

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gangguan tidur merupakan hal yang umum pada anak-anak.¹ Gangguan tidur seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari anak.² Gangguan tidur pada anak jarang didiagnosis secara dini karena pemahaman orang tua yang kurang mengenai kebutuhan tidur seorang anak.³ Kesulitan memulai dan mempertahankan tidur merupakan salah satu masalah tidur yang paling sering terjadi di kalangan anak-anak.⁴

Sebuah survey mengatakan bahwa terdapat 20-25% anak-anak berusia 2-15 tahun yang memiliki beberapa jenis masalah tidur, diantaranya yaitu mimpi buruk dengan prevalensi sebesar 30%, tidur berjalan atau *sleep walking* terjadi pada 25-30% anak dengan usia 3-10 tahun, dan insomnia terjadi pada 23% remaja.^{2,5,6} Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SLTP Galatia Harapan Indah dengan subjek penelitian pelajar berusia 12-15 tahun terdapat 62,5% remaja dengan sebagian besar subjek berusia 14 tahun yang mengalami gangguan tidur menurut SDSC dengan mayoritas gangguan transisi tidur-bangun.⁷ Keluhan yang biasanya disampaikan oleh orangtua antara lain yaitu kebiasaan tidur yang tidak teratur, kurangnya atau berlebihannya waktu tidur, terbangun pada malam hari, dan mengantuk pada siang hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Jakarta Timur, didapatkan prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun sebesar 62,9%.^{3,8,9}

Menurut *National Alliance of Mental Illness* (2015), gangguan mental emosional merupakan keadaan dimana terganggunya suatu pemikiran, perasaan, *mood*, kemampuan berinteraksi dengan orang lain dan fungsi sehari-hari pada seseorang. Berdasarkan data yang diperoleh dari *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), sekitar 13-20% remaja di United States menderita gangguan mental emosional.¹⁰ Menurut penelitian, didapatkan 56,4% remaja dengan rentang usia 14 sampai

dengan 17 tahun yang mengalami gangguan tidur sekaligus mengalami gangguan mental emosional.¹¹

Pada tingkat neurobiologis, pengaturan tidur, perilaku dan emosi memiliki suatu hubungan yang erat. Hubungan timbal balik terjadi antara gangguan tidur dan gangguan mental emosional. Sebagai contoh, ketika seorang anak dengan depresi berulang, masalah tidur sering meningkat secara bersamaan. Di sisi lain, tidur yang terganggu dan tidak memadai saja dapat menghasilkan disfungsi perilaku, afektif, dan kognitif. Studi epidemiologi telah mengungkapkan peningkatan tingkat masalah perilaku di antara anak-anak yang mengalami gangguan tidur. Pengaturan tidur tetap merupakan bagian penting dari kesehatan bagi kaum muda. Tingginya tingkat masalah tidur ada di antara anak-anak dan remaja dengan perkembangan saraf, dan gangguan kejiwaan.^{2,10}

Dikarenakan gangguan tidur pada remaja cukup sering dan efeknya terhadap gangguan mental emosional cukup besar, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

Gangguan tidur pada siswa menyebabkan terjadinya gangguan mental emosional.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

Apakah gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan mental emosional pada siswa?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan gangguan mental emosional pada siswa.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara gangguan tidur dengan gangguan mental emosional pada siswa.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Memperoleh data prevalensi penderita gangguan tidur pada SMP Pembangunan Jaya Tangerang Selatan periode Januari 2019.
2. Memperoleh data prevalensi penderita gangguan mental emosional pada SMP Pembangunan Jaya Tangerang Selatan periode Januari 2019.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi masyarakat, dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan antara gangguan tidur dengan gangguan mental emosional pada siswa.
2. Bagi orang tua, meningkatkan kesadaran untuk menjaga kualitas tidur anaknya.
3. Untuk pendidikan, dapat mengetahui hubungan antara gangguan tidur dengan gangguan mental emosional.
4. Bagi penelitian selanjutnya, agar penelitian ini dapat berguna dan dapat dikembangkan lebih luas lagi.