

Gambaran Tingkat Gangguan Tidur pada Anak Usia Pra Sekolah

Description of the Prevalence of Sleep Disorders in Preschool-Aged Children

Muhammad Azka Nailul M^{1*} Obar¹ Ricko Dwi Haryanto¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Jurusan Kesehatan, STIKes Permata Nusantara, Cianjur, Indonesia

Kata Kunci :

Anak usia prasekolah, gangguan tidur,

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan tidur sebagai salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak usia prasekolah yang bisa memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, fungsi kognitif, dan perilaku anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah di RA Nurani Anak Bangsa Nuansa Desa Maleber Kecamatan Karangtengah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia prasekolah di RA Nurani Anak Bangsa Nuansa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga diperoleh sebanyak 26 responden. Instrumen yang digunakan adalah Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) yang terdiri dari 33 item pertanyaan. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi, persentase, nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa skor total gangguan tidur memiliki nilai rata-rata $55,12 \pm 3,456$ dengan nilai minimum 48 dan maksimum 63. Seluruh responden (100%) berada dalam kategori mengalami gangguan tidur. Hasil analisis subskala menunjukkan bahwa daytime sleepiness memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu $13,31 \pm 2,205$, sedangkan sleep onset delay memiliki nilai rata-rata terendah yaitu $1,04 \pm 0,196$. **Kesimpulan:** Tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah di RA Nurani Anak Bangsa Nuansa tergolong tinggi karena seluruh responden mengalami gangguan tidur. Domain gangguan tidur yang paling dominan ditemukan adalah daytime sleepiness yang menunjukkan tingginya kejadian kantuk pada siang hari.

Keyword:

Preschool children, Sleep disorders.

ABSTRACT

Introduction: Sleep disorders are a common health problem among preschool-aged children that can affect their growth, development, cognitive function, and behavior. This study aims to determine the prevalence of sleep disorders among preschool-aged children at RA Nurani Anak Bangsa Nuansa in Maleber Village, Karangtengah Subdistrict. **Method:** This study employed a quantitative method with a descriptive design. The study population consisted of all preschool-aged children at RA Nurani Anak Bangsa Nuansa, and total sampling was used to select 26 respondents. The instrument used was the Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ), which consists of 33 items. Data analysis was performed using univariate methods, including frequency distribution, percentages, minimum and maximum values, mean, and standard deviation. **Results:** The study showed that the total sleep disturbance score had a mean of 55.12 ± 3.456 , with a minimum of 48 and a maximum of 63. All respondents (100%) fell into the category of experiencing sleep disturbances. Analysis of the subscales showed that daytime sleepiness had the highest mean score of 13.31 ± 2.205 , while sleep onset delay had the lowest mean score of 1.04 ± 0.196 . **Conclusion:** The prevalence of sleep disturbances among preschoolers at RA Nurani Anak Bangsa Nuansa is relatively high, as all respondents experienced sleep disturbances. The most prevalent domain of sleep disturbance identified was daytime sleepiness, indicating a high incidence of drowsiness during the day.

Corresponding Author:**Muhammad Azka Nailul M**Email: azkanailul12@gmail.com

Article history

Received date : 10 Juni 2026

Revised date : 19 Juni 2026

Accepted date : 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada anak usia prasekolah, tidur memiliki fungsi yang sangat penting karena selama tidur terjadi proses pemulihan energi, pematangan sistem saraf, konsolidasi memori, dan pelepasan hormon pertumbuhan yang berpengaruh terhadap perkembangan fisik maupun kognitif anak. Kebutuhan tidur yang terpenuhi secara optimal dapat membantu anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan tahap usianya, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari (Noviana, 2025).

