

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tidur adalah suatu kebutuhan fisiologis setiap individu dengan tujuan mengistirahatkan tubuh setelah lelah beraktifitas sepanjang hari. Definisi tidur itu sendiri adalah keadaan seseorang yang mengalami penurunan tingkat kesadaran terhadap lingkungan sekitarnya, metabolisme minimal, aktifitas fisik minimal dan mengoptimalkan kembali fungsi organ-organ yang rusak. Sehingga ketika bangun keesokan harinya seseorang tersebut memiliki semangat dan stamina yang cukup untuk beraktifitas kembali (Belisio, dkk. 2010).

Tidur memiliki peranan penting dalam masa pertumbuhan seorang anak terutama pada masa bayi, karena pada saat tidur inilah terjadi proses regenerasi sel-sel otak dan produksi hormone-hormon tubuh sampai 75%. Seorang anak yang mengalami gangguan tidur, tentu tidak akan mencapai kematangan otak yang sempurna dan akan mengalami gangguan untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal.

Kebutuhan waktu tidur pada setiap tingkatan usia memiliki perbedaan. Hal ini berhubungan dengan kebutuhan pada masing-masing tingkat usia. Anak yang baru lahir cenderung akan tidur sepanjang hari, sedangkan anak usia di atas 6 bulan akan tidur sekitar 13 jam dalam sehari. Ketika anak usia sekolah biasanya membutuhkan waktu tidur 12 jam dalam sehari dan jarang untuk tidur siang. Hal ini menunjukkan bahwa waktu tidur seorang anak akan semakin berkurang seiring dengan pertumbuhan usia dan penambahan jumlah aktivitas (Belisio, dkk. 2010).

Cureresearch pada tahun 2017 melaporkan bahwa 30% penduduk di dunia umumnya mengalami insomnia kronis. Terdapat 1/4 dari laporan menyatakan bahwa penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis (Medikal Dayli, 2017). Angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Mawaddha dalam Life & Style, 2017).

Anak membutuhkan tidur yang adekuat untuk status kesehatan yang baik. Tanpa tidur yang seimbang, akan mendorong munculnya masalah perkembangan dan masalah kesehatan yang serius. Tidur merupakan perubahan status kesadaran berulang-ulang pada periode tertentu dan saat tidur memberikan waktu perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh (Saryono & Widianti, 2010).

Terapi *Sleep Hygiene* diupayakan dengan membina kebiasaan atau ritual yang konsisten mencakup aktivitas waktu tenang sebelum tidur sebagai pendekatan awal untuk mengatasi insomnia dan kesulitan tidur lainnya dan secara umum dapat digambarkan sebagai promosi perilaku untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur yang diperoleh seorang individu setiap malam. *Sleep hygiene* mengacu pada sekumpulan komponen hal-hal yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi mulainya tidur dan mempertahankannya. Daftar ini berisi beberapa komponen yang meningkatkan kecenderungan alami untuk tidur dan mengurangi hal yang mengganggu tidur (Ahsan, Kapti & Putri, 2015 dalam Butkov & Lee-Chiong, 2007).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Bagaimanakah terapi *sleep hygiene* terhadap anak usia sekolah dengan gangguan kebutuhan tidur insomnia ?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran terapi *sleep hygiene* terhadap anak usia sekolah dengan gangguan kebutuhan tidur insomnia.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin dan penyakit penyerta.
- b. Untuk mengetahui kualitas dan kuantitas tidur anak usia sekolah.
- c. Untuk mengetahui proses keperawatan mulai dari pengkajian, analisa data, intervensi, implementasi sampai evaluasi pada anak usia sekolah yang mengalami gangguan kebutuhan tidur.

## **D. Manfaat**

Karya tulis ini memberikan manfaat bagi:

### **1. Peneliti**

Memperoleh pengalaman dan dapat mengimplementasikan gambaran terapi *sleep hygiene* terhadap anak usia sekolah dengan gangguan kebutuhan tidur insomnia.

### **2. Pengembangan Ilmu Keperawatan**

Menambah keluasan ilmu terapi bidang keperawatan dalam menangani gangguan tidur pada anak usia sekolah yang sedang mengalami gangguan kebutuhan tidur.

### 3. Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi *sleep hygiene* untuk membantu kualitas dan kuantitas tidur anak usia sekolah yang mengalami gangguan kebutuhan tidur.

