah di SD Negeri Keboharan, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.

### **D. Manfaat dan Hasil Penelitian**

#### **1. Manfaat Akademik**

Dapat digunakan untuk meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan tentang hubungan antara pola tidur dengan tumbuh kembang (tinggi badan dan berat badan) anak usia sekolah.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi institusi masyarakat

Diharapkan keluarga (terutama orang tua) berperan dan mendukung tumbuh kembang anak dengan cara menerapkan pola tidur yang baik, sehingga pertumbuhan tinggi badan dan berat badan anak sesuai dengan usianya.

### b. Bagi institusi lain yang memiliki kondisi dan masalah yang sama

Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk menginformasikan kepada sekolah dasar setempat atau lembaga pendidikan lain untuk memberikan penyuluhan kepada para orang tua atau wali murid tentang pentingnya pengaruh pola tidur yang baik terhadap tumbuh kembang anak usia sekolah.

### c. Bagi peneliti

Menambah ilmu, wawasan, serta pengalaman peneliti tentang hubungan pola tidur terhadap tumbuh kembang anak usia sekolah, serta temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

### d. Bagi pengembangan ilmu secara umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pendidikan dan sebagai sumber pengetahuan tentang hubungan antara pola tidur terhadap pertumbuhan tinggi badan dan berat badan anak usia sekolah.