

Dongeng Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Hospitalisasi

Ari Kristanti¹, Nur Eni Lestari²

Program Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610

Email: ¹arikristanti156@gmail.com, ²nurenilestari@gmail.com

Abstrak

Kualitas tidur yang tidak baik akan mempengaruhi kesehatan seseorang terutama pada anak yang mengalami hospitalisasi. Hal tersebut dapat mempengaruhi lamanya tingkat penyembuhan pada anak. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dongeng terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuasi eksperimen (*one group pre test post test design without control*) pada 27 responden dengan analisis uji McNemar. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dongeng terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi (nilai $p=0,000$). Dongeng dapat diterapkan di rumah sakit sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak usia sekolah.

Kata Kunci : Dongeng, kualitas tidur, hospitalisasi

Abstract

Sleep quality that is not good will affect a person's health, especially in children who experience hospitalization. This can affect the length of level of healing in children. The purpose of this study was to determine the effect of fairy tales on sleep quality in school-aged children experiencing hospitalization. The method used quasi-experimental (*one group pre test post test design without control*) on 27 respondents with McNemar test analysis. The results showed that there was a significant influence of story telling on quality of sleep in school-aged children experiencing hospitalization ($p \text{ value} = 0,000$). Story telling can be applied in hospital as an alternative to improve the quality of sleep in school-age children.

KeyWords : Story telling, quality of sleep, hospitalization

Pendahuluan

Kualitas tidur merefleksikan kepuasan seseorang terhadap tidur. Hal tersebut dapat mempengaruhi berbagai aspek yaitu perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering mengantuk.¹ Kualitas tidur merupakan suatu fenomena yang dapat melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya, seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur dapat memperbaiki status kesehatan.²

Kualitas tidur terdiri dari beberapa aspek yaitu lama tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur.³ Kualitas tidur seseorang dapat diketahui melalui pemeriksaan rekaman arus listrik dari otak. Perekaman listrik dari permukaan otak atau permukaan luar kepala dapat menunjukkan adanya aktivitas listrik yang terus menerus timbul dalam otak. Hal tersebut dipengaruhi oleh derajat eksitasi otak sebagai akibat dari keadaan tidur, keadaan siaga atau karena penyakit lain yang diderita. Tipe gelombang diklasifikasikan sebagai gelombang alfa, betha, tetha dan delta.⁴

Kebutuhan tidur pada anak-anak bervariasi, bergantung pada tahapan usianya. Rata-rata anak usia sekolah membutuhkan sekitar 12 jam dalam semalam dan jarang tidur siang. Tidur dengan pola yang teratur lebih penting jika dibandingkan dengan jumlah tidur. Kebutuhan tidur manusia tergantung pada tingkat perkembangan seseorang.^{5,6,7} Penduduk Indonesia diperkirakan 11,7% mengalami kesulitan tidur. Hospitalisasi pada anak merupakan pengalaman yang penuh dengan stres, baik bagi anak itu sendiri maupun orang tua. Banyaknya stresor yang dialami anak ketika menjalani hospitalisasi menimbulkan dampak negatif yang mengganggu perkembangan anak. Lingkungan rumah sakit dapat merupakan penyebab stres dan kecemasan pada anak. Berdasarkan data Perhimpunan Nasional Rumah Sakit Anak di Amerika, sebanyak 6,5 juta anak/tahun yang menjalani perawatan di rumah sakit dengan usia kurang dari 17 tahun.⁸

Kualitas tidur yang tidak baik akan meningkatkan risiko penyakit dengan penyakit kronis lebih banyak. Hal tersebut akan mengakibatkan masalah dalam memulai tidur dan lebih sering terbangun pada malam hari. Gangguan tidur sering diikuti dengan berbagai penyakit somatik, psikiatrik dan neurologis. Tidur yang buruk memiliki dampak negatif terhadap mood dan perilaku, gangguan tidur laten pada beberapa kasus dan dapat bermanifestasi sebagai gejala psikiatrik, hiperaktivitas dan masalah emosional.^{9,10}

Hospitalisasi atau rawat inap merupakan sebuah proses yang mengharuskan seseorang anak tinggal dirumah sakit karena adanya gangguan kesehatan untuk menjalani terapi dan perawatan sampai pada waktu anak diperbolehkan pulang¹¹. Hospitalisasi merupakan sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan dan dianggap mengancam sehingga menjadi pengalaman yang traumatik bagi setiap orang yang pernah mengalaminya.⁶

