

PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR PADA ANAK: LITERATURE REVIEW

Ni Ketut Apriliani Devi¹, Mochamad Heri²

¹Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng
Email: aprildevi37@gmail.com

² Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng
Email: mochamadheri@rocketmail.com

Received: Januari 2021; Accepted: April 2021; Published: Juni 2021

ABSTRACT

Children are a gift from the almighty God that must be guarded, educated as resources, children are invaluable wealth. Each individual needs a different amount of rest and sleep. Physical and emotional health depend on the ability to meet basic human needs. The purpose of this literature review is to identify and analyze journals related to the topic / title of discussion, namely to explain efforts to meet the needs of rest and sleep in children. The method used is literature review with PICO analysis based on evidence-based practice by analyzing 10 journal articles (8 national journals and 2 international journals). The literature criteria used are the publication of articles from the last 3 years from 2017 to 2020, and articles that can be accessed free full text on Google Scholar and PubMed. The discussion in this study can help readers and nurses understand that meeting the basic needs of rest and sleep in children is very important to be given because it can provide stimulation / positive impact in improving the health status of children.

Keywords: *Rest and Sleep Needs, Children.*

1. PENDAHULUAN

Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Orang yang sakit sering kali memerlukan istirahat dan tidur lebih banyak dibandingkan biasanya. Sering kali, orang yang lemah karena sakit menghabiskan sejumlah besar energi untuk kembali sehat atau melaksanakan aktivitas kehidupan sehari-hari. Akibatnya, orang tersebut mengalami kelelahan yang meningkat dan sering serta membutuhkan istirahat dan tidur tambahan. Istirahat memulihkan energi seseorang, yang memungkinkan orang tersebut menjalankan fungsi dengan optimal. Apabila waktu seseorang berkurang, orang tersebut sering kali mudah

marah, depresi, dan lelah, serta kontrol emosi yang buruk (Siregar & Risha, 2018)

Istirahat dan tidur adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan nutrisi yang baik dan olahraga yang cukup. Tiap individu membutuhkan jumlah istirahat dan tidur yang berbeda. Kesehatan fisik dan emosi tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar pada manusia. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas kehidupan hari-hari akan menurun (Budiantoro, 2019).

Tidur merupakan salah satu rangsang bagi tumbuh kembang otak di samping sebagai upaya pendidikan (pembelajaran) dan pemenuhan gizi. Tidur memiliki arti

penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena ketika anak tidur akan terjadi perbaikan fungsi sel-sel tubuh dan terjadi produksi hormon. Tidur juga merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal pada diri anak dan faktor lingkungan fisik. Gangguan tidur dapat menyebabkan masalah perilaku, emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar serta daya ingat anak (Retnaningsih, 2018).

Berdasarkan data WHO (2012) bahwa 3- 10 % anak dirawat di Amerika Serikat baik anak usia toddler, prasekolah ataupun anak usia sekolah, sedangkan di Jerman sekitar 3 sampai dengan 7% dari anak toddler dan 5 sampai 10% anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Di Indonesia sendiri jumlah anak yang dirawat pada tahun 2014 sebanyak 15,26% WHO pada tahun 2008, hampir 80% anak mengalami perawatan di rumah sakit. Sedangkan di Indonesia sendiri, survey kesehatan ibu dan anak tahun 2010 didapatkan hasil bahwa dari 1.425 anak mengalami hospitalisasi, 33,2% mengalami dampak hospitalisasi berat, 41,6% mengalami dampak hospitalisasi sedang dan 25,2% mengalami dampak hospitalisasi ringan. Jumlah anak di Indonesia dengan usia prasekolah (3-6 tahun) berdasarkan Survey Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2010 sebesar 72% dari jumlah total penduduk Indonesia, diperkirakan 35 per 100 anak menjalani hospitalisasi. Penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa gangguan tidur sering dijumpai pada anak. Kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan tidur terjadi pada sekitar 10%-20% anak berusia 8-9 tahun, gangguan tidur yang berhubungan dengan pernafasan terjadi sekitar 1%-3% pada anak usia sekolah dan mengantuk yang berlebihan di siang hari tampaknya menyebabkan masalah sekitar 10% anak usia sekolah (Mariani, 2019)

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) atau *literature review*, yaitu penelitian dengan menggunakan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya didapatkan melalui beragam informasi kepustakaan seperti: buku, jurnal penelitian, jurnal ilmiah, serta *literature* yang berkaitan dengan judul penelitian yang diambil. Fokus penelitian *literature review* adalah mencari dan menemukan berbagai teori dan gagasan yang digunakan untuk memecahkan masalah dari peneliti.

