

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.¹ Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Siswa yang sedang menempuh pendidikan memiliki tanggung jawab untuk belajar guna mengikuti program pengajaran dari sekolah. Belajar akan menghasilkan perubahan – perubahan dalam diri seseorang yang dapat dinilai dari hasil belajarnya. Penilaian terhadap hasil belajar siswa inilah yang disebut sebagai prestasi belajar. Evaluasi hasil belajar pada siswa berupa sebuah test tertulis yang diujikan sesuai dengan tujuan pembelajaran awal yang hasilnya berupa skala numerik dan biasanya dilakukan sebanyak dua kali dalam satu semester. Prestasi belajar menggambarkan penguasaan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan,² serta dapat mengetahui efektifitas proses belajar.

Faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar terdiri dari faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi proses belajar adalah kondisi kesehatan fisik dimana kondisi kesehatan fisik yang sehat dan segar sangat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang.³ Kondisi

kesehatan fisik yang sehat dan segar dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya merupakan istirahat yang cukup atau tidur yang cukup.

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi manusia terutama bagi anak – anak, dimana tidur dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Tidur juga merupakan sebuah kebiasaan yang aktif, berulang dan reversible adalah kehidupan sehari – hari yang memiliki beberapa fungsi yaitu perbaikan dan pertumbuhan, proses belajar atau konsolidasi memori, dan proses penyembuhan: proses – proses ini terjadi pada otak dan tubuh manusia.⁴ Kebutuhan tidur masing masing umur berbeda, pada remaja dibutuhkan 8,5-9 jam perhari untuk tidur yang cukup.⁵ Selama tidur, proses fisiologi dan neurokognitif terjadi, proses tersebut akan terganggu apabila mengalami kekurangan tidur. Dampak kekurangan tidur pada remaja adalah meningkatkan angka ketidakhadiran di kelas, mempengaruhi prestasi di sekolah, meningkatkan risiko obesitas, dan menurunkan daya tahan tubuh.⁶

Penelitian epidemiologi dalam beberapa dekade terakhir menunjukkan bahwa jumlah remaja yang mengalami gangguan tidur semakin meningkat.⁷ Penelitian oleh Mindell dkk⁸(2008) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur anak dan remaja bervariasi mulai dari 25% hingga 40%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Haryono dkk⁹ terhadap remaja di Indonesia usia 12 – 15 tahun pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) di Jakarta Timur menggunakan skala gangguan tidur pada anak SDSC (*Sleep Disturbances Scale for Children*) menyatakan prevalensi gangguan tidur adalah 62,9%. Menurut

penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa tidak jarang anak mengalami gangguan tidur pada masa remaja.

Gangguan tidur sendiri merupakan sekumpulan gejala yang ditandai oleh gangguan dalam jumlah, pernafasan *irregular* atau kenaikan dari pergerakan disaat tidur, kesulitan tidur dan tidur yang abnormal.¹⁰ Gangguan tidur pada anak sekolah yang paling sering ditemukan sekitar 25% adalah gangguan transisi tidur bangun.¹¹ Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi berbagai faktor, baik medis maupun non-medis. Faktor – faktor non-medis yang mempengaruhi tidur antara lain jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, status sosioekonomi, keadaan keluarga, gaya hidup, dan lingkungan yang berhubungan dengan gangguan tidur. Sedangkan faktor medis yang mempengaruhi tidur antara lain berbagai gangguan neuropsikiatri dan penyakit kronis, seperti asma dan dermatitis atopi.^{12,13}

Diagnosis gangguan tidur pada remaja sulit ditegakkan, karena keluhan gangguan tidur seringkali jarang disampaikan oleh remaja atau mereka merasa bahwa gangguan tersebut merupakan hal yang biasa dalam proses kedewasaan mereka. Selain hal tersebut, banyak remaja yang lebih mengutamakan bermain secara berlebihan dibanding tidur yang cukup. Banyak dari mereka juga lebih suka belajar hingga larut malam dengan harapan dapat menimbun waktu tidur setelahnya. Sehingga terjadinya gangguan dalam pola tidur mereka. Gangguan tidur pada remaja seringkali tidak disadari sehingga mereka tidak merubah kebiasaan mereka yang kurang baik dan tidak dapat terobati.¹⁴

Salah satu cara mengetahui gangguan tidur pada anak dan remaja dapat diukur dengan penilaian berupa kuesioner gangguan tidur. Salah satu contohnya

adalah kuesioner SDSC. Kuesioner SDSC merupakan kuesioner penilaian gangguan tidur yang telah divalidasi oleh sari pediatri pada tahun 2011 dibawah pengawasan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) sebagai kuesioner penilaian gangguan tidur serta memiliki nilai sensitivitas dan spesifisitas sebesar 71,4% dan 54,5%.¹¹

Penelitian ini menggunakan sampel dari SMP N 5 Semarang. Sekolah menengah pertama negeri 5 Semarang merupakan salah satu sekolah favorit yang terletak cukup strategis di kota Semarang. Pada tahun 2013 peringkat hasil UN SMP N 5 Semarang menempati urutan ke 3 se-Semarang, namun pada tahun 2014 mengalami penurunan menjadi urutan ke 6.⁵

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan fakta yang berkaitan mendorong peneliti untuk meneliti apakah ada gangguan tidur pada siswa SMP N 5 Semarang serta hubungan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut.

