

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah bagian yang berkaitan dari kesehatan manusia dan kehidupan dan sangat penting untuk kegiatan belajar, kinerja, dan kesehatan fisik maupun mental. Tidur yang cukup ditandai dengan durasi yang cukup, kualitas yang baik, waktu tidur yang tepat, dan tidak adanya gangguan tidur.¹

Bila kecukupan tidur tidak terpenuhi, hal ini menyebabkan gangguan baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Harisson, dkk (1999) dan Paruthi S, dkk (2016) untuk menilai akibat dari kekurangan tidur dan ternyata kehilangan satu malam dari tidur akan mengganggu proses berpikir inovatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel dan beberapa fungsi kognitif yang lain.² Anak-anak yang mengalami kesulitan untuk tidur memiliki risiko kelelahan siang hari yang lebih besar dan lebih sering melaporkan kapasitas fisik yang terbatas.³

Gangguan tidur mencakup gangguan baik secara kuantitas, kualitas, dan durasi tidurnya. Berdasarkan studi yang telah dilakukan oleh Cai YM, dkk pada tahun 2008 mengenai gangguan tidur pada anak usia 2-12 tahun di Changsha, China dengan melibatkan 3756 anak, menyatakan bahwa terdapat 40,9% anak dengan gangguan tidur.⁴ Penelitian lain yang dilakukan oleh Dini Safitri, dkk pada tahun 2013, yaitu melibatkan 183 anak yang berusia 3-6 tahun di kota semarang menunjukkan terdapat 146 anak mengalami gangguan tidur.⁵ Penelitian lain juga dilakukan oleh Nur'aini Nur'aini dkk mengenai perbedaan gangguan tidur pada remaja urban dan suburban yang melibatkan 350 remaja urban dan suburban di kota Medan, Sumatera Utara menunjukkan bahwa terdapat 38% remaja yang tinggal di perkotaan (urban) memiliki gangguan tidur dan 37,7% remaja yang tinggal di daerah pinggir kota (suburban) memiliki gangguan tidur.⁶

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam hidup setiap orang untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Sekolah Dasar merupakan pendidikan minimal yang harus diikuti oleh warga negara Indonesia atau disebut program belajar.⁷ Nilai akademik merupakan pengetahuan yang dicapai melalui keterampilan yang dikembangkan pada mata pelajaran yang ditentukan dengan nilai ujian ataupun nilai

yang diberikan oleh guru.⁸ Pengetahuan yang dicapai ini berupa kemampuan untuk mengingat fakta dan menengkomunikasikan pengetahuannya baik secara lisan maupun tertulis.⁹ Dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh dari kegiatan pembelajaran di sekolah bersifat kognitif dan ditentukan dengan pengukuran dan penilaian. Nilai akademik dapat juga digunakan untuk mengetahui apakah siswa telah menguasai bahan pembelajaran, mengetahui keunggulan dan kelemahan siswa dalam proses pembelajaran.¹⁰

Penelitian hubungan gangguan tidur dengan nilai akademik dilakukan oleh Ya'kub Ya'kub, dkk pada tahun 2017, yang dilaksanakan di SD Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang melibatkan 105 siswa menyatakan bahwa terdapat 50% anak mengalami gangguan tidur dan 52% anak mempunyai nilai akademik yang kurang baik.¹¹ Sementara ini, Penelitian yang dilakukan oleh Indahwati N, dkk pada tahun 2016 pada SDN 03 Pondok Cina Depok melibatkan 154 siswa didapatkan 69 siswa (45%) memiliki gangguan tidur dan 78 anak yang memiliki nilai rendah pada mata pelajaran Matematika (51%).¹² Hal ini di perkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi S,dkk tahun 2013 pada anak berusia 9-12 tahun didapatkan bahwa siswa dengan pola tidur yang baik mendapatkan hasil prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki pola tidur yang buruk.¹³

Berdasarkan latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yaitu Hubungan Gangguan Tidur dengan Nilai Mata Pelajaran yang diujikan pada Ujian Nasional (UN) pada Siswa Usia 8-12 Tahun SD X Sibolga Sumatera Utara Tahun Ajaran 2018/2019. Nilai mata pelajaran yang diujikan di UN adalah Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), matematika, bahasa Indonesia. Karena ujian UN akan menentukan dapat atau tidaknya siswa naik ke jenjang pendidikan selanjutnya.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

Terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan nilai mata pelajaran yang diujikan di UN pada siswa usia 8-12 Tahun.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

- Berapa persentase gangguan tidur pada siswa Sekolah Dasar X Sibolga Sumatera Utara?
- Berapa persentase nilai mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada siswa Sekolah Dasar X Sibolga Sumatera Utara?
- Berapa persentase nilai mata pelajaran matematika pada siswa Sekolah Dasar X Sibolga Sumatera Utara?
- Berapa persentase nilai mata pelajaran bahasa Indonesia pada siswa Sekolah Dasar X Sibolga Sumatera Utara?
- Apakah terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan nilai mata pelajaran yang diuji pada UN pada siswa SD X Sibolga Sumatera Utara?

1.3 Hipotesis

Ada hubungan antara gangguan tidur dengan nilai mata pelajaran yang diuji pada UN pada siswa usia 8-12 Tahun.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur sehingga nilai mata pelajaran yang diujikan pada UN lebih baik pada SD X Sibolga Sumatera Utara

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui persentase gangguan tidur siswa SD X Sibolga Sumatera Utara.
2. Mengetahui persentase nilai mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) siswa SD X Sibolga Sumatera Utara.
3. Mengetahui persentase nilai mata pelajaran matematika siswa SD X Sibolga Sumatera Utara.
4. Mengetahui persentase nilai mata pelajaran bahasa Indonesia siswa SD X Sibolga Sumatera Utara.
5. Mengetahui hubungan antara gangguan tidur dengan nilai mata pelajaran yang diujikan pada UN pada siswa SD X Sibolga Sumatera Utara.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

- Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan siswa, orangtua mengenai gangguan tidur agar dapat dilakukan langkah perbaikan dengan menerapkan pola tidur yang baik.

- Bagi Sekolah

Memberikan masukan kepada pihak sekolah adanya gangguan tidur pada siswa sekolah dasar. Agar dapat dilakukan upaya untuk melakukan sosialisasi mengenai kewaspadaan dan pentingnya tidur yang dapat mempengaruhi aktivitas baik dikalangan sekolah maupun luar sekolah.

- Bagi Ilmu pengetahuan

Sebagai masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan referensi bagi peneliti berikutnya.

- Bagi Peneliti

Mengasah kemampuan untuk meneliti dan berpikir kritis serta dapat meningkatkan pengetahuan tentang gangguan tidur.

- Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai persentase gangguan tidur pada anak sehingga dapat melakukan tindakan upaya pencegahan dan kewaspadaan mengenai gangguan tidur.