

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak Usia Sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun. Pada usia ini anak berfokus pada perkembangan dirinya, teman sebaya, dan pengaruh lingkungan lainnya. Tahap ini anak semakin mandiri ketika berpartisipasi dalam aktivitas di luar rumah (Kyle dan Carman,2014).

Anak usia sekolah cenderung memiliki energi yang tinggi dan lebih suka melakukan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan. Bermain adalah cara utama mereka untuk belajar dan bereksplorasi, yang penting untuk perkembangan motorik dan kognitif mereka. Anak usia sekolah mulai mengembangkan keterampilan sosial mereka dengan berinteraksi bersama teman sebayanya. Bersosialisasi dengan teman-teman memungkinkan mereka untuk memahami dinamika hubungan sosial dan mempraktikkan keterampilan komunikasi dan kolaborasi (Mukrimaa et al.,2016).

Banyaknya aktifitas yang dilakukan dapat membuat kebutuhan istirahat anak menjadi berkurang sehingga mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangannya. Pada tahap ini anak banyak melakukan aktifitasnya, sehingga membutuhkan istirahat yang cukup. Kebutuhan istirahat terutama tidur bagi anak merupakan hal yang penting, karena pada saat anak mendapatkan kebutuhan istirahat tidur yang tercukupi, maka akan mendapatkan kualitas tidur yang baik

(Natalia et al., 2014).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Hal tersebut dapat mempengaruhi berbagai aspek yaitu perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, mata perih, dan sering mengantuk.(Kristanti & Lestari, 2018).

Sleep Hygiene adalah suatu cara berupa latihan membentuk kebiasaan agar tidur menjadi berkualitas dan berpedoman pada aktifitas yang dilakukan sebelum tidur, seperti keadaan lingkungan tempat tidur serta faktor-faktor yang akan mempengaruhi tidur dengan cara yang sederhana tetapi efisien dalam meningkatkan kualitas tidur (Ilmiah & Gulo, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian (Tiala et al., 2022) dengan hasil *sleep hygiene* memiliki hasil yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak dengan gangguan kualitas tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Herwawan et al., 2021). dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh sleep hygiene dan sleep diary terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di Puskesmas Kota Ambon mendapatkan hasil peningkatan kualitas tidur, karena anak memperhatikan rutinas sebelum tidur dan lingkungan.

Hasil penelitian (Harmoniati et al., 2016) dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak yang mengalami gangguan kualitas tidur terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan penerapan sleep hygiene pada anak usia sekolah di SDN Gondangdia 01 Jakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah ” Bagaimana Penerapan Terapi Sleep Hygiene Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Cibuluh 4 Kota Bogor ?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penerapan terapi *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak usia sekolah di SDN Cibuluh 4 Kota Bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik anak usia sekolah dengan gangguan kualitas tidur (usia dan jenis kelamin)
- b. Mengetahui tingkat kualitas tidur pada anak usia sekolah sebelum dilakukan penerapan terapi *sleep hygiene*
- c. Mengetahui tingkat kualitas tidur pada anak usia sekolah setelah dilakukan penerapan terapi *sleep hygiene*.
- d. Mengetahui evaluasi tingkat kualitas tidur setelah dilakukan penerapan terapi *sleep hygiene* pada anak usia sekolah di SDN Cibuluh 4 Kota Bogor.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Peneliti

Penyusunan karya tulis ilmiah dengan metode studi kasus ini dapat meningkatkan kemampuan penulis dalam mengumpulkan informasi secara lengkap untuk menyelesaikan suatu kasus dan melakukan intervensi sesuai dengan pedoman yang ada.

2. Bagi Tempat Penelitian/Sekolah Dasar

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh para guru dan tenaga pendidik di SDN Cibuluh 4 Kota Bogor untuk mengetahui tingkat kualitas tidur pada anak usia sekolah sehingga dapat memberikan penyuluhan kepada orang tua dan siswa-siswi.

3. Bagi Institusi Pendidikan Program Studi Keperawatan Bogor

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan Program Studi Keperawatan Bogor dan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa lain yang akan melakukan penelitian selanjutnya.