

EDUKASI TENTANG PENTINGNYA KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA DINI DI TK AL IRSYAD AL ISLAMIYAH, KRAKSAAN, PROBOLINGGO

Yessy Nur Endah Sary

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

Email: yessynurendahsari@gmail.com

Abstract

Good quality sleep can improve the growth and development of early childhood optimally. Sleep disorders in early childhood are a challenge for parents because they can affect the emotions and comfort of early childhood. Early childhood with stable emotions tends to have good physical growth, is easier to feed, and is more responsive in communicating. This helps enrich the knowledge, creativity of early childhood and independence. The researchers set out to educate parents on the value of good sleep hygiene for their children. Fifty members of the Al Irsyad Al Islamiyah Kindergarten family from Kraksaan, Probolinggo, consisting of parents and children aged four to six, were the intended recipients of this community collaboration initiative. Individuals were educated on how the quality of their sleep over the course of four to six years affected their level of independence. Parents whose knowledge was previously lacking improved to a decent level as a consequence of the exercise.

Keywords: education; sleep quality; early childhood (4-6 years)

Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan optimal seorang anak dapat ditingkatkan dengan mendapatkan tidur malam yang cukup. Karena dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan tingkat kenyamanan mereka, masalah tidur pada anak kecil memberikan tantangan bagi orang tua. Anak-anak yang aman secara emosional sepanjang tahun-tahun awal kehidupannya sering kali menunjukkan perkembangan fisik yang positif, lebih mudah diberi makan, dan lebih komunikatif. Pengetahuan anak usia dini, daya cipta, dan kemandirian semuanya terbantu oleh hal ini. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mendidik orang tua tentang pentingnya anak-anak mereka mendapatkan tidur yang cukup. Lima puluh keluarga dari TK Al Irsyad Al Islamiyah di Kraksaan, Probolinggo, dengan anak-anak berusia empat hingga enam tahun menjadi fokus inisiatif kolaborasi komunitas ini. Individu dididik tentang bagaimana kualitas tidur mereka selama empat hingga enam tahun mempengaruhi tingkat kemandirian mereka. Salah satu hasil dari latihan ini adalah peningkatan pengetahuan orang tua, yang mengubah mereka dari kelompok rendah menjadi kelompok sangat baik.

Kata kunci: edukasi; kualitas tidur; anak usia dini (4-6 tahun)

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak merupakan hal yang paling penting sepanjang tahun-tahun pembentukannya, oleh karena itu masa kehidupan ini memerlukan perhatian ekstra. Tidur dan istirahat merupakan faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak kecil. Ketika anak-anak masih kecil, otak mereka mengalami perkembangan paling pesat, oleh karena itu tidur malam yang

nyenyak sangat penting untuk perkembangan kesehatan mereka. Tubuh bayi melepaskan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak saat mereka tidur dibandingkan saat mereka bangun. Indrayani, Dewi, dan Utami (2023) mencatat bahwa kualitas tidur sama pentingnya dengan kuantitas ketika mempertimbangkan kebutuhan tidur.

Dalam beberapa tahun pertama kehidupannya, penting bagi pertumbuhan sehat seorang anak untuk mendapatkan tidur yang cukup. Orang tua akan kesulitan ketika anak kecil mereka mengalami gangguan tidur karena hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan tingkat kenyamanan mereka. Pertumbuhan fisik, kebiasaan makan, dan tingkat komunikasi seorang anak mungkin mendapat manfaat dari landasan emosi yang stabil dalam beberapa tahun pertama kehidupannya. Menurut Nurasia, Sari, dan Alba (2024), hal ini memberikan kontribusi terhadap perkembangan pengetahuan, kreativitas, dan kemandirian anak pada tahun-tahun awal.

Meskipun data statistik pasti mengenai gangguan tidur anak di Indonesia masih kurang, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk menjadi masalah pada kelompok usia ini. Di seluruh dunia, antara 25% hingga 50% orang tua melaporkan bahwa anak mereka menderita kesulitan tidur. Jumlah tersebut termasuk Indonesia. Di Indonesia, 31% anak usia 1 hingga 5 tahun melaporkan mengalami kesulitan tidur (Dewi, Suarniti, dan Ningtyas 2024).

