

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia dalam kesehariannya memiliki waktu untuk beraktivitas dan juga beristirahat, manusia membutuhkan waktu beristirahat untuk menjaga kebugaran dan tumbuh kembang. Salah satu cara manusia beristirahat adalah dengan tidur. Menurut kamus Dorland tidur merupakan periode istirahat untuk pikiran dan tubuh, interval ketika kemauan volunter dan kesadaran ditekan sementara dan fungsi-fungsi tubuh ditekan sebagian.

Jika seseorang mengeluhkan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal, kemungkinan orang tersebut terganggu kualitas tidurnya (Sulistiyani, 2012). Menurut jurnal Zee c. dkk waktu tidur dan bangun berdasarkan waktu sekolah dan kehidupan sosial akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur pada anak yang berdampak pada terjadinya gangguan tidur. Banyak dari masyarakat awam masih beranggapan bahwa gangguan tidur adalah hal yang biasa pada anak padahal gangguan tidur ini bisa menjadi salah satu faktor yang akan mempengaruhi pertumbuhan pada anak.

Pada penelitian yang di lakukan oleh Haryono pada anak usia 12 – 15 tahun di Jakarta Timur dengan skala gangguan tidur pada anak bahwa prevalensi gangguan tidur pada anak usia 12 – 15 tahun adalah 62,9% tinginya prevalensi gangguan tidur mempengaruhi tumbuh kembang anak sekolah . gangguan tidur sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan anak karena dengan kualitas tidur yang baik akan mengoptimalkan kerja hormon pertumbuhan. Kualitas tidur yang baik pada anak adalah tidur lelap tanpa terputus-putus dan tanpa mimpi. Menurut jurnal Hense S dkk pelepasan GH (Growth hormone) pada saat tidur sebanyak 75%, tingginya GH ini berpengaruh terhadap kondisi fisik anak karena hormon ini berfungsi

merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh anak (Hense S dkk, 2011).

Selain pada tinggi badan gangguan tidur juga berpengaruh terhadap berat badan anak karena menurut Penelitian yang dilakukan Seputra et al. (2017) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada anak obesitas sebesar 66.7% dan intervensi berupa pengaturan tidur (Sleep hygiene) pada anak obesitas berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur anak mencapai 65%. Intervensi oleh Sudiyanto & Wahid (2017) berupa dzikir menjelang tidur (DMT) yang dilakukan 15 menit sebelum tidur berpengaruh terhadap kualitas tidur dan meningkatkan skor kualitas tidur anak.

Menurut penelitian tersebut di dapatkan bahwa anak yang memiliki obesitas rata rata memiliki gangguan tidur, hal ini akan menyebabkan durasi tidur pendek yang menyebabkan nafsu makan bertambah karena Sejumlah hormon akan memediasi interaksi tidur yang pendek dengan metabolisme dan indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi. Dua hormon kunci yang mengatur nafsu makan adalah leptin dan grelin. Kedua hormon ini memainkan peranan yang signifikan dalam interaksi antara tidur yang pendek dan IMT yang tinggi (Puput S dan Irwanto, 2018).

Menurut pandangan islam bahwa nabi Muhammad SAW tidak menganjurkan untuk tidur terlalu malam sesuai dengan hadist nabi “ Bahwasanya Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam membenci tidur malam sebelum (sholat Isya) dan berbincang-bincang (yang tidak bermanfaat) setelahnya,” [Hadist Riwayat Al-Bukhari No. 568 dan Muslim No. 647 (235)]. Dari hadist tersebut di katakan bahwa nabi Muhammad SAW tidak menganjurkan untuk tidur sebelum sholat Isya tetapi menganjurkan untuk tidur setelah sholat Isya dan menghindari berbincang bincang yang tidak penting setelah sholat Isya.

Pada penelitian kali ini peneliti akan memilih subjek penelitian yaitu kelas 4 dan 5 SD dengan alasan pada masa ini anak anak sedang dalam masa pertumbuhan yaitu sekitar usia 9-11 tahun dan tidak

akan mengganggu dalam melaksanakan Ujian Nasional (UN) serta meminimalisir kemungkinan anak yang sudah memasuki masa pubertas.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan dari teori yang di sampaikan pada latar belakang bahwa tidur berpengaruh terhadap pelepasan hormon pertumbuhan dan metabolisme anak, juga melihat fenomena yang terjadi sekarang banyak orang tua yang mengeluh anaknya sering mengalami gangguan tidur. Dalam penelitian ini peneliti akan memilih tempat di SD Kasih Ananda Kelapa Gading alasan peneliti memilih tempat tersebut adalah karena lokasinya yang dekat dan mudah di jangkau untuk melakukan penelitian. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh gangguan tidur terhadap tinggi badan dan berat badan anak di SD Kasih Ananda Kelapa Gading dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Adakah pengaruh gangguan tidur malam terhadap tinggi badan anak SD Kasih Ananda?
2. Adakah pengaruh gangguan tidur malam terhadap berat badan anak SD Kasih Ananda?
3. Apakah pengaruh gangguan tidur malam terhadap tinggi badan dan berat badan menurut pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

1. Mengetahui pengaruh gangguan tidur malam terhadap tinggi badan dan berat badan pada anak serta tinjauannya menurut pandangan islam.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh gangguan tidur malam terhadap tinggi badan pada anak.

2. Mengetahui pengaruh gangguan tidur malam terhadap berat badan pada anak.
3. Mengetahui pengaruh gangguan tidur malam terhadap tinggi badan dan berat badan anak di tinjau dari pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Penelitian ini bermanfaat sebagai syarat lulus dari fakultas kedokteran universitas Yarsi, serta melatih peneliti belajar menulis karya ilmiah, dan memberikan pengetahuan peneliti terhadap pengaruh gangguan tidur malam terhadap pertumbuhan tinggi dan berat badan pada anak khususnya anak di Sekolah Dasar Kasih Ananda.

1.5.2 Manfaat Bagi Institusi

1. Diharapkan dengan skripsi ini, dapat menambahkan pengetahuan Civitas Akademika Universitas Yarsi tentang pengaruh gangguan tidur malam terhadap pertumbuhan tinggi dan berat badan pada anak, serta dapat dijadikan sebuah referensi atau pedoman bagi Civitas Akademika Universitas Yarsi

1.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

1. Membantu masyarakat untuk mengetahui pengaruh gangguan tidur malam terhadap pertumbuhan tinggi dan berat badan pada anak. Sehingga para orang tua dapat memperbaiki pola tidur anak menjadi lebih baik.