Anak usia prasekolah merupakan kelompok usia yang berada pada rentang 4–6 tahun. Pada periode ini anak mengalami perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek, seperti perkembangan fisik, motorik, bahasa, sosial, dan emosional. Meningkatnya aktivitas anak pada usia prasekolah menyebabkan kebutuhan istirahat dan tidur menjadi semakin penting. Menurut (Sundell & Angelhoff, 2021) kebutuhan tidur anak dapat berubah seiring bertambahnya usia, dimana anak yang lebih muda cenderung memiliki durasi tidur yang lebih panjang dibandingkan anak yang lebih besar.

Gangguan tidur merupakan kondisi yang ditandai dengan adanya perubahan kualitas, kuantitas, maupun pola tidur yang dapat memengaruhi fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Pada anak usia prasekolah, gangguan tidur dapat berupa kesulitan memulai tidur (sleep onset delay), sering terbangun pada malam hari (night waking), kecemasan saat tidur (sleep anxiety), parasomnia, gangguan pernapasan saat tidur (sleep-disordered breathing), serta kantuk berlebihan pada siang hari (daytime sleepiness). Gangguan tidur yang berlangsung

secara terus-menerus dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, perubahan perilaku, gangguan emosional, hingga memengaruhi proses belajar anak (QORIAH, 2025)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Deng et al., 2023) menunjukkan bahwa gangguan tidur memiliki hubungan dengan meningkatnya masalah emosional dan perilaku pada anak usia prasekolah. Anak yang mengalami gangguan tidur cenderung lebih mudah mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, mengalami gangguan perhatian, serta menunjukkan perilaku yang kurang adaptif dibandingkan anak yang memiliki kualitas tidur yang baik. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat berdampak terhadap kondisi fisik anak dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berbagai faktor dapat memengaruhi terjadinya gangguan tidur pada anak usia prasekolah. Salah satu faktor yang sering ditemukan adalah penggunaan gadget. Penelitian Dini Nur Alpiyah, (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak prasekolah. Penggunaan gadget dalam durasi yang berlebihan dapat menghambat produksi hormon melatonin sehingga menyebabkan anak mengalami kesulitan tidur dan penurunan kualitas tidur. Selain penggunaan gadget, faktor lingkungan dan karakteristik anak juga dapat memengaruhi kualitas tidur. Menurut penelitian (Dilandes et al., 2023) menyatakan bahwa terdapat perbedaan aktivitas antara anak laki-laki dan perempuan yang dapat memengaruhi kebutuhan istirahat dan pola tidur. Lingkungan tidur yang kurang nyaman, kebiasaan tidur yang tidak teratur, serta aktivitas fisik yang tinggi juga dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan tidur pada anak usia prasekolah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RA Nurani Anak Bangsa Nuansa Desa Maleber Kecamatan Karangtengah, ditemukan beberapa anak yang tampak

mengantuk saat mengikuti kegiatan pembelajaran, kurang fokus ketika menerima materi dari guru, serta terlihat mudah lelah pada siang hari. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kemungkinan gangguan tidur yang dialami oleh anak usia prasekolah. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Tingkat Gangguan Tidur Pada Anak Usia Prasekolah di RA Nurani Anak Bangsa Nuansa Desa Maleber Kecamatan Karangtengah.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah sehingga dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua, tenaga kesehatan, serta institusi pendidikan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dari RA Nurani Anak Bangsa yaitu 62 siswa. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah total sampling. Adapun kriteria sampel yang akan digunakan sebagai berikut: Kriteria inklusi; orang tua atau pengasuh yang tinggal bersama anak berusia 4-6 tahun dan menjadi siswa di RA, orang tua/pengasuh bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi; orang tua yang tidak berkehendak menjadi responden, orang tua yang anak nya sakit dan tidak bisa hadir.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah. Teknik pengumpulan data, pengisian kuesioner dilakukan oleh orang tua atau wali sebagai pendamping yang memahami kebiasaan tidur anak sehari-hari, menggunakan kuesioner CHSQ. Kuesioner ini terdiri dari 33 item pertanyaan yang di kelompokkan kedalam 8 domain. Skor total di peroleh dengan menjumlahkan seluruh skor dari 33 item, jika skor total > 41 menunjukkan adanya gangguan tidur secara klinis. Jika skor total < 41 normal.