Menggunakan 385 ibu dan anak kecil sebagai subjek, Indrayani dkk. (2023) menemukan bahwa gangguan tidur sering terjadi pada anak berusia di atas tiga tahun di lima kota besar di Indonesia: Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam. Temuan menunjukkan bahwa meskipun 29,9% orang tua memandang gangguan tidur pada anak kecil sebagai masalah kecil, 42,3% menganggap gangguan tersebut bukan masalah sama sekali. Bagi 44,2% dari mereka yang menderita gangguan tidur termasuk tidur kurang dari 9 jam per malam, terbangun lebih dari tiga kali per malam, atau bangun lebih dari satu jam per malam, terjadinya masalah ini dimulai pada awal masa bayi. Perkembangan dan pendewasaan anak kecil dipengaruhi oleh kesulitan tidur. Dua puluh persen hingga tiga puluh persen bayi dan balita menderita gangguan tidur, termasuk kesulitan tidur dan tetap tertidur. Kualitas tidur anak pada masa bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisiknya tetapi juga pembentukan sikapnya di tahun-tahun berikutnya. Gejala kualitas tidur yang buruk pada anak kecil mungkin bervariasi, mulai dari lesu hingga hiperaktif. Mereka cenderung tidak mau bekerja sama, lebih mudah tersinggung dan kurang perhatian, lebih sulit diatur, dan kurang mampu mengurus diri sendiri (Indrayani dkk., 2023).

Penulis mensurvei sepuluh orang tua anak-anak berusia empat hingga enam tahun di TK Al Irsyad Al Islamiyah di Kraksaan, Probolinggo, untuk mengetahui lebih lanjut tentang kebiasaan tidur anak-anak mereka, termasuk berapa lama mereka tidur dan apa yang mereka lakukan pertama kali di pagi hari. Temuan menunjukkan bahwa setiap orang tua melaporkan tangisan anak mereka di malam hari dan kerewelan di pagi hari, sehingga menyulitkan anak untuk mengekspresikan tuntutannya sendiri.

Temuan studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak usia 4–6 tahun tidak mengetahui apa yang dibutuhkan anaknya dalam hal kualitas tidur.

Kurangnya pengetahuan tentang manfaat tidur yang berkualitas menjadi salah satu penyebab kurangnya pemahaman tersebut; Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap kemandirian anak usia empat hingga enam tahun.

METODE PENELITIAN

1. Metode Kegiatan

Persiapan, pelaksanaan, dan penilaian adalah tiga fase yang membentuk program kemitraan masyarakat.

a. Tahap Persiapan

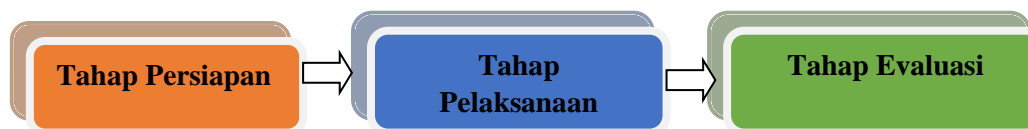
- 1) Menentukan jumlah sasaran 50 anak (usia 4-6 tahun) dan mengkoordinasikan kegiatan terkait pelaksanaan dengan kepala TK Al Irsyad Al Islamiyah di Kraksaan Probolinggo.
- 2) Buat undangan untuk acara
- 3) Buatlah pamflet tentang: Mengapa Tidur Anak Usia Dini Itu Penting
- 4) Merancang spanduk untuk mempromosikan kegiatan program kemitraan masyarakat
- 5) langkah kelima adalah menyiapkan perangkat untuk program kemitraan masyarakat.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Setelah menerima lembar kehadiran dari staf program kemitraan masyarakat, peserta wajib mengisinya.
- 2) Sekitar lima belas menit setelah latihan, peserta mendengarkan penjelasan cara kerjanya.
- 3) Anggota program kemitraan masyarakat membagikan pamflet kepada peserta.
- 4) Pendidikan kesehatan orang tua merupakan komponen kunci dari program kemitraan masyarakat untuk anak usia empat hingga enam tahun.
- 5) Mengevaluasi hasil peningkatan pengetahuan tentang kualitas tidur pada anak.

c. Tahap Evaluasi

- 1) Mengevaluasi pemahaman peserta tentang Pentingnya Kualitas Tidur Pada Anak Usia Dini di TK Al Irsyad Al Islamiyah, Kraksaan, Probolinggo
- 2) Memberikan doorprice kepada peserta yang aktif



Gambar 1. Proses kegiatan Program Kemitraan Masyarakat

2. Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Program Kemitraan Masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari 2025.