Tahap pertama yang dilakukan adalah formulasi masalah. Penetapan masalah penelitian dalam penyusunan *literature review* ini menggunakan pendekatan *PICO* Rumusan *PICO* tersebut menjadi dasar untuk penggunaan kata kunci dalam pencarian artikel sesuai topik/judul bahasan pada database yang dipilih yaitu *Google Scholar*, dan *Pubmed*. Jadi, kata kunci yang digunakan pada pencarian artikel nasional yaitu “Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Anak”, sedangkan pada artikel internasional yaitu (*Children*) *AND* (*Fulfillment of Rest and Sleep Needs*).

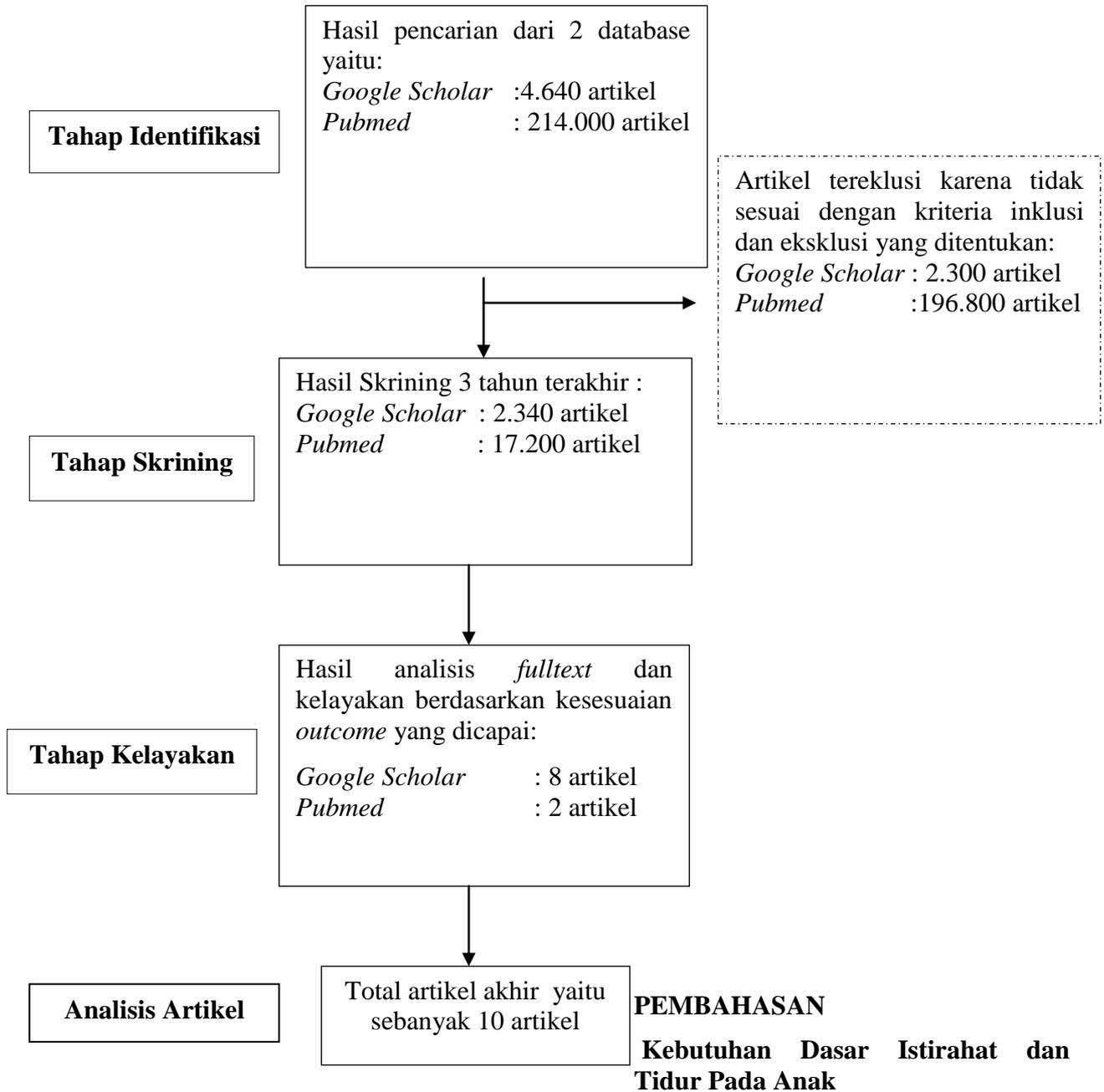
Kriteria inklusi dalam pencarian pada database yaitu artikel yang dipublikasi 3 tahun terakhir sejak 2017-2020, dan sesuai dengan *PICO* yang sudah dirumuskan sebelumnya. Kemudian kriteria eksklusi berlaku apabila artikel yang ditemukan dalam bentuk *Skripsi*, *Tesis*, dan *Disertasi*, serta tidak *free full text*. Total didapatkan sebanyak 4.640 artikel yaitu total 2.340 artikel nasional pada *Google Scholar*, dan 17.200 artikel internasional pada *Pubmed*. Selanjutnya dilakukan tahap identifikasi, tahap skrining, tahap kelayakan, dan analisis artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi sebelumnya, lalu didapatkan hasil akhir sebanyak 10 artikel (8 artikel nasional dan 2 artikel internasional). Kemudian ekstraksi data dirangkum dalam *table summary* dan diinterpretasikan secara kualitatif sesuai tujuan penelitian.