Peneliti telah memperoleh surat layak etik penelitian dari komite etik penelitian di STIKes Permata Nusantara.

Analisis data dilakukan secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan), proporsi tingkat gangguan tidur (gangguan dan tidak ada gangguan) dan nilai rata-rata skor pada setiap domain CHSQ.

HASIL

Hasil analisa univariat menggambarkan karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin, dan tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah.

Tabel Error! No text of specified style in document..1 Distribusi Karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis	Laki	13	50,0%
Kelamin	Perempuan	13	50,0%
Usia	4 tahun	9	34,6%
	5 tahun	7	26,9%
	6 tahun	10	38,5%
Total	26	100.0%	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.1, hasil penilaian diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berada pada rentang usia 6 tahun yaitu sebanyak 10 orang (38,5%), usia 4 tahun sebanyak 9 orang (34,6%), dan usia 5 tahun sebanyak 7 orang (26,9%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 4-6 tahun yang termasuk dalam kelompok usia prasekolah.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, diketahui bahwa distribusi jenis kelamin anak usia prasekolah menunjukkan jumlah yang seimbang antara laki-laki dan perempuan, masing-masing sebanyak 13 responden yaitu sekitar (50,0%).

Usia prasekolah merupakan tahap perkembangan anak yang ditandai dengan adanya perubahan yang signifikan, baik secara fisik, kognitif maupun sosial. Seiring bertambahnya usia terjadi peningkatan aktivitas harian serta perkembangan kemandirian, seperti mulai berinteraksi luas dengan orang-orang di lingkungannya dan memiliki pola aktivitas yang lebih terstruktur. Kondisi ini dapat menyebabkan adanya perbedaan kebutuhan istirahat dengan pola tidur pada setiap usia. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa usia anak memiliki hubungan dengan pola tidur, dimana anak usia 3-5 tahun cenderung

memiliki durasi tidur yang lebih panjang dibandingkan anak yang berusia 6-10 tahun, hal tersebut menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, maka terjadi penyesuaian terhadap kebutuhan tidur yang dipengaruhi oleh perkembangan peningkatan aktivitas pada anak (Sundell & Angelhoff, 2021).

Selain itu, jenis kelamin juga dapat menjadi salah satu karakteristik yang mempengaruhi pola aktivitas anak. Anak laki-laki umumnya cenderung memiliki aktivitas yang tinggi, sedangkan anak perempuan cenderung menunjukkan perilaku yang lebih baik. Perbedaan ini dapat menyebabkan variasi dalam kebutuhan istirahat pada anak usia prasekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldo Anugrah Dilandes et al. (2022) menyatakan bahwa terdapat perbedaan kemampuan dan aktivitas antara anak laki-laki dengan anak perempuan, dimana anak laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik dan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan perempuan, perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor lingkungan dan kebiasaan.

Perbedaan jenis kelamin dan usia dapat mempengaruhi karakteristik aktivitas pada anak usia prasekolah, dimana anak laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik, sedangkan anak perempuan cenderung menunjukkan aktivitas yang lebih terkontrol serta pada rentang usia juga dapat mempengaruhi perkembangan pada pola pikir dan aktivitas anak, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan pola asuh, sehingga dapat berpotensi mempengaruhi kebutuhan istirahat pada anak.

