

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19

Ni Kadek Sriasih¹, Ni Made Sri Rahyanti²,

^{1,2} Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali)
Jalan Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar, Bali

e-mail : sriasih.kadek@gmail.com

Artikel Diterima : 19 Februari 2022, Direvisi : 24 Maret 2022, Diterbitkan : 31 Maret 2022

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang berfungsi mengembalikan kondisi tubuh. Bagi anak-anak tidur menjadi hal yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental, karena mereka berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan. Kebutuhan tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan kualitas hidup anak, memori, semangat belajar, konsentrasi, dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kualitas tidur anak usia sekolah di masa pandemi COVID 19. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan metode *descriptive cross sectional*. Penelitian ini adalah penelitian daring yang dilaksanakan dari tanggal Pebruari-Maret 2021 dengan jumlah 202 responden anak usia sekolah berasal dari sembilan kabupaten di Propinsi Bali. **Hasil:** dari 202 responden sebanyak 128 responden (63,4%) mengalami gangguan pola tidur selama pandemi COVID-19. **Kesimpulan:** Kondisi pandemi dapat berdampak pada tidur anak, sehingga jika tidak tertangani dapat menimbulkan masalah kesehatan pada anak. Oleh karena itu, dibutuhkan dukungan dari orang tua dalam memfasilitasi tidur anak yang berkualitas.

Kata kunci : anak, covid 19, kualitas tidur

ABSTRACT

Background: Sleep is one of the basic human needs which functions to restore the body's condition. For children sleep is very important for physical and mental health, because they are in a phase of growth and development. The need for adequate and quality sleep can improve a child's quality of life, memory, enthusiasm for learning, concentration, and behavior. The objective of this study was to identify the sleep quality of school-age children during the COVID 19 pandemic. **Methods:** The design of this study was a descriptive cross sectional. This research is an online research which was conducted from February to March 2021 with a total of 202 respondents of school age children from nine districts in Bali Province. **Results:** 128 respondents (63.4%) experienced disturbed sleep patterns during the COVID-19 pandemic. **Conclusion:** Pandemic could affect child's sleep, that further develops into health issues if left untreated. Thus, parental awareness of child's sleep problem and support in increasing children's sleep quality is needed.

Keywords: children, covid 19, sleep quality

PENDAHULUAN

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) merupakan jenis baru dari keluarga virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan dikenal dengan ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan-China. Sejak bulan Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menyatakan bahwa penyakit virus Corona 2019 (COVID-19) sebagai pandemi global yang memengaruhi banyak orang bahkan dapat mengancam jiwa, terlepas dari kondisi kesehatan mereka (Ahmad, Rehman, & Alkharfy, 2020).

Pemerintah dan seluruh elemen sangat kooperatif dalam mengatasi masalah COVID-19 termasuk di Indonesia. Mengingat penyakit ini juga dapat menyerang anak-anak, maka pencegahan perluasan penyebaran COVID-19 dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah pembatasan sosial serta *physical distancing*. Masyarakat termasuk anak-anak diharapkan tinggal di rumah saja dan tidak beraktivitas di luar rumah. COVID-19 dan *physical distancing* menjadi suatu tantangan untuk anak-anak, remaja, dan keluarga mereka. Selama pandemi COVID-19 sangat banyak perubahan yang terjadi dalam rutinitas khususnya anak-anak. Tentunya perubahan yang terjadi memberikan dampak bagi anak, karena anak melakukan seluruh kegiatan di rumah saja termasuk kegiatan sekolah.

Kondisi ini tentu menimbulkan kejenuhan bagi anak dan dampaknya pada kesehatan mereka salah satunya terjadinya perubahan dalam pola tidur anak. Seperti penelitian yang dilakukan di Brasil, yaitu 72,2% orang tua melaporkan terjadi perubahan rutinitas anak selama *social distancing* pada pandemi COVID-19. Anak-anak juga mengalami masalah tidur, seperti gangguan pernapasan saat tidur gangguan transisi tidur-bangun dan gangguan mengantuk berlebihan, serta gangguan tidur ini dikaitkan dengan kebersihan mulut yang buruk selama *social distancing* (Baptista,

Prado, Perazzo, Pinho, Paiva, Pordeus & Serra-Negra, 2020).