3. HASIL

Hasil telusur pada *literature review* dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk skema alir PRISMA. Adapun ringkasan keseluruhan artikel dalam 1 sajian *table summary* dari hasil *evidence based*

practice. Secara garis besar pembahasan ulasan mengenai pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik dan latihan pada lansia dalam 1 pendekatan. Dengan hasil analisis sebagai berikut :

A. Sumber Data dan Pencarian Jurnal



Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia

mempertahankan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Tujuan dari kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Manusia merupakan makhluk hidup ciptaan tuhan dengan segala fungsi dan potensinya yang tunduk kepada aturan hukum alam, mengalami kelahiran, pertumbuhan, perkembangan, mati, dan seterusnya, serta terkait dan berinteraksi dengan alam dan lingkungannya dalam sebuah hubungan timbal balik positif maupun negatif. Kebutuhan fisiologis menjadi kebutuhan yang paling dasar untuk dipenuhi karena meliputi hal-hal yang vital bagi kelangsungan hidup. Yang termasuk ke dalam kebutuhan fisiologis, yaitu makan, minum, tidur, dan bernapas.

Selain pemenuhan nutrisi, kebutuhan fisiologis juga mencakup pakaian, tempat tinggal, dan kehangatan. Kebutuhan psikologi dapat diartikan sebagai suatu kebutuhan yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian pada seseorang. Banyak penyakit tidak menular yang muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan manusia secara psikologis. Misalnya hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan jiwa.

Pemenuhan istirahat tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting dan harus terpenuhi dalam keadaan sehat maupun sakit. Banyak faktor yang menjadi penyebab kebutuhan tidur anak menjadi terganggu diantaranya lingkungan, penyakit serta tindakan medis yang dilakukan di rumah sakit. Namun banyak yang meneliti tentang gangguan tidur karena rasa ketidaknyamanan anak pada tindakan invasif yang dilakukan dirumah sakit dalam hal ini tindakan pemasangan infus. Orang tua dan perawat harus mampu menciptakan rasa kenyamanan pada anak saat dirawat dirumah sakit sehingga kebutuhan dasar manusia dalam hal ini kebutuhan istirahat dan tidur tetap terpenuhi (Siregar & Risha, 2018)

Tantangan baru yang dihadapi anak usia sekolah tidak lepas dari masalah psikologis

salah satunya adalah stress. Anak-anak menghadapi lebih banyak stress dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Banyak anak mengalami stress akibat konflik dalam rumah dan mengalami ansietas konstan berkenaan dengan perpisahan yang dapat disebabkan oleh gangguan ini. Lingkungan sekolah merupakan pengalaman yang menyebabkan stress lainnya untuk sebagian anak. Persaingan peringkat dengan teman sekelas dan dikenal oleh guru, serta pemberian label sebagai anak “bodoh” atau “tidak mampu belajar” dapat mengakibatkan ketidaknyamanan emosional pada anak. Peningkatan kekerasan dalam keluarga, sekolah, dan komunitas juga menjadi stressor utama bagi anak. Stress yang dialami anak dapat memengaruhi tumbuh kembangnya, salahsatunya perubahan pola tidur (Budiantoro, 2019).