Apakah terdapat hubungan antara gangguan tidur terhadap prestasi belajar siswa remaja usia 12-15 tahun di SMP N 5 Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara gangguan tidur terhadap prestasi belajar siswa remaja usia 12-15 tahun di SMP N 5 Semarang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui jumlah gangguan tidur siswa remaja usia 12-15 tahun di SMP N 5 Semarang dengan menggunakan kuesioner SDSC.
- 2) Mengetahui hasil prestasi belajar siswa remaja usia 12-15 tahun di SMP N 5 Semarang dengan melihat hasil evaluasi belajar tengah semester.
- 3) Menganalisis hubungan gangguan tidur dengan hasil prestasi belajar pada siswa remaja usia 12-15 tahun di SMP N 5 Semarang.
 - a) Gangguan tidur terhadap prestasi belajar pelajaran matematika.
 - b) Gangguan tidur terhadap prestasi belajar pelajaran IPA.
 - c) Gangguan tidur terhadap prestasi belajar pelajaran bahasa indonesia.
 - d) Gangguan tidur terhadap prestasi belajar pelajaran bahasa inggris.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila dari penelitian ini diketahui hubungan gangguan tidur dengan hasil prestasi belajar pada siswa siswa remaja usia 12-15 tahun di SMP N 5 Semarang, maka hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat di bidang:

- 1) Data yang dihasilkan dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai salah satu bahan masukan bagi pelayanan kesehatan untuk mengembangkan program tentang pentingnya kebutuhan tidur remaja.
- 2) Menjadi acuan bagi pemerintah dan pelayan kesehatan dalam membuat serta menerapkan kebijakan untuk meningkatkan kesehatan remaja melalui pelatihan atau seminar pada orang tua.
- 3) Data yang dihasilkan dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian lainnya yang berkaitan dengan gangguan tidur pada remaja.
- 4) Memberi masukan kepada orang tua untuk meningkatkan perhatian terhadap gangguan tidur remaja dan monitoring terhadap hasil prestasi belajar remaja.
- 5) Memberi masukan dan informasi kepada pihak sekolah dan pemerintah agar dapat direncanakan upaya mengurangi gangguan tidur remaja dengan tujuan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa mereka.

1.5 Orisinalitas penelitian

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1.	Dewi S ¹⁵	Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur (2013)	<i>Cross sectional study</i> Subjek penelitian : 79 responden dengan teknik random sampling menggunakan analisa uji pearson correlation.	Adanya hubungan yang lemah dan berpola negatif yang berarti semakin tinggi gangguan pola tidur maka semakin rendah prestasi belajar.

- | | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 2. | Marpaung PP, Supit S, Nancy J ¹⁶ | Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. (2013) | <i>Cross sectional survey</i>
Subjek penelitian : 116 siswa kelas 3 SMA Binsus Manado penelitian dengan teknik random sampling . | Siswa yang cukup tidur memiliki prestasi belajar yang tinggi yaitu sebesar 49,4%. Prevalensi lama tidur pada siswa kelas # di SMA Binsus Manado berkisa antara 6-7 jam artinya, prevalensi lama tidur siswa baik. Tingkat prestasi belajar siswa kelas 3 di SMA Binsus Manado dikategorikan memuaskan. |
| 3. | Natalita C, Sekartini R, Poesponegoro H ¹¹ | Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama | Penelitian uji diagnostik dengan desain lintang. | Sebagian besar subjek berusia 14 tahun (50%). Rerata waktu subjek tidur adalah pukul 22:12, waktu subjek bangun pukul 05:55, dan total waktu tidur subjek 6 jam 47 menit. Terdapat 40 subjek (62,5%) yang menderita gangguan tidur menurut SDSC dengan jenis gangguan yang paling sering adalah gangguan transisi tidur-bangun (25%). Berdasarkan pemeriksaan <i>wrist actigraphy</i> terdapat 42 subjek (65,6%) yang menderita gangguan tidur. Nilai diagnostik SDSC terhadap <i>wrist actigraphy</i> didapatkan sensitivitas 71,4% dan spesifisitas 54,5%. Nilai duga positif dan nilai duga negatif adalah 75% dan 50%. |
-

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel, sampel dan tempat penelitian. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah gangguan tidur terhadap prestasi belajar siswa. Sampel dan tempat yang dipakai adalah siswa usia 12 – 15 tahun di SMP N 5 Semarang.