Menurut Bredow & Peterson (2004), gangguan tidur dapat memperberat kelelahan dan berdampak pada penurunan aktivitas fisik pada anak. Sejalan dengan Baptista, at all, (2020), pada masa pandemi COVID-19 perubahan-perubahan yang terjadi mengganggu rutinitas sehari-hari pada anak-anak. Selain anak mengalami gangguan tidur, anak juga mengalami penurunan aktivitas fisik pada anak serta dapat menyebabkan penggunaan elektronik berulang, paparan matahari siang hari yang lebih sedikit, dan sering mengemil karbohidrat.

Anak-anak dipaksa tinggal di rumah dalam keadaan jenuh dan stres, yang dapat berdampak pada fungsi sehari-hari dan kebutuhan tidur anak. Kebutuhan tidur memainkan peran penting dalam perkembangan anak dan penting untuk kesehatan fisik dan mental mereka. Pada masa pandemi COVID-19, anak-anak menunjukkan perubahan dalam tidur, meningkatkan durasi tidur, mengubah rutinitas dan berdampak negatif pada kualitas tidur. Konsekuensinya anak merasa sangat mengantuk di siang hari, sakit kepala, serta masalah perilaku dan kesehatan lainnya (Baptista, at all, 2020).

Berdasarkan hal tersebut, penting dilakukan upaya untuk mengidentifikasi kualitas tidur anak khususnya anak usia sekolah dimasa pandemi COVID-19. Peneliti melaksanakan survei kepada para orang tua yang memiliki anak usia sekolah. Penelitian difokuskan di daerah provinsi Bali, mengingat Provinsi Bali merupakan salah satu tujuan pariwisata dan dengan adanya pandemi COVID-19 segala aktivitas masyarakat dalam skala besar masih dibatasi. Pembatasan juga termasuk pada kegiatan belajar mengajar di sekolah, dimana hingga saat ini kegiatan sekolah dilakukan secara daring dan anak-anak bersekolah dari rumah. Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar bagi pengembangan intervensi untuk mengatasi masalah gangguan tidur

pada anak, sehingga kualitas tidur anak dapat ditingkatkan dan kesehatan anak yang optimal di masa pandemi COVID-19 dapat tercapai.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *descriptive cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua yang memiliki anak usia sekolah (usia 6 tahun-12 tahun) berdomisili di Provinsi Bali, pada bulan Pebruari – Maret 2021. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu orang tua yang memiliki anak usia sekolah (6-12 tahun), orang tua yang bersedia menjadi responden serta orang tua yang bersedia mengisi survey secara online. Sehingga jumlah orang tua yang terlibat dalam penelitian yaitu sebanyak 202 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner baku, yaitu kuesioner *Sleep disturbance schale of children (SDSC)* (Bruni, at all, 1996). *Sleep Disturbances Scale for Children* merupakan kuesioner yang terdiri dari 26 pertanyaan, masing-masing mewakili keenam kelompok gangguan tidur, yaitu gangguan pernapasan waktu tidur, gangguan memulai dan mempertahankan tidur, gangguan kesadaran, gangguan transisi tidur-bangun, gangguan somnolen berlebihan, dan hiperhidrosis saat tidur. Hasil pengukuran dikatakan ada Gangguan tidur jika nilai total ($T > 39$). Analisis hasil penelitian ini menggunakan spss.