Pola tidur yang biasa dari seseorang yang masuk rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan lain dengan mudah dipengaruhi oleh penyakit atau rutinitas pelayanan kesehatan yang tidak dikenal. Keluasan perubahan pola tidur yang biasa tergantung pada status fisiologis, psikologis, dan lingkungan fisik klien, seperti kebisingan ruangan dan pola kerja dari pemberi pelayanan. Sering menambah masalah tidur klien akibat rawat inap atau hospitalisasi (Mariani, 2019).

Kebutuhan tidur dapat terganggu dari berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan tidur, seperti sering menonton televisi saat mau tidur, serta penggunaan *gadget* pada anak sebelum tidur. Interaksi sosial dan karakteristik temperamen individu memegang peran penting dalam kualitas tidur, pada anak yang mana anak sekolah membutuhkan tidur selama 10 jam/hari (Hablaini et al., 2020).

Pola tidur pada anak usia 6-12 tahun rata-rata 9-11 jam. Anak usia sekolah biasanya tidak membutuhkan tidur siang. Anak yang tidak tidur pada siang hari biasanya melakukan aktivitas tertentu seperti bermain game online yang

dilakukan dalam jangka waktu yang lama hingga larut malam dan akan mempengaruhi pola tidur anak tersebut (Sari & Ramadan, 2020).

Anak yang tidak terbiasa dengan kondisi di rumah sakit akan banyak mengalami kesulitan dalam proses penyembuhan tersebut. Lingkungan rumah sakit dapat menyebabkan stress dan kecemasan pada anak terutama pada tingkah laku anak. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Nisa, 2019).

Gangguan istirahat tidur dapat menyebabkan masalah perilaku, emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar serta daya ingat anak. Anak yang tidurnya tidak berkualitas inilah dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan biasanya anak tersebut tidak bisa menerima pelajaran yang diterangkan oleh gurunya. Konsentrasi belajar anak adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu pekerjaan itu dilakukan dalam waktu tertentu (Retnaningsih, 2018).

Pada pasien yang telah menjalani tindakan pembedahan, sering terjadi gangguan tidur. Pasien sering terbangun selama malam pertama setelah pembedahan akibat berkurangnya pengaruh anastesi. Tidur merupakan salah satu

kebutuhan dasar manusia yang termasuk kedalam kebutuhan fisiologis, tidur juga hal yang universal karena semua individu dimanapun ia berada membutuhkan tidur (Yunus, 2020).

Istirahat dan tidur yang buruk pada anak dapat menyebabkan kantuk di siang hari. Rasa kantuk di siang hari yang berlebihan sering dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian kardiovaskular, gangguan kognisi, dan penurunan kualitas hidup (Mahajan, 2017).

Masih adanya ciri-ciri tidur yang kurang baik ini mungkin mencerminkan lebih banyak masalah tidur pada anak-anak dengan orang tua yang gemuk. Telah dilaporkan bahwa sekitar 25-50% dari anak prasekolah mengalami beberapa jenis masalah tidur di beberapa titik selama masa kanak-kanak, terutama kesulitan tidur dan sering noctur-akhir terbangun. Faktor keluarga dan orang tua, seperti sosial ekonomi rendah status, gangguan emosi dan keterlibatan tinggi selama anak tidur, telah dikaitkan dengan kurang tidur dan lebih banyak masalah tidur. masalah pada anak-anak. Mengingat hubungan antara kurang tidur dan berat badan yang tidak sehat perkembangan, karakteristik tidur kurang baik yang umum di anak-anak dengan orang tua yang gemuk juga dapat berkontribusi pada pemindahan adipositas dari generasi ke generasi dalam keluarga berisiko tinggi ini (Xiu et al., 2019).