Tabel Error! No text of specified style in document..2 Distribusi Demografi (n=20)

Kategori	Frekuensi	%
Bedtime	26	13,08%
Resistance		
Sleep Onset	26	1,04%
Delay		
Sleep Duration	26	6,73%
Sleep Anxiety	26	4,54%
Paramsonia	26	2,85%
Sleep	26	8,69%
Disordered		
Breathing		
Daytime	26	4,88%
Sleepiness		
Total	26	100.0%
Jenis Kelamin		

Kategori	Frekuensi	%
Laki-laki	13	50.0%
Perempuan	13	50.0%
Total	26	100.0%
Tingkat Gangguan Tidur		
Mengalami Gangguan Tidur	26	100.0%
Tidak mengalami gangguan tidur	0	0.0%
Usia		
4 Tahun	9	34,6%
5 Tahun	7	26,9%
6 Tahun	10	38,5%
Total	26	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.2, Seluruh responden berada pada kategori yang mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 26 orang (100%), dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak mengalami gangguan tidur (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan kondisi yang dialami oleh seluruh anak usia prasekolah dalam penelitian ini. Tingginya angka gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari aspek kebiasaan tidur, lingkungan maupun pengasuhan. Pada usia prasekolah, anak berada dalam tahap perkembangan yang pesat, sehingga sangat membutuhkan kualitas dan kuantitas tidur yang optimal. Namun perubahan pola aktivitas, kebiasaan sebelum tidur seperti penggunaan perangkat elektronik, serta kurangnya rutinitas tidur yang konsisten dapat memicu terjadinya gangguan tidur pada anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dini Nur Alpiyah, (2022) dengan judul “hubungan intensitas gadget terhadap kualitas tidur anak prasekolah” yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak prasekolah. Dalam penelitian ini di temukan bahwa sebagian besar anak (81,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk dalam penggunaan gadget lebih dari 1 jam perhari, selain itu, faktor lain yang berperan yaitu kurangnya rutinitas tidur yang konsisten, lingkungan tidur yang kurang mendukung seperti cahaya atau kebisingan, serta kurangnya pengawasan orang tua dalam membatasi penggunaan gadget pada anak.

Gangguan tidur pada anak usia prasekolah merupakan kondisi yang cukup kompleks

karena tidak hanya terjadi pada satu aspek saja, melainkan melibatkan berbagai dimensi tidur. Kualitas tidur pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebiasaan sebelum tidur, kondisi lingkungan, serta pola asuh orang tua. Pada usia ini, tidur yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qoriah, (2024) tentang gambaran pola tidur anak prasekolah yang menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak sering terjadi dan dapat muncul dalam berbagai bentuk, serta dapat berdampak pada perilaku dan perkembangan anak, gangguan tidur pada anak tidak hanya terjadi pada satu aspek saja, melainkan mencakup berbagai dimensi tidur. Selain itu, hal tersebut diperkuat oleh Gracia et al., (2023) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kondisi fisik dan aktivitas anak, salah satunya ditandai dengan munculnya rasa kantuk di siang hari.

Berdasarkan hasil analisis subskala dalam penelitian ini, diketahui bahwa nilai rata-rata tertinggi pada subskala daytime sleepiness 13,31 dengan standar deviasi 2,205. Nilai standar deviasi yang didapat diperoleh dari hasil analisis statistik deskriptif terhadap skor jawaban responden pada instrumen Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ). Nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan adanya perbedaan data antara responden tidak terlalu besar, hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kantuk di siang hari. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur malam pada anak kurang optimal sehingga kebutuhan istirahat tidak terpenuhi dengan baik. Selain itu, nilai rata-rata terendah terdapat pada subskala sleep onset delay sebesar 1,04 dengan standar deviasi 0,196, Nilai standar deviasi sangat kecil yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak tidak mengalami kesulitan dalam memulai tidur.

Sementara itu, subskala lainnya menunjukkan nilai rata-rata yang bervariasi, yaitu bedtime resistance sebesar 13,08, sleep duration sebesar 6,73, sleep anxiety sebesar 4,54, night waking sebesar 2,85, parasomnia sebesar 8,69, dan sleep disordered breathing sebesar 4,88. Variasi nilai pada subskala tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak tidak hanya terjadi pada satu aspek saja melainkan mencakup berbagai dimensi

tidur yang saling berkaitan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah di RA Nurani Anak Bangsa Nuansa tergolong tinggi, dimana seluruh responden mengalami gangguan tidur.