Dongeng merupakan seni yang menggabungkan antara bahasa, vokalisasi, gerakan fisik dan isyarat tertentu dalam mengungkapkan cerita¹². Metode mendongeng merupakan kegiatan menyenangkan dimana anak akan mendengarkan cerita yang menarik sehingga diupayakan anak bisa merasa lebih santai dan nyaman sehingga dapat membantu anak melupakan sejenak perasaan atau emosi negatif akibat stresor yang diterima sehingga anak dapat tidur dengan lebih baik.^{12,13}

Penelitian yang dilakukan di Jawa Timur menggambarkan pengaruh dongeng terhadap perubahan gangguan tidur anak usia prasekolah akibat hospitalisasi secara nyata¹². Peneliti lain yang sejalan juga menggambarkan bahwa terapi bercerita memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi¹⁴. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk mengeksplor pengaruh dongeng terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan *one group pre test post test design without control* pada 27 responden dengan analisis uji McNemar. Penelitian dilakukan di ruang rawat inap anak RS Kesdam Cijantung. Pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen *The Pittsburgh Sleep Quality Indeks*. Prosedur penelitian ini yaitu (1) pendekatan terhadap responden

dengan menjelaskan tujuan penelitian dan persetujuan atau informed consent; (2) pengukuran kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi dongeng; (3) peneliti memberikan instruksi pada orang tua responden untuk melakukan dongeng selama tiga hari (peneliti menyediakan daftar dongeng yang dapat dijadikan referensi oleh orang tua responden); (4) pengukuran kualitas tidur setelah dilakukan intervensi dongeng.

Hasil

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kualitas tidur 27 responden (100%) tidak baik sebelum dilakukan dongeng pada anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi. Sedangkan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi dongeng mayoritas baik dengan sejumlah 23 responden (85,2%).

Tabel 1. Pengaruh Dongeng Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Hospitalisasi di RS Kesdam Cijantung (n=27)

Intervensi Dongeng	Kualitas Tidur		Total	Nilai p
	Baik	Tidak Baik		
	Sebelum	0		
Sesudah	23	4	27	

Tabel 1 mendeskripsikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dongeng terhadap kualitas tidur anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi. (p=0,000 CI=95%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dongeng terhadap kualitas tidur anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang mendeskripsikan bahwa mayoritas anak memiliki gangguan tidur sebelum diberikan terapi bercerita.¹⁴ Penelitian lain yang selaras menggambarkan sebagian besar 81% anak mengalami kecemasan dan sulit tidur saat dirawat di rumah sakit.¹⁵

Keadaan hospitalisasi yang dialami anak usia sekolah mempengaruhi kemampuan anak untuk tidur atau tetap tertidur. Stres berat sangat lekat dengan jam tidur yang rendah. Stres berat yang dialami anak yang mengalami hospitalisasi dikarenakan anak berada pada kondisi lingkungan asing yaitu rumah sakit. Anak takut akan prosedur pengobatan yang

dilakukan dan merasa pengobatan yang akan diberikan menyakitkan. Selain itu anak yang dirawat di rumah sakit akan merasa sendiri dan kesepian karena jauh dari keluarga dan suasana rumah yang akrab. Kondisi tersebut menjadi faktor stresor pada anak¹⁶. Selain itu, stres berat sangat berpengaruh dan berhubungan positif dengan mimpi buruk dan keluhan tidur. Stres emosional dapat menyebabkan individu merasa tegang dan putus asa. Perasaan tersebut menyebabkan individu menjadi sulit tidur, sering terbangun saat tidur atau terlalu banyak tidur. Bila stres berkepanjangan dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk.¹⁷

Penelitian lain yang sejalan anak dengan stres hospitalisasi berat sejumlah 64% responden mengalami gangguan pola tidur buruk, anak dengan stres hospitalisasi sedang mengalami gangguan pola tidur buruk sejumlah 34% dan anak dengan stres hospitalisasi ringan mengalami gangguan pola tidur buruk sejumlah 2% responden. Berdasarkan uji statistik terdapat pengaruh stres hospitalisasi terhadap gangguan pola tidur pada anak¹⁸. Hasil penelitian lain yang sejalan menunjukkan 100% responden mengalami penurunan skor gangguan tidur.¹²