Tabel 1. Rangkuman dan Sintesis Hasil *Literature Review*

Peneliti	Judul	Tujuan	Karakteristik Sampel	Metodologi Penelitian	Hasil
Siregar & Risha, (2018)	Hubungan Lama Terpasang Infus Dengan Kualitas Tidur Anak Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Depok	Untuk menganalisis kualitas tidur anak saat terpasang infus selama perawatan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Depok	Sampel penelitian diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i> menjadi 65 anak dengan criteria inklusi usia 6 -12 tahun, dirawat lebih dari dua hari, anak terpasang infus, dan bersedia menjadi respon dengan ditanda tanaganinya <i>informed consent</i> oleh orang tua klien, serta selalu didampingi oleh orang tua.	Penelitian menggunakan model kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional dan analisis data secara Chi Square.</i>	Hasil menunjukkan p <i>value</i> $0,734 > \alpha$ (CI 95%) berarti bahwa tidak ada hubungan antara lama terpasang infus dengan kualitas tidur anak usia sekolah, dan dari hasil analisis diperoleh pula nilai <i>Odd Ratio (OR)</i> sebesar 1,429 berarti klien anak dengan lama terpasang infus jangka pendek mempunyai peluang 1,4 kali mengalami kualitas tidur baik dibandingkan klien anak dengan lama pemasangan infusnya untuk jangka panjang, namun karena 95 % CI mencakup angka 1 variabel lama terpasang infus jangka pendek belum tentu merupakan faktor risiko terjadinya kualitas tidur yang baik. Disarankan kepada perawat untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan lagi kualitas tidur anak ketika dirawat dirumah sakit, dan menjadikan anak merasa nyaman saat hospitalisasi.
Budiantoro, S. (2019)	Hubungan Pola Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah Dasar (6-11 Tahun)	Untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan indeks massa tubuh pada anak usia sekolah dasar (6-11 Tahun) di SD Islam At-Taqwa, Rawamangun	Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan <i>purposive random sampling</i> dengan jumlah 187 responden.	Deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan lingkungan tidur dengan indeks massa tubuh ($1,067 < 5,991$) dan perilaku tidur dengan indeks massa tubuh ($0,008 < 5,991$).
Mariani, R. (2019)	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Pada Anak Yang Menjalani Hospitalisasi	Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur anak yang menjalani hospitalisasi di ruang rawat inap anak Rumah Sakit Daerah Mayor Jendral HM Ryacudu Kotabumi	Sampel penelitian adalah anak usia 1-3 tahun berjumlah 68 orang.	Desain penelitian menggunakan analitik kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil univariat diperoleh 51 orang (75.0%) pola tidur anak terganggu, 48 orang (70.6%) mengalami penyakit fisik, 59 orang (86.8%) merasakan lingkungan mengganggu, dan 59 orang (86.8%) mengalami stress emosional. Hasil bivariat menunjukkan ada hubungan antara penyakit fisik dengan pola tidur pada anak, ada hubungan antara lingkungan dengan pola tidur anak dan tidak ada hubungan antara stress emosional dengan pola tidur pada anak.

Hablaini et al., (2020)	Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah	Untuk mengetahui hubungan penggunaan <i>gadget</i> dengan kuantitas dan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V).	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas IV dan V, dengan jumlah sampel 150 orang yang diambil secara strata dan acak.	Penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan penggunaan <i>gadget</i> dengan kuantitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) ($Pvalue = 0,410 > 0,05$), dan terdapat hubungan penggunaan <i>gadget</i> dengan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) ($Pvalue = 0,041 < 0,05$).
Sari & Ramadan, (2020)	Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online	Untuk mengetahui gambaran pola tidur anak pada usia 9-12 tahun yang bermain game online.	Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 anak.	Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif	Penelitian ini menggambarkan pola tidur anak sebagai responden yang berjumlah 20 anak yang dimana terdapat 12 orang anak mengalami pola tidurnya berubah (30%) dan terdapat 28 anak mengalami pola tidurnya tidak berubah (70%).
Nisa. S.K. (2019)	Kebiasaan Tidur Pada Anak Yang Di Rawat Inap Di Rumah Sakit	Untuk melihat gambaran kebiasaan tidur pada anak yang di rawat inap.	Populasi penelitian berjumlah 63 orang.	Kuantitatif dengan desain <i>deskriptif</i> dan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan tidur pada anak yang di rawat inap di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh berada pada kategori gangguan yaitu 56 orang (88,9%) anak dengan kebiasaan tidur yang mengalami gangguan selama di rawat di rumah sakit.
Retnaningsih, (2018)	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah	Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD N 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.	Sampel sebanyak 42 siswa dari kelas 4 sampai kelas 5 di SD N 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.	Penelitian observasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil analisis <i>univariat</i> menunjukkan bahwa siswa memiliki kualitas tidur yang tidak baik sebanyak 25 siswa (59,5%) dan sebagian besar siswa juga tidak berkonsentrasi atau tidak fokus dalam pembelajaran sebanyak 23 siswa (54,8%). Hasil uji <i>chi-square</i> value 0,000 (nilai $p < 0,05$) ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.
Yunus (2020)	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Istirahat Tidur	Untuk mengetahui adanya Faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Kebutuhan	Penentuan sampel dilakukan dengan teknik <i>accidental sampling</i> dimana teknik ini penentuan sampel	Jenis penelitian yang digunakan	Hasil Penelitian menunjukkan ada hubungan kenyamanan ruang perawatan dengan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur klien, dilihat dengan hasil penelitian yang memperoleh nilai ($p=0,00$). Ada hubungan kecemasan