3. Peserta Kegiatan

Peserta dalam Program Kemitraan Masyarakat pada saat ini adalah orang tua dan anak usia dini (4-6 tahun) di Taman Kanak-kanak Al Irsyad-Al Islamiyah, Kraksaan, Probolinggo sebanyak 50 orang.

4. Materi Kegiatan

Pengaruh tidur yang cukup terhadap kapasitas kemandirian anak merupakan materi mata kuliah Program Kemitraan Masyarakat. Kualitas hidup seseorang dan kemampuannya untuk merasa segar saat bangun tidur ditingkatkan dengan tidur yang cukup. Pada masa perkembangan ini, fungsi kognitif anak-anak—termasuk kapasitas mereka untuk fokus, berpikir, belajar, dan memecahkan masalah—sangat bergantung pada tidur yang cukup. Kualitas tidur berubah pada anak-anak yang cukup umur untuk bersekolah. Untuk dapat memenuhi segala aktivitas aktif sehari-harinya, anak-anak pada tahap awal perkembangannya membutuhkan banyak tidur. Anak usia sekolah biasanya tidur sekitar 10 jam per malam. Jika tubuh seseorang terasa segar kembali saat bangun tidur, itu tandanya ia sudah cukup tidur pada malam sebelumnya. Kami telah memenuhi kebutuhan tidur Anda.

Faktor-faktor berikut mempengaruhi kualitas tidur malam Anda: waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi tidur), jumlah total waktu Anda tidur (durasi tidur), rasio total waktu tidur Anda dengan jumlah waktu yang sebenarnya Anda habiskan di tempat tidur (efisiensi tidur), frekuensi dan tingkat keparahan gangguan tidur (gangguan tidur), apakah Anda rutin menggunakan obat-obatan untuk membantu tidur Anda, gangguan siang hari apa pun yang mungkin Anda alami, dan persepsi subjektif Anda terhadap kualitas tidur Anda. Metabolisme glukosa dan fungsi neuroendokrin keduanya dipengaruhi oleh tidur. Penyakit endokrin dan metabolisme dapat berkembang akibat gangguan tidur. Kecemasan dan stres merupakan contoh kondisi mental dan emosional yang dapat menurunkan jumlah dan kualitas tidur seseorang.

Kualitas tidur dapat ditingkatkan melalui terapi non farmakologis atau terapi pendamping yang meliputi akupuntur, akupresur, psikoeducational, dan terapi behavioral, termasuk progressive muscle relaxation, imagery guidance, dan music

therapy. Tera.pi relaksasi harus dilakukan pada tubuh dan pikiran untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan *Pre Test* dan *Post Test*

Kategori Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	F	%	F	%
Baik	-	-	42	84
Cukup	11	22	8	16
Kurang	39	78	-	-
Total	50	100	50	100

Tabel 1. menginformasikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan orang tua anak usia dini dari kategori kurang yaitu sebanyak 78 dan pada kategori cukup yaitu 22% meningkat menjadi sebanyak 84% dan pada kategori cukup sebanyak 16%.

Pembahasan

Lima puluh orang tua yang memiliki anak berusia empat hingga enam tahun diberikan kuesioner yang mengukur kesadaran mereka terhadap kualitas tidur dan tingkat kemandirian anak sebagai tes awal program kemitraan masyarakat. Pengetahuan orang tua sebagian besar masuk dalam kategori kurang, dimana 78 dari 100 orang mengikuti pre-test, sedangkan 22% memiliki pengetahuan cukup.

Sedikit yang diketahui tentang manfaat tidur yang nyenyak, sehingga menyebabkan ketidaktahuan di kalangan orang tua. Tindakan merasakan sesuatu adalah langkah pertama menuju perolehan pengetahuan tentang objek tersebut. Menurut Wijayanti, Purwati, dan Retnaningsih (2024), manusia mampu mempersepsikan dunia di sekitarnya melalui panca inderanya: penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan.

Pendidikan kesehatan mempunyai potensi untuk meningkatkan kesadaran. Tujuan utama dari setiap inisiatif pendidikan atau promosi kesehatan adalah untuk meyakinkan khalayak sasaran baik individu, komunitas, atau masyarakat luas untuk mengambil tindakan yang diinginkan. Input (tujuan dan pendidik), prosedur (usaha terencana untuk mempengaruhi orang lain), dan output (melakukan apa yang diharapkan) merupakan komponen-komponen yang membentuk batasan ini. Perilaku kesehatan, atau tindakan yang mendukung kesehatan yang lebih baik dan promosinya, merupakan hasil yang diinginkan dari upaya pendidikan dan promosi kesehatan (Widodo Bintoro 2014).

