

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Masa usia prasekolah merupakan periode penting dalam perkembangan bahasa dan sosial anak. Pada masa ini, anak-anak mengalami perkembangan pesat dalam kemampuan berbahasa dan bersosialisasi dengan orang lain (Herawati *et al.*, 2023). Anak - anak di usia prasekolah sangat membutuhkan perhatian khusus selama proses pertumbuhan mereka. Jika pertumbuhan pada fase ini mengalami gangguan, hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan anak yang berkualitas. Untuk mencapai hal tersebut, orang tua harus memenuhi kebutuhan dasar mereka secara menyeluruh, yang mencakup berbagai aspek kehidupan, pertumbuhan, dan perlindungan agar mereka dapat berkembang dengan baik. Oleh karena itu, perhatian khusus diperlukan untuk memastikan bahwa anak - anak mendapatkan dukungan yang tepat selama proses pertumbuhan mereka (Yulianti *et al.*, 2024).

Salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting bagi anak usia prasekolah adalah tidur. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting bagi tubuh untuk bersiap menghadapi hari berikutnya. Selain itu, tidur juga merangsang pertumbuhan dan perkembangan otak. Selama tidur, fungsi sel-sel tubuh diperbaiki, dan hormon diproduksi, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan sel-sel saraf di otak (Devi *et al.*, 2021). Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang bervariasi, semakin muda usia nya semakin banyak jumlah waktu tidur yang dibutuhkan (Yulianti *et al.*, 2024). Menurut KEMENKES (2021) lama waktu tidur yang dibutuhkan anak usia prasekolah yaitu usia 3 - 6 tahun mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur

11 - 13 jam, dan sudah termasuk tidur siang. Namun, tidak hanya durasi tidur yang penting kualitas tidur juga memainkan peran krusial dalam kesehatan dan perkembangan anak.

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh bagaimana ia mempersiapkan pola tidurnya, termasuk kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Semua aspek ini berperan dalam menentukan seberapa baik seseorang beristirahat di malam hari. Tidur yang berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, karena tubuh dan pikiran membutuhkan waktu istirahat yang cukup agar dapat berfungsi dengan optimal. Oleh karena itu, membangun kebiasaan tidur yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Suryati *et al.*, 2020).

Manfaat kualitas dan durasi tidur yang baik sangat penting, karena dapat mempengaruhi berbagai aspek pembelajaran dan penggunaan bahasa pada anak. Misalnya, sebuah penelitian menunjukkan bahwa satu jam pembatasan tidur dapat mengganggu persepsi bicara pada anak - anak kecil. Anak kelas satu yang kurang tidur dan memiliki pola tidur yang tidak teratur menunjukkan skor memori verbal kerja yang lebih rendah. Dengan demikian, kualitas dan durasi tidur malam menjadi faktor krusial dalam mendukung perkembangan bahasa anak (Bonuck *et al.*, 2021).

World Health Organization (WHO) Mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur (Khayati *et al.*, 2022). Sedangkan menurut (Fucà *et al.*, 2022) menyatakan Insiden gangguan tidur yang dilaporkan orang tua pada usia prasekolah diperkirakan sebesar 10 - 25%. Kekurangan tidur dapat memberikan dampak signifikan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada aspek memori dan konsentrasi yang cenderung menurun. Hal

ini menunjukkan betapa pentingnya memahami pengaruh kualitas dan durasi tidur terhadap perkembangan anak (Karissa.,2021). Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan perilaku anak. Jika tidak ditangani dengan baik, dampak negatifnya dapat muncul di kemudian hari (Suryati *et al.*, 2020).