Dongeng dapat merangsang batang otak atas dalam mengaktifasi korteks serebral. Aktivasi korteks serebral kemudian akan menstimulus penurunan *Retikular activating System* (RAS). Dongeng mampu meningkatkan pelepasan endofrin yang dapat mengurangi cemas. Dongeng atau cerita membawa anak kedalam fantasi. Cerita yang mengandung hiburan akan menimbulkan rasa tenang dan membuat anak menjadi rileks.^{17,18}

Anak menyukai cerita yang sangat imajinatif, terdapat bukti bahwa mereka lebih menyukai cerita tentang hal-hal yang dapat terjadi. Dengan kata lain, mereka lebih menyukai cerita yang dibumbui dengan sedikit khayal ketimbang yang terjadi sebenarnya atau tentang sesuatu yang jauh diluar jangkauan pengalamannya sehingga dapat mereka pahami. Kebanyakan anak lebih menyukai cerita tentang orang dan hewan yang dikenalnya. Mereka menyukai karakter ini karena kualitas pribadi atau humornya. Karena mereka mampu mengidentifikasi diri dengan hewan, mereka memperoleh kegembiraan yang besar dari mendengarkan hal-hal yang dilakukan karakter itu.¹⁹

Simpulan

Seluruh anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi memiliki kualitas tidur yang tidak baik sebelum dilakukan intervensi dongeng (100%). Sebagian besar anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan intervensi dongeng (85,2%). Ada pengaruh dongeng terhadap kualitas tidur anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi.

Saran

Membacakan dongeng dapat dijadikan salah satu standar operasional prosedur yang dapat dilakukan di ruang rawat inap anak pada anak sekolah yang mengalami hospitalisasi.

Daftar Pustaka

1. Hidayat AA. Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2006.
2. Wavy. The relationship between time management, perceived stress, sleep quality and academic performance among university. 2008.
3. Nilifda H, Nadjmir, & Hardisman. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*,5(1). 2016; 243-24.
4. Guyton. Buku ajar fisiologi kedokteran. Jakarta: EGC; 2008.
5. Wong D. Buku ajar keperawatan pediatrik. Volume 1. Jakarta: EGC; 2009.
6. Asmadi. Konsep dasar keperawatan, Jakarta: EGC; 2008.
7. Koziar B. Fundamental Keperawatan. Jakarta: EGC; 2011.
8. Roberts CA. Unaccompanied hospitalized children: a review of the literature and incidence study. *Journal of Pediatric Nursing*. 2010; 25:470–476.
9. Hysing M, Sivertsen B, Stormark KM, Elgen I, & Lundervold AJ. Sleep in children with chronic illness, and the relation to emotional and behavioral problems--a population-based study. *Journal Pediatric Psychology*. 2009;34(6): 655-70.
10. Tanjung MFC, & Sekartini S. Masalah tidur pada anak. *Sari Pediatri*. 2004;6(3):138-142.
11. Supartini. Buku ajar konsep dasar keperawatan anak. Jakarta. EGC; 2011.
12. Kapti RO, Ahsan, & Setianingrum SNR. Pengaruh dongeng terhadap perubahan gangguan tidur anak usia prasekolah akibat hospitalisasi di rumah sakit. *J.K.Mesencephalon*. 2017;3(1):32-38.
13. Hedo DJP & Sudhana H. Perbedaan agresivitas pada anak usia dini yang dibacakan dongeng dengan yang tidak dibacakan dongeng sebelum tidur oleh ibu. *Jurnal Universitas Udayana*. 2014;1(2):213–226.
14. Yuniartini PE, Widastra M, Utami KC. Pengaruh terapi bercerita terhadap kualitas tidur anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi di ruangan perawatan anak rsup sanglah Denpasar. *Jurnal keperawatan*. 2012;1-6.
15. Kurniawati, R. Pengaruh terapi bermain mewarnai terhadap tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah di bangsal cempaka rsud wates. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta; 2016.
16. Utami Y. Dampak hospitalisasi terhadap perkembangan anak. *Jurnal Ilmiah Widya*, 2014;2(2):9-20.
17. Potter & Perry. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses & praktek. Jakarta: EGC; 2010.
18. Febriana, Desita & Wahyuningsih, Aries. Kajian stress hospitalisasi terhadap pemenuhan pola tidur anak usia prasekolah di ruang anak RS baptis Kediri. *Jurnal Stikes Rs. Baptis Kediri*. 2011;4: 66-71.
19. Hurlock, & Elizabeth B. Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga; 2011.