

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Umur 0-5 tahun (*golden age*) yaitu masa dini usia anak yang adalah masa emas, namun sekaligus masa rentan. Masa golden age sangat penting untuk mencermati anak sedini mungkin untuk bisa mendeteksi terjadinya kelainan pada tumbuh kembang. Terpenuhi kebutuhan dasar yang baik dapat mendorong kemampuan dalam berkembang dimana akan mengupayakan sekecil mungkin terjadinya resiko stunting, anemia, rentan sakit dan kekurangan yodium (Badan Pusat Statistik, 2022).

Ketika seorang anak mengalami gangguan pada pertumbuhan hingga usia dua tahun, anak memiliki peluang menderita penyakit kronis saat dewasa. Gangguan terkait pertumbuhan salah satunya adalah yang mana disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar yang tidak adekuat serta menjadi sorotan saat ini. Anak dengan riwayat tersebut berdampak pada masa mendatang yang berujung pada kesehatan yang kurang baik (Bayu, 2019).

Balita perlu memenuhi kebutuhan dasar berupa tidur, yang mana berperan dalam memulihkan sel sel tubuh, pertumbuhan daya pikir, mengoptimalkan pemulihan tubuh, dan peningkatan kekebalan tubuh. Dimana hal ini seringkali diabaikan oleh orang tua pada tumbuh serta kembang anak. Usia anak berperan penting pada kebutuhan akan durasi tidur setiap anak (Indira, 2022).

Pada balita sendiri membutuhkan tidur 10-13 jam perhari dihitung dengan tidur siang. Durasi tidur yang kurang berdampak jangka panjang pada pertumbuhan otak, dan lebih mudah lelah. Penyebab kurang tidur sendiri salah satunya penggunaan

perangkat elektronik, perubahan jam internal, waktu mulai sekolah yang terlalu awal dan kafein (Thabet & Tabarki, 2023).

Dimana kurang tidur juga menyebabkan deregrasi hormon GH (*Growth Hormone*) yang dikeluarkan kurang lebih sebesar 75% saat tidur. Fungsi hormon tersebut memaksimalkan pertumbuhan pada tulang rawan, pertambahan panjang tulang, serta mengatur aktivitas otak. Balita dapat menghabiskan hampir 80% waktu untuk tidur dalam sehari (Retnosari *et al.*, 2021).

Tidur berlebih juga didapati efek berupa obesitas, diabetes, gangguan mental, sakit kepala serta penyakit jantung. Tidur berlebih sendiri bisa disebabkan karena sedang sakit atau akibat kekurangan tidur sebelumnya serta kegemukan. Kurangnya tidur sebelumnya mengakibatkan rasa kantuk berlebih disiang hari yang berpengaruh terhadap rendahnya kemampuan kognitif. Maka diperlukannya tidur siang pada anak yang berguna untuk mengurangi dampak negatif dari kurangnya tidur (J. Liu *et al.*, 2019).

Kebutuhan tidur juga berperan pada proses kesehatan fisik maupun mental anak. Perubahan dalam tidur pada anak dapat berdampak negatif pada peningkatan durasi tidur, rutinitas serta kualitas pada tidur anak. Dampaknya yaitu sakit kepala, merasa ngantuk di siang hari, dan masalah perilaku serta kesehatan lainnya (Baptista *et al.*, 2021).

Penelitian oleh Mindell pada tahun 2020 terdapat 20% ibu yang mengeluh terhadap kebutuhan tidur anaknya di asia. Salah satunya Indonesia dimana penelitian oleh Retnosari di tulungagung tahun 2021 terdapat 493 anak dengan 16 % anak mempunyai durasi tidur pada malam hari kurang dari 9 jam perhari.

Terdapat 12,8% anak lebih dari 3 kali terbangun pada malam hari serta 4% anak terjaga lebih dari 1 jam di malam hari. Dan rendahnya kesadaran orang tua dalam kebutuhan tidur perlu di tingkatkan (Retnosari *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Sriasih terkait durasi tidur yang dilaksanakan di 9 kabupaten di bali dengan 202 anak pada tahun 2021. Sebanyak 128 anak (63,4%) mengalami gangguan tidur. Sehingga perlu ditangani untuk menghindari timbulnya permasalahan pada kesehatan anak. Maka dari itu diperlukan peran serta sokongan orangtua dalam kebutuhan anak atas tidur (Sriasih & Rahyanti, 2022).

