

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung  
Jurusan Keperawatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bandung  
Bandung, Mei 2020  
Fauziah Rahmani, P17320117057

## **GAMBARAN POLA TIDUR ANAK USIA SEKOLAH DI SD ISTIQAMAH KOTA BANDUNG**

### **ABSTRAK**

xi, 53 hal, 5 bab, 4 tabel, 11 lampiran

Tidur adalah perubahan keadaan kesadaran yang terjadi secara alamiah yang menurunkan persepsi dan reaksi seseorang terhadap lingkungan. ada saat tidur terjadi perbaikan sel-sel otak dan diproduksi kurang lebih 75% hormon pertumbuhan; gangguan tidur akan mengakibatkan efek sebaliknya. Hormon ini berfungsi merangsang pertumbuhan tulang panjang, tulang rawan, dan jaringan lunak serta berperan juga untuk mengatur metabolisme otak. Penelitian epidemiologi berbasis sekolah menunjukkan bahwa gangguan tidur sering dijumpai pada anak. Prevalensi gangguan tidur adalah sekitar 30% pada anak dan dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola tidur anak usia sekolah di SD Istiqamah Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif, yang dilakukan pada 53 siswa kelas 5 di SD Istiqamah Bandung dimana sampel diambil dengan menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner untuk melihat pola tidur dan di analisis menggunakan analisis univariat yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas 5 SD yang memiliki pola tidur cukup teratur sebesar 9,4% dan yang memiliki pola tidur teratur sebesar 90,6%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lebih dari tiga perempat siswa memiliki pola tidur yang teratur. Rekomendasi pada penelitian ini yaitu orang tua perlu mengatur jam tidur anak sehingga pola tidur dapat lebih teratur.

Kata Kunci : Pola Tidur, Anak Usia Sekolah

Daftar Pustaka : 27 (2004-2020)