Salah satu aspek penting yang dipengaruhi oleh kualitas tidur anak adalah perkembangan bahasa. Kemampuan berbahasa mencakup reaksi terhadap suara, mengikuti arahan, serta berkomunikasi secara mandiri. Pada anak prasekolah, perkembangan bahasa menjadi faktor kunci dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Kemampuan berbahasa sendiri terdiri dari empat komponen utama, yaitu berbicara, menulis, mendengarkan, dan membaca. Oleh karena itu, sangat penting untuk mendukung perkembangan bahasa anak sejak dini agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Utami *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan (Bonuck *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa tidur yang berkualitas buruk dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek perkembangan, termasuk kemampuan bahasa. Dalam jurnal ini ditemukan bahwa anak - anak dengan masalah tidur memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kesulitan dalam komunikasi dan perilaku sosial. Studi tersebut mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi persepsi ucapan dan memori verbal, yang berdampak pada kemampuan bahasa anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 31% dari anak yang discreening positif untuk *sleep - disordered breathing* (SDB) dan 78% untuk masalah tidur perilaku (*behavioral sleep problems*). Analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang

bermakna antara laporan orang tua tentang masalah tidur dengan hasil screening SDB, dengan nilai $p - value = 0,00$. Hal ini menunjukkan bahwa anak - anak dengan masalah tidur memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami kesulitan dalam perkembangan bahasa dan perilaku sosial. Selain itu, anak-anak yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki masalah perilaku dan kesulitan dalam mengatur emosi, yang juga berpengaruh pada interaksi sosial mereka.

Menurut temuan studi awal, lima dari 77 anak usia prasekolah di Posyandu Panda mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini dianggap penting karena penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada perkembangan anak. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki lebih lanjut hubungan antara kualitas tidur anak usia prasekolah di Posyandu Kelurahan Jatiranggon, Kota Bekasi, dengan perkembangan linguistik dan sosial mereka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi upaya peningkatan kualitas tidur anak, sehingga perkembangan bahasa mereka dapat dioptimalkan.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam fase prasekolah, mereka mengalami perkembangan yang signifikan dalam berbagai aspek, termasuk kemampuan bahasa dan keterampilan sosial. Namun, kualitas dan durasi tidur yang memadai sering kali terabaikan. Apakah kualitas tidur anak usia prasekolah mempengaruhi perkembangan bahasa?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bahasa anak usia prasekolah di Posyandu Kelurahan Jatiranggon Kota Bekasi

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui kualitas tidur anak usia prasekolah di Kelurahan Jatiranggon Kota Bekasi.

1.3.2.2 Diketahui perkembangan Bahasa anak usia prasekolah di Kelurahan Jatiranggon Kota Bekasi.

1.3.2.3 Diketahui hubungan antara kualitas tidur dengan perkembangan bahasa pada anak usia prasekolah di Kelurahan Jatiranggon Kota Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu responden memahami pentingnya kualitas tidur dalam mendukung perkembangan bahasa anak prasekolah. Dengan mengetahui hubungan ini, orang tua maupun pendidik dapat lebih menyadari dampak tidur yang berkualitas terhadap kemampuan berkomunikasi dan interaksi sosial anak. Selain itu, pemahaman ini diharapkan mendorong mereka untuk menciptakan lingkungan tidur yang lebih baik, sehingga anak-anak dapat mencapai potensi maksimal dalam perkembangan bahasa.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan bagi Posyandu Kelurahan Jatiranggon, Kota Bekasi, dengan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara kualitas tidur dan perkembangan bahasa anak usia prasekolah. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program - program edukasi dan intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas tidur anak, serta mendukung perkembangan bahasa mereka. Dengan demikian, Posyandu dapat berperan lebih aktif dalam mendukung tumbuh kembang anak, serta meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pola tidur yang baik bagi perkembangan anak

1.4.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang komprehensif mengenai hubungan antara perkembangan bahasa anak prasekolah dan kualitas tidur, sehingga dapat menjadi panduan bagi penelitian di masa depan. Temuan dari penelitian ini dapat membantu praktisi dan peneliti dalam merancang terapi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas tidur anak serta mendukung perkembangan bahasa yang optimal. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi studi selanjutnya yang meneliti faktor-faktor tambahan yang memengaruhi perkembangan anak di lingkungan Posyandu.

