

**STUDI ANGKA KEJADIAN GANGGUAN TIDUR AKIBAT
KECEMASAN PADA SISWA KELAS 9 AKSELERASI DAN REGULER
DI SMP NEGERI 2 DEPOK PERIODE DESEMBER 2017**

Ajeng Puspitasari

Abstrak

Pola tidur remaja memiliki pola yang khas akibat adanya perubahan hormonal dan pergeseran dari irama sirkadian. Gangguan tidur dapat menyebabkan kurangnya waktu tidur yang akan memberikan dampak berupa meningkatnya angka ketidakhadiran siswa di sekolah, menurunkan prestasi di sekolah, meningkatkan risiko konsumsi alkohol dan rokok, meningkatkan risiko obesitas, meningkatkan ketidakstabilan emosi dan menurunkan daya tahan tubuh. Dampak lain yang dapat ditimbulkan akibat gangguan tidur antara lain berupa gangguan pertumbuhan, gangguan kardiovaskular, gangguan fungsi kognitif dan gangguan perilaku sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran secara deskriptif tentang gangguan tidur akibat kecemasan pada anak usia sekolah menengah pertama kelas 9 akselerasi dan kelas reguler di SMP Negeri 2 Depok. Subyek penelitian berjumlah 66 siswa, terdiri dari 11 siswa akselerasi dan 55 siswa reguler dengan rentang usia 13-15 tahun. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dan desain penelitian potong lintang dengan pengambilan data sebanyak satu kali pengambilan. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Subyek penelitian mengisi kuesioner *Sleep Disturbance Scale for Children* (SDSC) dan *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS). Didapatkan angka kejadian gangguan tidur untuk seluruh siswa adalah 81.8%, untuk kelas akselerasi 45.5% dan reguler 89.1%. Data dianalisis dengan uji statistik *chi-square* kemudian dilanjutkan uji alternatif *fisher's exact test* didapatkan hasilnya yaitu tidak terdapat perbedaan angka kejadian gangguan tidur akibat kecemasan pada kelas akselerasi dan reguler ($p > 0,05$).

Kata kunci: Gangguan Tidur, Kecemasan, SDSC, TMAS

STUDY OF THE INCIDENCE OF SLEEP DISTURBANCE DUE TO ANXIETY IN THE 9TH GRADE ACCELERATION AND REGULAR STUDENTS IN SMP NEGERI 2 DEPOK PERIOD DECEMBER 2017

Ajeng Puspitasari

Abstract

Sleep patterns possessed by adolescents have a distinctive pattern due to hormonal changes and shifts from circadian rhythms. Sleep disturbances could lead to lack of sleep time which will result in increased student absenteeism, decreased student achievement at school, increased risk of alcohol and cigarette consumption, increased obesity risk, increased emotional instability and lowered immunity. Sleep disorders could also cause growth disturbances, cardiovascular disorders, cognitive dysfunction and daily behavioral disorders. The purpose of this study was to find description of sleep disorders due to anxiety in middle school-aged children in SMP Negeri 2 Depok. The subjects were 66 students, consisted of 11 acceleration-class students and 55 regular-class students with age 13-15 years old. This research was observational analytic and using cross-sectional research design with one time data retrieval. The sampling method was done by simple random sampling technic. The subjects filled out *Sleep Disturbance Scale in Children (SDSC)* questionnaire and *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* questionnaire. The incidence of sleep disturbance for all students was 81.8%, the acceleration-class is 45.5% and the regular-class is 89.1%. The data was analyzed by using chi-square test and the result of fisher's exact test there were no difference between the incidence of sleep disturbances due to anxiety in acceleration and regular student ($p > 0.05$).

Keywords: sleep disturbance, sleep disorder, anxiety, SDSC, TMAS