

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang Masalah**

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan individu yang tengah berada pada tahap perkembangan remaja. Pada masa remaja, anak mengalami perkembangan fisik dan alat reproduksi. Masa ini merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa (Julia & Supriyadi, 2018).

Pada saat ini, dunia sedang mengalami pandemi COVID-19. Pemerintah Indonesia menutup operasional sekolah. Sampai saat ini, sistem pendidikan berfokus pada strategi yang berbeda untuk melanjutkan pendidikan. Sekitar 45 juta siswa di Indonesia kini belajar di bawah ancaman pandemi COVID-19. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran tertanggal 24 Maret 2020 yang mengatur pelaksanaan pendidikan (Belajar dari rumah) selama masa darurat penyebaran virus corona, dari survei di lapangan menunjukkan bahwa implementasinya masih beragam (Khasanah, Pramudibyanto, & Widuroyeki, 2020).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mendapat laporan dari sejumlah wali murid yang memiliki keluhan mengenai pekerjaan rumah yang ditugaskan guru kepada siswa melalui daring (*online*) justru menimbulkan stres bagi anak mereka karena setiap hari terbebani oleh tugas. Padahal, fungsi belajar dari rumah adalah agar para siswa bisa tetap terbiasa dan menjaga keteraturan belajar dengan memberikan aktivitas belajar yang rutin. Siswa menjadi lelah akibat banyaknya tugas yang di berikan oleh semua guru disetiap mata pelajaran yang berbeda. Masing-masing dari tugas tersebut biasanya memerlukan waktu lebih dari 1 (Firman & Rahayu, 2020).

Tidur adalah keadaan istirahat yang dilakukan salah satunya oleh manusia. Keteraturan pola tidur yang dijaga dengan baik akan berdampak baik juga pada kesehatan (St-Onge, Mikic, & Pietrolungo, 2016). Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Sebagian orang membutuhkan waktu tidur malam selama 9 hingga 10 jam (*long-sleeper*) sedangkan sebagian orang yang lain ada yang mempunyai jangka waktu tidur lebih singkat (*short-sleeper*) yang setiap malamnya hanya memerlukan waktu tidur kurang dari 6 jam (Chaput, 2014).

Kesehatan tidur memiliki banyak dimensi, yang termasuk didalamnya adalah dari dimensi durasi, kualitas, keteraturan, dan waktu (St-Onge et al., 2016). Perubahan pola tidur dapat terjadi biasanya diakibatkan oleh tuntutan kesibukan setiap hari sehingga menyebabkan kebutuhan tidur berkurang, keadaan tersebut dapat menimbulkan rasa kantuk pada siang hari yang tidak tertahankan (St-Onge et al., 2016).

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa pandemi COVID-19 menimbulkan pergantian metode belajar siswa sekolah dengan melaksanakan sistem belajar dari rumah. Sistem ini memaksa siswa untuk mengerjakan tugas yang jumlahnya cukup banyak, sehingga mengganggu pola tidur. Padahal pola tidur merupakan hal yang sangat penting bagi anak dan remaja untuk menjaga kesehatannya. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini sekaligus menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menetapkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat perbedaan antara pola tidur siswa SMP sebelum belajar dari rumah dengan saat belajar dari rumah diberlakukan?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan antara pola tidur siswa SMP sebelum belajar dari rumah dengan saat belajar dari rumah diberlakukan.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran pola tidur siswa SMP sebelum belajar dari rumah diberlakukan
2. Mengetahui gambaran pola tidur siswa SMP saat belajar dari rumah diberlakukan
3. Mengetahui perbedaan antara pola tidur siswa SMP sebelum belajar dari rumah dengan saat belajar dari rumah diberlakukan

### **1.4. Manfaat Penelitian**

1. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai gambaran pola tidur pada siswa SMP yang menjalani belajar dari rumah dan gangguan tidur yang mungkin menyertainya
2. Bagi ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi keilmuan, terutama dalam bidang ilmu kesehatan anak
3. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi sarana untuk memperdalam keilmuan, terutama dalam bidang ilmu kesehatan anak