Waktu tidur lebih lama menjadi salah satu dampak terhadap tumbuh kembang anak. Pernyataan ini didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Androutsos di Yunani tahun 2020 sebanyak 397 anak usia 2-18 tahun. Pada penelitian ini juga menunjukkan 35% terjadinya kenaikan berat badan serta penurunan aktivitas fisik (Androutsos *et al.*, 2021).

Penelitian lain oleh Kracht di tahun 2021 terdapat kaitan waktu tidur bertambah yang berdampak dari situasi pandemi terhadap tumbuh kembang anak. Dimana ini dilaksanakan di Amerika Serikat dengan melibatkan 1.836 ibu yang memiliki anak balita. Dimana terdapat penambahan jumlah tidur, kurangnya aktifitas fisik serta screen time yang terjadi karena pandemi (Kracht *et al.*, 2021).

Penelitian Zhijun Liu terkait pola tidur sebanyak 1.619 anak di China yang melibatkan balita dari 11 sekolah pendidikan anak usia dini atau semacam jenjang pendidikan prasekolah untuk kanak-kanak di Guizhou, distrik Zunyi sejak Februari 2020. Hasil menunjukkan anak lebih larut 57 menit dibandingkan pada 2018. Pola

tidur larut mempengaruhi bangun terlambat hingga 1 jam dari biasanya (Z. Liu *et al.*, 2021).

Pada tahun 2021 penelitian yang dilakukan Imas terkait dampak pandemi pada tumbuh kembang, menunjukkan hasil dampak buruk berupa waktu tidur yang lebih lama, stress, aktivitas berkurang, meningkatnya screen time serta peningkatan berat badan. Namun, terdapat dampak positif terhadap anak dalam situasi pandemi yang meningkatkan sosial bonding antar anak dan orang tua yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak untuk melalui proses menuju dewasa (Mulyani *et al.*, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa erat kaitannya durasi tidur dengan pertumbuhan, maka peneliti ingin mengetahui hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita di puskesmas mulyorejo tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu : “Adakah Hubungan Durasi Tidur dengan Pertumbuhan Balita di Puskesmas Mulyorejo tahun 2024 ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita di Puskesmas Mulyorejo Kab. Deli Serdang Tahun 2024

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui durasi tidur balita di Puskesmas Mulyorejo Kab. Deli Serdang Tahun 2024
- b) Untuk mengetahui pertumbuhan berdasarkan berat badan dengan usia pada balita di Puskesmas Mulyorejo Kab. Deli Serdang Tahun 2024
- c) Untuk mengetahui hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita di Puskesmas Mulyorejo Kab. Deli Serdang Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Terkait

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi puskesmas mulyorejo

2. Bagi Institusi

Dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan terkhusus pada bidang kebidanan untuk meningkatkan mutu mahasiswa pada jurusan tersebut.

3. Bagi Peneliti

Bermanfaat sebagai tempat latihan dan perkembangan keilmuan yang telah didapat serta mengaplikasikan untuk membantu mengatasi konsep kesehatan pada keluarga. Melalui penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai hubungan durasi tidur dengan pertumbuhan balita.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian penelitaian

Nama Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variable Penelitian	Analisis Data
Wara Fitria Tristiyanti, Didik Gunawan Tamtomo, Yulia Lanti Retno Dewi (2018)	Analisis Durasi Tidur, Asupan Makanan, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Balita Usia 3-5 Tahun	Menggunakan desain kasus-kontrol	Status obesitas sebagai variabel terikat dan Variabel bebas pada penelitian ini adalah durasi tidur, asupan makanan, dan aktivitas fisik	Uji <i>Chi-square</i> dan regresi logistik
Yessi alza, lidya novita (2021)	Perbedaan Durasi Tidur Dan Asupan Makan Pada Anak Stunting Dan Tidak Stunting Usia Sekolah	Metode Observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	Variabel bebas berupa durasi tidur asupan makan dan variabel terikst adalah stunting	<i>Independent t-test</i> dan Uji <i>Mann-Whitney</i>