

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia mempunyai 2 siklus dalam 1 hari yang terbagi siang dan malam untuk melakukan berbagai aktivitas. Pada umumnya siang hari akan digunakan untuk beraktivitas sedangkan malam hari untuk beristirahat. Salah satu bentuk istirahat adalah tidur yang merupakan aktivitas manusia agar tubuh dapat berfungsi dengan normal. 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 (Dorland Edisi 29, 2015)

Tidur menjadi suatu hal yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah sangat tergantung dari tidur. Tanpa tidur anak tidak akan tumbuh secara optimal, karena pada saat inilah terjadi perbaikan (repair) sel-sel otak dan untuk kinerja akademik. Bahkan anak dengan pola tidur tidak teratur akan berdampak pada kemampuan kognitifnya, seperti memori, belajar dan motivasi yang lebih rendah dari normal. Pada akhirnya, kekurangan jam tidur akan mengganggu kemampuan anak dalam hal linguistik, tata bahasa dan ejaan, dan aspek-aspek kunci terkait pemahaman secara lisan (Erika Gaylor, 2009 dalam Noorastuti, 2010).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, **Usia 6-12 tahun** Anak usia ini membutuhkan waktu tidur 10 jam. Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah. Kebanyakan anak zaman sekarang kurang tidur dikarenakan bermain gadget,

menonton televisi, bermain komputer hingga larut malam, bermain dan tidur tidak teratur.

"Kebanyakan waktu tidur anak kurang dari yang telah direkomendasikan terkait perkembangan intelektual mereka. Ini adalah studi perdana di Spanyol yang membuktikan bahwa kehilangan waktu tidur dan kebiasaan tidur yang buruk dapat mempengaruhi kinerja akademik anak-anak sekolah (Cladellas, 2011 dalam Mikail, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Panjaitan (2014) yang dilakukan kepada 50 responden didapatkan 40 siswa tidur kurang dari 8 jam per hari dan 10 siswa dengan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh aktivitas sosial dimana anak-anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk melakukan segala sesuatu yang belum diketahuinya. Selain faktor aktivitas sosial, faktor elektronik juga sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti akses internet, peralatan elektronik yang ada dikamar tidur seperti televisi, gadget dan computer (Syamsuedin, 2015).

Adapun pelepasan hormon saat tidur anak yaitu GH (*Growth hormone*) sebanyak 75%. Tingginya kadar GH ini mempengaruhi kondisi fisik anak karena hormon ini berfungsi untuk merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh anak. Dikarenakan itu, anak-anak sangat membutuhkan tidur yang cukup untuk pertumbuhan yang optimal.

Apabila kebutuhan tidur anak tidak terpenuhi secara cukup, akibatnya akan mempengaruhi berbagai fungsi tubuh baik itu penampilan motorik, memori dan keseimbangan (Alimul Aziz, 2007). Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam Al Quran yang menjelaskan fungsi tidur berdampak baik bagi tubuh manusia, yang artinya :

“ Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat, ” (QS. An Naba (78) : 9)

Havighurst (dalam Yusuf, 2009) melalui perspektif psikososial berpendapat bahwa periode yang beragam dalam kehidupan individu menuntut untuk menuntaskan tugas-tugas perkembangan yang khusus. Tugas-tugas perkembangan dibagi lagi menjadi beberapa tahap, yaitu tugas perkembangan pada usia bayi atau kanak-kanak (usia 0 – 6 tahun), tugas perkembangan pada masa sekolah (6 – 12 tahun), dan tugas perkembangan pada masa remaja.