HASIL

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan umur anak, jenis kelamin dan kelas anak (n=202)

No	Variabel	Frekuensi	%
1	6 - 7 tahun	15	7,4
	> 7 - 8 tahun	15	7,4
	> 8 - 9 tahun	17	8,4
	> 9 - 10 tahun	38	18,8
	> 10 - 11 tahun	61	30,2

No	Variabel	Frekuensi	%
	> 11 - 12 tahun	56	27,7
2	Perempuan	91	45,0
	Laki-laki	111	55,0
3	SD kelas 1	18	8,9
	SD kelas 2	11	5,4
	SD kelas 3	10	5,0
	SD kelas 4	61	30,2
	SD kelas 5	52	25,7
	SD kelas 6	50	24,8

Sumber: data primer 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 202 responden sebagian besar berada pada rentang usia lebih dari 10 tahun sampai usia 11 tahun yaitu sebanyak 30,2 %. Responden penelitian ini didominasi oleh laki-laki (55%). Berdasarkan kelas anak, responden terbanyak dari kelas 4 SD sebesar 30,2% dan responden terkecil berasal dari kelas 3 SD dengan persentase 5,0%.

Tabel 2

Distribusi Responden berdasarkan Gangguan Pola Tidur Pada Anak (n=202)

Variabel Gangguan Pola Tidur	Frekuensi	%
Ada Gangguan Pola Tidur	128	63,4
Tidak Ada Gangguan Pola Tidur	74	36,6
Total	202	100%

Sumber: data primer 2021

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 202 responden diketahui sebanyak 128 responden memiliki gangguan pola tidur selama pandemi COVID-19 sedangkan 74 responden tidak memiliki gangguan pola tidur.

Tabel 3

Distribusi frekuensi gangguan pola tidur Responden Berdasarkan umur anak (n=202)

Umur	Gangguan Pola tidur anak		
	Ada	Tidak	TOTAL

	ada						Jumlah	128	63,4	74	36,6	202	100
	n	%	n	%	n	%							
6 - 7 tahun	9	60,0	6	40,0	15	100							
> 7 - 8 tahun	12	80,0	3	20,0	15	100							
> 8 - 9 tahun	12	70,6	5	29,4	17	100							
> 9 - 10 tahun	22	57,9	16	42,1	38	100							
> 10 - 11 tahun	36	59,0	25	41,0	61	100							
> 11 - 12 tahun	37	66,1	19	33,9	56	100							
Jumlah	128	63,4	74	36,6	202	100							

Sumber: data primer 2021

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 128 siswa yang mengalami gangguan pola tidur selama pandemi COVID-19 paling banyak dari kelompok anak usia Lebih dari 11 tahun - 12 tahun ada sebanyak 37 orang dan paling sedikit dari kelompok usia 6-7 tahun sebanyak 9 orang.

Tabel 4

Distribusi frekuensi gangguan pola tidur Responden berdasarkan Jenis kelamin anak (n=202)

Jenis kelamin	Gangguan Pola tidur anak					
	Ada		Tidak ada		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	70	63,1	41	36,9	111	100
Perempuan	58	63,7	33	36,3	91	100
Jumlah	128	63,4	74	36,6	202	100

Sumber: data primer 2021

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari 128 siswa yang mengalami gangguan pola tidur selama pandemi COVID-19, mayoritas siswa laki-laki yaitu sebanyak 70 orang yang mengalami gangguan pola tidur.

Tabel 5

Distribusi frekuensi gangguan pola tidur Responden berdasarkan kelas anak (n=202)

Kelas	Gangguan Pola tidur anak					
	Ada		Tidak ada		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
1 SD	12	66,7	6	33,3	18	100
2 SD	8	72,7	3	27,3	11	100
3 SD	6	60,0	4	40,0	10	100
4 SD	36	59,8	25	41,0	61	100
5 SD	29	55,8	23	44,2	52	100
6 SD	37	74,0	13	26,0	50	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 128 siswa, anak kelas SD mendominasi mengalami gangguan pola tidur selama pandemi COVID-19, yaitu sebanyak 37 orang disusul oleh anak kelas 4 SD sebanyak 36 orang.