Tim pelaksana memasukkan pendidikan kesehatan tentang perlunya tidur yang cukup ke dalam kegiatan program kemitraan masyarakat yang sedang berjalan. Tidur yang cukup sangat penting selama empat hingga enam tahun pertama kehidupan seorang anak karena pada saat itulah otak memperbaiki neuron yang rusak dan memproduksi sekitar tiga perempat hormon pertumbuhannya. Inilah mengapa sangat

penting untuk mengatur berapa banyak dan jenis tidur yang didapat anak. Tidur, kenyamanan tidur, dan pola tidur merupakan indikator seberapa banyak dan nyenyaknya seorang anak tidur. Usia dan kematangan otak berkorelasi dengan perkembangan tidur anak (Dewi et al. 2024).



Gambar 2. Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat

Istirahat yang cukup akan memicu keluarnya hormon pertumbuhan. Bayi yang sulit tidur seringkali tidur kurang dari 9 jam setiap malam, terbangun lebih dari tiga kali selama lebih dari satu jam setiap kali tidur, dan menunjukkan gejala lain seperti rewel, menangis, dan sulit tidur kembali. Ketika bayi mendapatkan tidur yang cukup, ia cenderung tidak rewel saat tidur dan lebih cenderung bangun dalam keadaan sehat di pagi hari, yang keduanya merupakan tanda kualitas tidur yang tinggi (Mason dkk. 2021). Menurut Osa Mahmudatunnisa dkk. (2024), remaja dapat mengembangkan kemandiriannya secara maksimal jika mereka mendapatkan tidur yang cukup.

Peserta terlihat antusias dalam mendengarkan pendidikan kesehatan yang diberikan, hal itu terlihat dari banyak peserta yang mengajukan pertanyaan kepada nara sumber tentang hal yang tidak mereka ketahui yang ada hubungannya dengan pola tidur anak mereka. Selain pola tidur, peserta juga bertanya tentang kemandirian anak. Tim pelaksana melakukan evaluasi dengan cara memberikan *post test* di akhir sesi. *Post test* dilakukan dengan memberikan ulang kuesioner yang sama dengan *post test*. Hasil dari *post test* yaitu sebanyak 84% dan pada kategori cukup sebanyak 16%.



Gambar 3. Guru dan Siswa Taman Kanak-kanak

Tim pelaksana mengevaluasi hasil antara *pre test* dan *post test*. Hasil analisis menginformasikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada saat *post test*. Pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan orang tua anak usia dini (4-6 tahun) tentang manfaat kualitas anak usia dini yang nantinya akan mempengaruhi kemandirian anak.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari Program Kemitraan Masyarakat pada saat ini adalah bahwa pendidikan kesehatan tentang dampak kualitas tidur anak usia dini (4-6 tahun) yang diberikan kepada orang tua anak mampu untuk meningkatkan pengetahuan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Putu Ayu Mia Sintya, Ni Wayan Suarniti, and Listina Ade Widya Ningtyas. 2024. "Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6(3):1273–80.
- Indrayani, Eni, Adinda Putri Sari Dewi Dewi, and Windu Nur Utami. 2023. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Puring." Pp. 402–8 in *Prosiding Seri MIPA Kesehatan*.
- Mason, Gina M., Jennifer F. Holmes, Chloe Andre, and Rebecca M. C. Spencer. 2021. "Bedsharing in Early Childhood: Frequency, Partner Characteristics, and Relations to Sleep." *Journal of Genetic Psychology* 182(4):269–88. doi: 10.1080/00221325.2021.1916732.
- Nurasia, Siti, Desi Pramita Sari, and Afif D. Alba. 2024. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam." *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan* 2(3):291–99.

- Osa Mahmudatunnisa, Nanda Maharani Tyas Tariza, Rohmah Dina Hanifah, and Fidrayani Fidrayani. 2024. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak Usia Dini." *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2(2):108–16. doi: 10.47861/khirani.v2i2.1078.
- Widodo Bintoro. 2014. "Pendidikan Kesehatan Dan Aplikasinya Di SD/MI." *Madrasah* 7(no 1):89–100.
- Wijayanti, Diah, Anik Purwati, and Reny Retnaningsih. 2024. "Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA." *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak* 9(2):67–74. doi: 10.33867/c2byzp04.