

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Tidur merupakan suatu proses natural dan periodik yang terjadi saat tubuh dan pikiran diistirahatkan. Pola tidur yang dimiliki oleh remaja memiliki pola yang khas akibat adanya perubahan hormonal dan pergeseran dari irama sirkadian. Remaja akan mulai mengantuk pada tengah malam dan memulai untuk tidur. Remaja harus bangun pagi untuk memulai aktivitas di sekolah. Hal ini menyebabkan remaja akan mengalami kekurangan waktu tidur (Natalita, Sekartini dan Poesponegoro, 2011).

Gangguan tidur merupakan suatu kondisi berupa kumpulan gejala yang ditandai oleh gangguan dalam kuantitas, kualitas dan durasi tidur (Harmoniati, Sekartini and Gunardi, 2016). Gangguan tidur banyak dialami pada anak-anak, termasuk anak-anak di Indonesia dan terus meningkat tiap tahunnya. Sebanyak 73.4% remaja mengalami gangguan tidur (Bruni dkk., 1996). Pada penelitian didapatkan angka gangguan tidur pada anak usia sekolah sekitar 46% dengan tipe yang paling sering adalah gangguan memulai dan mempertahankan tidur (Natalita, Sekartini dan Poesponegoro, 2011).

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 (Natalita, Sekartini dan Poesponegoro, 2011).

Berdasarkan penelitian dengan menggunakan skala gangguan tidur pada anak *Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)* yang dilakukan di SMP Negeri 192 Jakarta dengan subyek penelitiannya 142 siswa, didapatkan hasil

62.9% siswa mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang paling sering dialami adalah gangguan transisi bangun-tidur (Haryono dkk., 2009).

Sedangkan pada penelitian Natalita dkk tentang sensitivitas dan spesifisitas SDSC ditemukan 50% subyek penelitian berusia 14 tahun, didapatkan hasil rata-rata waktu mulai tidur malam subyek penelitian yaitu pada pukul 22.12, bangun pukul 05.55 dengan total durasi tidur 6 jam 47 menit. Didapatkan pula 40 siswa (62.5%) mengalami gangguan tidur berdasarkan SDSC dengan gangguan tersering adalah gangguan transisi bangun-tidur sebesar 25% (Natalita, Sekartini dan Poesponegoro, 2011).

Kecemasan merupakan suatu bentuk emosi yang ditandai dengan munculnya perasaan tegang, cemas dan juga timbulnya tanda perubahan fisik. Dalam suatu penelitian tentang kecemasan mengatakan bahwa studi epidemiologi memperkirakan sekitar 20% individu mengalami gejala gangguan kecemasan pada usia 26 tahun. Menemukan gejala gangguan kecemasan pada selama masa anak-anak atau remaja juga dapat memprediksikan suatu gangguan pada fisik, keuangan dan interpersonal di kemudian hari (Platt, Williams and Ginsburg, 2016).

Hal yang menjadi perhatian saat ini adalah kejadian mengenai gangguan tidur masih belum banyak dilaporkan karena masih banyak yang tidak sadar akan adanya gangguan tidur pada dirinya. Di Indonesia, penegakan diagnosis untuk gangguan tidur pada anak cukup sulit disebabkan anak yang tidak bercerita kepada orangtua apa yang dirasakan terkait dengan gangguan tidur dan juga kurangnya kepedulian orangtua akan apa yang dialami oleh anaknya. Hal ini akan memperlambat penegakan diagnosa dan mempersulit penatalaksanaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam strategi penatalaksanaan gangguan tidur akibat kecemasan pada anak. Dalam kesempatan ini peneliti ingin melakukan studi analitik tentang angka kejadian gangguan tidur akibat kecemasan pada siswa kelas 9 akselerasi dan regular di SMP Negeri 2 Depok dengan menggunakan studi potong lintang beserta SDSC dan *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) sebagai instrumen penelitiannya.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut:

- a. Berapakah angka kejadian gangguan tidur pada anak usia sekolah menengah pertama kelas akselerasi dan reguler di SMP Negeri 2 Depok ?
- b. Bagaimana pengaruh kecemasan terhadap angka kejadian gangguan tidur pada siswa kelas 9 kelas akselerasi dan reguler di SMP Negeri 2 Depok ?

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

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.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui angka kejadian untuk gangguan tidur pada anak usia sekolah menengah pertama kelas 9 akselerasi dan kelas reguler di SMP Negeri 2 Depok.
- b. Mengetahui tipe gangguan tidur yang paling sering dialami oleh anak usia sekolah menengah pertama kelas 9 akselerasi dan reguler di SMP Negeri 2 Depok.
- c. Mengetahui angka kejadian kecemasan pada anak usia sekolah menengah pertama kelas 9 akselerasi dan reguler di SMP Negeri 2 Depok.
- d. Mengetahui pengaruh kecemasan terhadap angka kejadian gangguan tidur pada anak usia sekolah menengah pertama kelas akselerasi dan kelas reguler di SMP Negeri 2 Depok.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Dapat memberikan informasi mengenai besar angka kejadian dan faktor risiko terkait gangguan tidur pada anak usia sekolah menengah pertama kelas akselerasi di SMP Negeri 2 Depok.

#### **I.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Tempat Penelitian
  - 1) Memberikan gambaran secara deskriptif tentang gangguan tidur yang dialami oleh siswa nya. Dan juga dapat memberikan saran, umpan balik dan evaluasi untuk proses pembelajaran di sekolah.
- b. Bagi Masyarakat
  - 1) Memberikan gambaran secara deskriptif kepada orangtua mengenai angka kejadian terjadinya gangguan tidur pada anak beserta faktor risiko yang mempengaruhinya, sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan dan rasa kepedulian terhadap apa yang dialami anak hingga dapat mencegah hal yang berdampak buruk.
- c. Bagi Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta
  - 1) Menambah referensi penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
  - 2) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data awal yang dapat digunakan pada penelitian selanjutnya.
- d. Bagi Peneliti
  - 1) Memenuhi tugas akhir sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana kedokteran.
  - 2) Mendapatkan pengalaman dan pengetahuan tentang penelitian.