PEMBAHASAN

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk mengembalikan kondisi tubuh. Sedangkan bagi anak-anak tidur menjadi hal yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental mereka (Borrington, Akhtar, Tirupatikumara, dan McCathie, 2017). Menurut Schotland dan Sockrider (2017), dikatakan bahwa anak-anak berada pada fase pertumbuhan sehingga kebiasaan tidur yang baik akan berdampak positif bagi mereka. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan kualitas hidup anak, memori, semangat belajar, konsentrasi, dan perilaku. Sehingga anak-anak perlu dikenalkan dan diajarkan kebiasaan atau perilaku tidur sehat. Perilaku tidur sehat ini harus dilakukan dengan konsisten pada siang maupun malam hari. Secara umum *sleep hygiene* dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu, adanya rutinitas tidur dan persiapan tidur, membuat jadwal tidur dan bangun yang sama setiap harinya, menyiapkan lingkungan tidur yang nyaman dan mengontrol faktor fisiologis yang bisa mempengaruhi tidur (Borrington, Akhtar, Tirupatikumara, & McCathie, 2017).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengidentifikasi kualitas tidur anak usia sekolah di masa pandemi COVID-19. Hasil analisis ditemukan bahwa dari 202 anak usia sekolah yang berada di sembilan kabupaten di Provinsi Bali ditemukan hasil bahwa sebanyak 128 (63,4%) mengalami gangguan pola tidur yang berdampak pada buruknya kualitas tidur anak. Kondisi ini dipicu oleh kondisi Pandemi COVID-19 yang sedang melanda dunia. Pula Bali yang

merupakan salah satu bagian dari dunia dan terkenal dengan pariwisatanya juga terdampak dari adanya pandemi ini. Kehidupan masyarakat di tengah kondisi pandemi COVID-19 mengalami perubahan-perubahan termasuk kegiatan sekolah. Selama pandemi kegiatan belajar di sekolah dilakukan secara daring.

Adanya perubahan sistem belajar anak dari pertemuan tatap muka menjadi sistem online di Indonesia khususnya di Bali mengharuskan anak beradaptasi. Anak-anak beradaptasi dengan kehidupan baru di masa pandemi COVID-19. Anak usia sekolah 6-12 tahun dalam kesehariannya menghabiskan waktu di sekolah untuk belajar dan di rumah anak biasa bermain. Namun, ditengah kondisi Pandemi COVID-19, Pemerintah mengeluarkan regulasi untuk tetap di rumah dan membatasi aktivitas di luar rumah. Anak-anak mengerjakan segala aktivitasnya di rumah saja.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Baptista, Prado, Perazzo, Pinho, Paiva, Pordeus, & Serra-Negra (2020), dikatakan bahwa pada masa pandemi COVID-19 anak-anak menunjukkan perubahan dalam tidur, mengubah rutinitas dan berdampak negatif pada kualitas tidur. Konsekuensinya anak merasa sangat mengantuk di siang hari, sakit kepala, serta masalah perilaku dan kesehatan lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Zreik, Asraf, Haimov & Tikotzky (2020) menunjukkan hasil serupa dimana sekitar 30% ibu melaporkan perubahan negatif pada kualitas tidur anak dan penurunan durasi tidur anak di masa pandemi COVID-19.

Peran orang tua pada masa pandemi COVID-19 ini sangat penting untuk memfasilitasi jadwal waktu tidur dan waktu tenang sebelum tidur. Waktu tidur merupakan waktu khusus untuk orang tua dan anak untuk membaca bersama, mendengarkan cerita atau musik yang lembut, berbagi cerita sepanjang hari, dan saling bertukaran ekspresi kasih sayang.

Perkembangan tidur juga dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara kekuatan yang didorong secara biologis dan faktor sosial-lingkungan yang beragam. Diantara faktor-faktor tersebut, peran orang tua sangat penting. Penelitian terbaru juga menunjukkan keefektifan intervensi perilaku tidur di mana orang tua menjadi agen utama perubahan dalam aspek perilaku tidur anak (Tikotzky, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah yaitu usia 6 tahun sampai 12 tahun mengalami gangguan pola tidur yang menunjukkan penurunan kualitas tidur anak pada masa pandemi COVID-19. Kondisi pandemi COVID-19 turut memberikan dampak pada kualitas tidur anak akibat dari adanya perubahan kebiasaan atau aktivitas anak. Hampir seluruh waktu anak digunakan di rumah saja, mulai dari kegiatan belajar dan bermain. Selain itu anak lebih terpapar pada alat-alat elektronik seperti peningkatan penggunaan *gadget*, laptop maupun menonton TV dan kondisi ini tanpa disadari telah merubah pola tidur anak (Helm & Spencer, 2019). Oleh karena itu, dibutuhkan peran serta orang tua pada masa pandemi COVID-19 ini dalam memfasilitasi tidur anak.

