

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MEMBACAKAN DONGENG SEBAGAI
PENGANTAR TIDUR TERHADAP LAMA JATUH
TIDUR SIANG ANAK PRASEKOLAH
DI PUSAT PAUD BHAKTI BUNDA
PADANG TAHUN 2009**

Penelitian Keperawatan Anak



**INDAH PERMATA RIZKI
BP. 05121008**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2009**

ABSTRAK

Anak prasekolah seringkali mengalami kesulitan untuk rileks setelah menjalani hari-harinya, hal tersebut membuat mereka sulit untuk jatuh tidur. Menurut hasil penelitian *Johnson & Johnson* ada 3 langkah untuk membuat anak tidur lebih nyenyak, yaitu dengan memandikan balita dengan air hangat, memijat lembut balita dan melakukan aktivitas tenang seperti membaca dongeng, meninabobokan atau memperdengarkan musik tenang sebelum menidurkan balita. Membacakan dongeng dapat memberikan ketenangan, kesenangan dan kehangatan pada anak sehingga anak lebih cepat terlelap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas membacakan dongeng sebagai pengantar tidur terhadap lama jatuh tidur anak prasekolah di pusat PAUD Bhkati Bunda Padang. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dengan rancangan *Quasi Eksperimental (Pretest-posttest) control group design* terhadap 18 orang responden. Masing-masing 9 orang responden untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Lama jatuh tidur diukur dengan menggunakan jam digital. Hasil uji statistik yang digunakan adalah uji T independen. Hasil uji T Test independen menunjukkan terdapat penurunan rata-rata lama jatuh tidur yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p=0.000$). Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada orang tua untuk dapat menjadikan dongeng sebagai pengantar sebelum anak tidur agar anak lebih cepat terlelap.

Kata kunci : Dongeng, Tidur.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan proses yang dibutuhkan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), memberi waktu tubuh untuk beristirahat, maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Di kutip dari Mass (2002) dikatakan tidur memulihkan energi kepada tubuh, khususnya kepada otak dan system syaraf (Purwanto, 2007).

Menurut Sekartini (dikutip dari Wahyuni, 2008) mengatakan bahwa di saat tidur pertumbuhan otak balita (bayi dibawah lima tahun) mencapai puncaknya. Otak juga mengonsolidasi segala memori dan pengetahuan baru. Tak hanya itu, otot, kulit, sistem jantung dan pembuluh darah, metabolisme tubuh, dan tulang mengalami pertumbuhan pesat saat tidur. Hal itu disebabkan tubuh balita memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika dia terbangun.

Hasil sebuah penelitian yang dilakukan di London pada tahun 1998 (dikutip dari Linda, 2007) menyebutkan bahwa bayi yang waktu tidurnya kurang selain pertumbuhan fisiknya terhambat, perkembangan otaknya juga kurang optimal dibandingkan bayi yang tidurnya cukup.

Menurut Mary (1996) (dikutip dari Potter dan Perry, 1997), pola tidur anak dapat terganggu karena faktor fisik, psikologis, lingkungan dan spiritual.

Menurut Sekartini bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit jatuh tidur kembali. Merujuk satu penelitian Sekartini dkk (dikutip dari Wahyuni, 2008) pada 2004-2005 di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam, sebanyak 72,2 persen orang tua menganggap masalah tidur pada balita bukan masalah atau hanya merupakan masalah kecil. Ada sekitar 44 persen balita yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari dan kurang tidur.

Menurut Sekartini (dikutip dari Wahyuni, 2008) ada faktor-faktor yang mempengaruhi tidur, faktor pertama terkait dengan masalah fisik seperti rasa lapar dan haus serta adanya gangguan pada gigi, telinga, kulit, saluran cerna, saluran napas, saluran kemih, otot atau tulangnya. Faktor lainnya adalah masalah psikis, yang terkait dengan tahapan perkembangan anak, pola asuh, temperamen, aktifitas dan faktor lingkungan.

Anak prasekolah umumnya sangat aktif. Setelah anak melakukan berbagai kegiatan, anak membutuhkan istirahat yang cukup. Seringkali anak tidak menyadari bahwa mereka harus beristirahat cukup (Patmonodewo, 2000). Anak biasanya mengalami kesulitan untuk rileks atau diam setelah hari-hari yang aktif dan panjang. Anak juga mempunyai masalah dengan ketakutan waktu tidur, terjaga pada malam hari, atau mimpi buruk. Oleh karena itu, cerita-cerita yang mengandung unsur jenaka ringan dapat

BAB VII

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Adapun hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Terdapat perubahan yang bermakna pada lama jatuh tidur yang dibacakan dongeng sebelum tidur siang pada anak prasekolah di Pusat PAUD Bhakti Bunda Padang
2. Tidak terdapat perubahan yang bermakna pada lama jatuh tidur yang tidak dibacakan dongeng sebelum tidur siang pada anak prasekolah di Pusat PAUD Bhakti Bunda Padang
3. Membacakan dongeng sebelum tidur siang efektif terhadap perubahan lama jatuh tidur pada responden eksperimen di Pusat PAUD Bhakti Bunda Padang

B. SARAN

Ada beberapa hal yang dapat disarankan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Diharapkan bagi keluarga agar dapat menjadikan dongeng sebagai rutinitas menjelang tidur anak karena dongeng tidak hanya bermanfaat terhadap mempercepat anak jatuh tidur tetapi memiliki banyak manfaat untuk anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2008). *Mendongeng : Energi bagi pendidikan dan pengajaran anak*.
Diakses tanggal 14 April 2009 dari <http://www.scribd.com>
- Armstrong, T. (2003). *Setiap anak cerdas*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Berapa lama sih waktu tidur yang paling baik yang dibutuhkan anak?*. (11 Mei 2007). Diakses pada tanggal 15 Juli 2009 dari <http://www.ibudananak.com>
- Dahlan, S.M. (2008). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Pedoman teknis penyelenggaraan taman penitipan anak*. Jakarta : Dirjen Pendidikan Luar Sekolah
- Devega, L. (2007). Skripsi : *Gambaran lama tidur anak obesitas di SMP Donbosko Padang tahun 2007*. Padang : PSIK FKUA
- Farida. (2008). *Kiat jitu tidur siang*. diakses tanggal 4 Mei 2009 dari <http://www.mommygadget.com>
- Harrys, M. (2006). *Tell me a story..*. Diakses tanggal 30 Januari 2009 dari <http://www.Proquestmedicallibrary.com>
- Hastono, S.P. (2006). *Basic data analysis for health research*. Jakarta : FKM UI
- Hasuki, I. (2006). *5 metode menidurkan bayi agar orangtua dapat tidur nyenyak*.
Diakses tanggal 30 Juni 2009 dari <http://www.mail-archive.com/milis-nakita@news.gramedia-majalah.com>
- Izoel. (2008). *Penuhi kebutuhan tidur malam si kecil*. Diakses tanggal 21 Agustus 2009 dari <http://izoel04.multiply.com>