Tabel Error! No text of specified style in document..3 Kuesioner Nilai Nutrisi Domain 1 Berat Badan (n=20)

Berat Badan	(n)	%
Gizi Baik/Normal	3	15.0%
Gizi Ringan/Sedang	10	50.0%
Gizi Buruk	7	30.0%
Total	20	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori gangguan gizi ringan/edang (50,0%), diikuti oleh gizi buruk (35,0%) dan hanya sebagian kecil yang memiliki status gizi baik (15,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan pada berat badan yang mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh, penurunan berat badan atau status gizi yang tidak optimal dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya asupan makanan, penyakit kronis, maupun gangguan metabolisme (Nasution et al., 2021). Dalam konteks klinis, perubahan berat badan merupakan indikator awal yang penting dalam menilai status nutrisi seseorang. Tingginya angka gizi ringan hingga buruk dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden berisiko mengalami malnutrisi, yang jika tidak ditangani dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, gangguan fungsi organ, serta memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berada pada rentang usia 6 tahun yaitu sebanyak 10 orang (38,5%), usia 4 tahun sebanyak 9 orang (34,6%), dan usia 5 tahun sebanyak 7 orang (26,9%). Dari data tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 4-6 tahun yang termasuk dalam kelompok usia prasekolah. Sedangkan berdasarkan karakteristik jenis kelamin, diketahui bahwa distribusi jenis kelamin anak usia prasekolah menunjukkan jumlah yang seimbang antara laki-laki dan perempuan, masing-masing sebanyak 13 responden yaitu sekitar (50,0%).

Usia prasekolah merupakan tahap perkembangan anak yang ditandai dengan adanya perubahan yang signifikan, baik secara fisik, kognitif maupun sosial. Seiring bertambahnya usia terjadi peningkatan aktivitas harian serta perkembangan kemandirian, seperti mulai berinteraksi luas dengan orang-orang di lingkungannya dan memiliki pola aktivitas yang lebih terstruktur. Kondisi ini dapat menyebabkan adanya perbedaan kebutuhan istirahat dengan pola tidur pada setiap usia.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa usia anak memiliki hubungan dengan pola tidur, dimana anak usia 3-5 tahun cenderung memiliki durasi tidur yang lebih panjang dibandingkan anak yang berusia 6-10 tahun, hal tersebut menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, maka terjadi penyesuaian terhadap kebutuhan tidur yang dipengaruhi oleh perkembangan peningkatan aktivitas pada anak (Sundell & Angelhoff, 2021).

Selain itu, jenis kelamin juga dapat menjadi salah satu karakteristik yang mempengaruhi pola aktivitas anak. Anak laki-laki umumnya cenderung memiliki aktivitas yang tinggi, sedangkan anak perempuan cenderung menunjukkan perilaku yang lebih baik. Perbedaan ini dapat menyebabkan variasi dalam kebutuhan istirahat pada anak usia prasekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldo Anugrah Dilandes et al. (2022) menyatakan bahwa terdapat perbedaan kemampuan dan aktivitas antara anak laki-laki dengan anak perempuan, dimana anak laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik dan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan perempuan, perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor lingkungan dan kebiasaan.

Oleh karena itu, perbedaan jenis kelamin dan usia dapat mempengaruhi karakteristik aktivitas pada anak usia prasekolah, dimana

anak laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik, sedangkan anak perempuan cenderung menunjukkan aktivitas yang lebih terkontrol serta pada rentang usia juga dapat mempengaruhi perkembangan pada pola pikir dan aktivitas anak, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan pola asuh, sehingga dapat berpotensi mempengaruhi kebutuhan istirahat pada anak.

Gambaran Tingkat Gangguan Tidur pada Anak Usia Prasekolah

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan instrumen Children's Sleep Habits Questionnaire, diperoleh bahwa seluruh responden berada pada kategori yang mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 26 orang (100%), dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak mengalami gangguan tidur (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa gangguan tidur menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan kondisi yang dialami oleh seluruh anak usia prasekolah dalam penelitian ini.