Saran

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan menggunakan metode kohort. Orang tua diharapkan dapat memfasilitasi kebutuhan tidur anak dan mendukung kebiasaan menjelang tidur yang positif dalam peningkatan kualitas tidur anak.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada ITEKES Bali dan seluruh pihak yang telah partisipasi dalam penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

- Ahmad, A., Rehman, M. U., & Alkharfy, K. M. (2020). An alternative approach to minimize the risk of coronavirus (Covid-19) and similar infections. *European review for medical and pharmacological sciences*, 24(7), 4030–4034. https://doi.org/10.26355/eurrev_202004_20873
- Baptista, A. S., Prado, I. M., Perazzo, M. F., Pinho, T., Paiva, S. M., Pordeus, I. A., & Serra-Negra, J. M. (2020). Can children's oral hygiene and sleep routines be compromised during the COVID-19 pandemic?. *International journal of paediatric dentistry*, 10.1111/ipd.12732. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/ipd.12732>
- Becker, S. P., & Gregory, A. M. (2020). *Editorial Perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. Journal of Child Psychology and Psychiatry*. doi:10.1111/jcpp.13278
- Bruni, O., Ottaviano, S., Guidetti, V., Romoli, M., Innocenzi, M., Cortesi, F., & Giannotti, F. (1996). The Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC): Construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbances in childhood and adolescence. *J. Sleep Rrs*, 5, 251-261.
- Borrington, C., Akhtar, S., Tirupatikumara, L., & McCathie, N. (2017). Doctor, my child won't sleep. how can you help? *Paediatrics and Child Health*, 27(9), 427-431. 10.1016/j.paed.2017.05.005
- Dharma, K.K. (2015). Metodologi penelitian keperawatan: panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian. Jakarta: CV trans info media.
- Guyton, A. C., Hall, J. E., 2014. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- Hellstrom, A., & Willman, A. (2011). Promoting sleep by nursing interventions in health care settings: a systematic review. *Worldviews on Evidence- Based Nursing*, 8(3), 128-142.
- Helm, A. F., & Spencer, R. M. C. (2019). Television use and its effects on sleep in early childhood. *Sleep Health*. doi:10.1016/j.sleh.2019.02.009
- Kyle, T. & Carman, S. (2017). *Essentials of pediatric nursing*. 3rd edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- National Sleep Foundation. (2013). *Children and sleep*. Diperoleh dari <http://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/page/0, 1/>.
- Ranjbar, K., Hosseinpour, H., Shahriarirad, R. et al. (2021). Students' attitude and sleep pattern during school closure following COVID-19 pandemic quarantine: a web-based survey in south of Iran. *Environ Health Prev Med* 26, 33 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12199-021-00950-4>
- Rundle, A.G., Park, Y., Herbstman, J.B., Kinsey, E.W., & Wang, Y.C. (2020). COVID-19-related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity (Silver Spring)*, <https://doi.org/10.1002/oby.22813>
- Schotland, H., & Sockrider, M. (2017). Healthy sleep in children. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 195(6), 11.
- Tikotzky L. (2017). Parenting and sleep in early childhood. *Current opinion in psychology*, 15, 118–124.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.016>

UNICEF (2020). COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia: Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi 11 May 2020

Zreik, G., Asraf, K., Haimov, I., & Tikotzky, L. (2020). *Maternal perceptions of sleep problems among children and mothers during the coronavirus disease 2019 (COVID- 19) pandemic in Israel. Journal of Sleep Research.* doi:10.1111/jsr.13201