Tugas-tugas perkembangan pada usia bayi menurut Havighurst (dalam Yusuf, 2009) adalah sebagai berikut : *pertama*, belajar berjalan yang terjadi pada usia antara 9 – 15 bulan. *Kedua*, belajar memakan makanan padat, yang mana hal ini terjadi pada tahun kedua. *Ketiga*, belajar berbicara. *Keempat*, belajar buang air kecil dan buang air besar. *Kelima*, belajar mengenal perbedaan jenis kelamin. *Keenam*, mencapai stabilitas fisiologis. *Ketujuh*, membentuk konsep sederhana kenyataan sosial dan alam. *Kedelapan*, belajar berhubungan secara emosional dengan orang tua, saudara kandung dan orang lain. *Kesembilan*, belajar membedakan yang benar dan yang salah serta mengembangkan nurani. Selanjutnya, tugas perkembangan pada masa sekolah menurut Havighurst (Yusuf, 2009) sebagai berikut : *pertama*, belajar kecakapan fisik yang diperlukan untuk permainan anak-anak. *Kedua*, membangun sikap menyeluruh terhadap diri sendiri sebagai organisme yang bertumbuh. *Ketiga*, belajar bergaul dengan teman sebaya. *Keempat*, belajar memainkan permainan yang sesuai dengan jenis kelamin. *Kelima*, belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis dan menghitung. *Keenam*, belajar mengembangkan konsep sehari-hari. *Ketujuh*, belajar untuk mengembangkan kata hati. *Kedelapan*, belajar mencapai kemandirian pribadi. *Kesembilan*, membentuk sikap terhadap kelompok dan lembaga sosial.

Dampak gangguan perkembangan motorik pada siswa seperti nilai yang rendah, prestasi rendah, dan kesulitan dalam belajar. Selain hal-hal yang berhubungan dengan akademik tersebut, siswa biasanya menjadi merasa malu atau membuat teman yang lain merasa terganggu dan tidak nyaman. Maka dari itu peneliti memilih anak

sekolah dasar kelas IV dan V dengan tujuan mengetahui perkembangan motorik supaya apabila ada gangguan perkembangan motorik bisa terdeteksi lebih awal sehingga diharapkan tidak menggagu pada waktu pelaksanaan UN.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan data prevelansi dan dampak kurang tidur malam pada anak yang telah diuraikan pada latar belakang. Didapatkan bahwa tidur dapat mempengaruhi perkembangan anak dalam motorik kasar dan motorik halus.

Peneliti memilih SD Kasih Ananda 1 dikarenakan lebih mempersingkat waktu dan lebih ekonomis. Untuk itu, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan tersebut dalam penulisan judul “Pengaruh lamanya tidur malam terhadap perkembangan motorik pada anak sekolah dasar kelas 4 & 5 di SD Kasih Ananda I dan tinjauannya menurut padangan Islam”.

1.3. Pertanyaan Masalah

1. Adakah pengaruh kurang tidur malam terhadap perkembangan motorik pada anak sekolah dasar?
2. Adakah pengaruh kurang tidur malam terhadap perkembangan motorik pada anak sekolah dasar ditinjau dari pandangan Islam?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan umum

1. Mengetahui adakah pengaruh kurang tidur malam terhadap perkembangan motorik pada anak sekolah dasar ditinjau dari pandangan Islam.

1.4.2. Melatih menulis ilmiah

2. Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh kurang tidur malam terhadap perkembangan motorik

pada anak sekolah dasar?

2. Untuk mengetahui pengaruh kurang tidur malam terhadap perkembangan motorik pada anak sekolah dasar ditinjau dari pandangan Islam?

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

Peneliti mengetahui pengaruh kurang tidur malam terhadap perkembangan motorik pada anak sekolah dasar ditinjau dari pandangan Islam.

Peneliti melatih menulis ilmiah

2. Manfaat bagi Institusi

Sebagai edukasi dan referensi tentang pengaturan durasi tidur serta pencegahan terhadap kurang tidur malam pada anak sekolah dasar.

3. Manfaat bagi masyarakat

a) Sebagai edukasi dan referensi tentang pengaturan durasi tidur dan pengaruhnya terhadap perkembangan anak.

b) Sebagai upaya untuk mendorong masyarakat agar lebih memperhatikan durasi tidur anak dan dampaknya.

c) Sebagai edukasi dan referensi tentang efek negatif kurang tidur anak ditinjau dari pandangan Islam.