Tingginya angka gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari aspek kebiasaan tidur, lingkungan maupun pengasuhan. Pada usia prasekolah, anak berada dalam tahap perkembangan yang pesat, sehingga sangat membutuhkan kualitas dan kuantitas tidur yang optimal. Namun perubahan pola aktivitas, kebiasaan sebelum tidur seperti penggunaan perangkat elektronik, serta kurangnya rutinitas tidur yang konsisten dapat memicu terjadinya gangguan tidur pada anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dini Nur Alpiyah, (2022) dengan judul "hubungan intensitas gadget terhadap kualitas tidur anak prasekolah" yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak prasekolah. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar anak (81,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk dalam penggunaan gadget lebih dari 1 jam perhari, selain itu, faktor lain yang berperan yaitu kurangnya rutinitas tidur yang konsisten, lingkungan tidur yang kurang mendukung seperti cahaya atau kebisingan, serta kurangnya pengawasan orang tua dalam membatasi penggunaan gadget pada anak.

Gangguan tidur pada anak usia prasekolah merupakan kondisi yang cukup kompleks karena tidak hanya terjadi pada satu aspek saja,

melainkan melibatkan berbagai dimensi tidur. Kualitas tidur pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebiasaan sebelum tidur, kondisi lingkungan, serta pola asuh orang tua. Pada usia ini, tidur yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qoriah, (2024) tentang gambaran pola tidur anak prasekolah yang menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak sering terjadi dan dapat muncul dalam berbagai bentuk, serta dapat berdampak pada perilaku dan perkembangan anak, gangguan tidur pada anak tidak hanya terjadi pada satu aspek saja, melainkan mencakup berbagai dimensi tidur. Selain itu, hal tersebut diperkuat oleh Gracia et al., (2023) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kondisi fisik dan aktivitas anak, salah satunya ditandai dengan munculnya rasa kantuk di siang hari.

Berdasarkan hasil analisis subskala dalam penelitian ini, diketahui bahwa nilai rata-rata tertinggi pada subskala daytime sleepiness 13,31 dengan standar deviasi 2,205. Nilai standar deviasi yang didapat diperoleh dari hasil analisis statistik deskriptif terhadap skor jawaban responden pada instrumen Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ). Nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan adanya perbedaan data antara responden tidak terlalu besar, hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kantuk di siang hari. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur malam pada anak kurang optimal sehingga kebutuhan istirahat tidak terpenuhi dengan baik. Selain itu, nilai rata-rata terendah terdapat pada subskala sleep onset delay sebesar 1,04 dengan standar deviasi 0,196, Nilai standar deviasi sangat kecil yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak tidak mengalami kesulitan dalam memulai tidur.

Sementara itu, subskala lainnya menunjukkan nilai rata-rata yang bervariasi, yaitu bedtime resistance sebesar 13,08, sleep duration sebesar 6,73, sleep anxiety sebesar 4,54, night waking sebesar 2,85, parasomnia sebesar 8,69, dan sleep disordered breathing sebesar 4,88. Variasi nilai pada subskala tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak tidak hanya terjadi pada satu aspek

saja melainkan mencakup berbagai dimensi tidur yang saling berkaitan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah di RA Nurani Anak Bangsa Nuansa tergolong tinggi, dimana seluruh responden mengalami gangguan tidur.

KESIMPULAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 4-6 tahun yang dimana didominasi pada usia 6 tahun. Sedangkan berdasarkan karakteristik jenis kelamin, diketahui bahwa distribusi jenis kelamin anak usia prasekolah menunjukkan jumlah yang seimbang antara laki-laki dan perempuan, masing-masing sebanyak 13 responden yaitu sekitar (50,0%). Hal ini menunjukkan bahwa responden berada pada usia prasekolah. Selain itu, jenis kelamin juga dapat mempengaruhi pada peningkatan aktivitas anak seperti perubahan dan perkembangan yang signifikan, baik secara fisik maupun sosial, hal tersebut yang dapat mempengaruhi pola aktivitas dan kebutuhan istirahat anak termasuk pada pola tidurnya.

Tingkat gangguan tidur pada anak usia prasekolah tergolong tinggi, dimana seluruh responden pada penelitian ini mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang terjadi mencakup beberapa dimensi tidur, salah satu dimensi tidur yang tergolong tinggi pada penelitian ini yaitu kantuk berat di siang hari (Daytime Sleepiness), hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada anak usia prasekolah masih belum optimal dan kurang dari kebutuhan tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Anugrah Dilandes, Risky Syahputra, O., Putr, L. P., & I, S. B. (2022). Perbedaan Level Kemampuan Objek Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia PAUD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 27–35.
- Alpiah, D. N., Soemarno, S., & Meidita, H. L. (2024). Hubungan intensitas gadget terhadap kualitas tidur anak prasekolah di PAUD. *Jurnal Fisioterapi Binawan*, 2(01).
- Aullya, S. N., Mulya, A. P., & Maryam, N. N.

- A. (2026). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Anak Usia Prasekolah di Kecamatan Kuningan. *Malahayati Nursing Journal*, 8(7), 1-11.
- Deng, Y., Zhang, Z., Gui, Y., Li, W., Rong, T., Jiang, Y., Zhu, Q., Zhao, J., Zhang, Y., Wang, G., & Jiang, F. (2023). Sleep Disturbances and Emotional and Behavioral Difficulties Among Preschool-Aged Children. *JAMA Network Open*, 6(12), e2347623–e2347623.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.47623>
- Diantoro, M. H. F., Anantyo, D. T., & Rahmadi, F. A. (2021). Hubungan durasi paparan media elektronik terhadap pola tidur anak usia 10-13 tahun. *Sari Pediatri*, 22(6), 359.
- Dilandes, A. A., Syahputra, R., Oktarifaldi, Putri, L. P., & Bakhtiar, S. (2023). Perbedaan Level Kemampuan Objek Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia PAUD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 17–28.
- Dini Nur Alpiah, S. H. L. M. (2022). Hubungan intensitas gadget terhadap kualitas tidur anak prasekolah di PAUD.
- Gracia, A., Puspojudho, S., & Yudha, R. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Memori pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3013–3024.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4554>
- Hidayat, N., Chaidir, J., & Cahyani, F. N. (2024). *metode kuantitatif*.
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis faktor penyebab dari gangguan tidur: Kajian psikologi lintas budaya. *Psyche 165 Journal*, 164-171.
- Nasution, H. N., Ashariati, A., Kedokteran, F., Muhammadiyah, U., & Airlangga-surabaya, F. K. U. (2021). *Kaheksia kanker dan tatalaksana nutrisi pada penderita kanker 1*. 21(2), 189–196.
- Noviana, D. K. (2025). Hubungan Antara Pola Asuh Dengan Kualitas Tidur Anak Pra-Sekolah.
- Prasetia, I., AKRIM, & Sulasmi, E. (2022). *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik*. umsu press.
- QORIAH. (2025). Gambaran pola tidur anak prasekolah di tk YKK 2Bangkalan. 6(0), 167–186.
- Rianto, A. (2024). *buku ajar metode penelitian sosial*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sundell, A. L., & Angelhoff, C. (2021). *Sleep and its relation to health-related quality of life in 3 – 10-year-old children*. 1–7.
- Surjaatmadja, S. (2024). *Metodologi Penelitian untuk Kualitas Riset Terbaik*. Zahren Publisher.
- Utari, M. P., & Farah, F. (2022). Hubungan durasi penggunaan gawai dengan gangguan tidur di PAUD Harapan Ibu Kecamatan Duren Sawit tahun 2020. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 112-121.
- Wahyuningrum, E., Yulianti, N. R., & Gayatina, A. K. (2019). Gambaran kebiasaan tidur anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 1-10.
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139-45.