	Pada Operasi	<i>Post</i> Istirahat Tidur pada Klien Post Operasi di Ruang Perawatan Bedah Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar Tahun 2015.	berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu atau sedang dirawat inap post operasi.	dalam penelitian ini adalah <i>survey analitik</i> , penelitian <i>survey analitik</i> yang digunakan yaitu <i>cross sectional study</i> .	dengan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur klien, dengan hasil penelitian yang memperoleh nilai ($\rho=0,00$). Dan ada hubungan nyeri dengan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur klien, dengan hasil penelitian yang memperoleh nilai ($\rho=0,00$).
Mahajan et al., (2017)	<i>Preliminary extent of poor sleep quality and its risk factors in Greek older adults</i>	Untuk memahami prevalensi kurang tidur dan menemukan factor risiko yang terkait dengan kurang tidur di antara orang dewasa yang lebih tua di Yunani	258 orang dewasa yang lebih tua disaring dari 153 orang yang diikutsertakan melalui wawan caratatap muka.	Metode Deskriptif Korelasi	Prevalensi kurang tidur pada wanita adalah 66,2% dan secara statistic signifikan dibandingkan prevalensi kurang tidur pada laki-laki yaitu 33,7% ($p < 0,001$). Orang dewasa yang lebih tua dengan penyakit kardiovaskular, arthritis dan yang mendapat skor lebih tinggi pada GDS dan lebih sedikit pada TYM memiliki tidur yang lebih buruk ($p < 0,05$). Selain itu, penggunaan obat penenang secara signifikan dikaitkan dengan kurang tidur ($p < 0,05$).
Xiu et al., (2019)	<i>Development of sleep patterns in children with obese and normal-weight parents</i>	Mempelajari perkembangan tidur dan karakteristik tidur pada anak dengan risiko obesitas yang berbeda, berdasarkan berat badan orang tua, dan juga untuk Mengeksplorasi variasi tidur hari kerja-akhir pekan mereka dan faktor keluarga yang terkait.	Total 145 anak yang berpartisipasi dalam proyek pencegahan obesitas longitudinal dimasukkan, 37 di antaranya memiliki orang tua dengan berat badan normal (risiko obesitas rendah), dan 108 orang tua kelebihan berat badan / obesitas (risiko obesitas tinggi).	Penelitian menggunakan model kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Tidak ada perbedaan perkembangan tidur dari usia 1 ke usia 2 di antara anak-anak dengan risiko obesitas yang berbeda, tetapi lebih banyak anak di Kelompok berisiko tinggi memiliki latensi onset tidur yang lama dan efisiensi tidur yang rendah. Pada usia 2 tahun, anak-anak dalam kelompok berisiko tinggi memiliki hari kerja lebih banyak Variasi akhir pekan di offset tidur (perbedaan rata-rata 18 menit, interval kepercayaan 95% (CI) 4–33 menit), titik tengah tidur (perbedaan rata-rata 14 menit, 95% CI 3-25 menit) dan tidur siang (perbedaan rata-rata 42 menit, 95% CI 10-74 menit) dibandingkan anak-anak dalam kelompok risiko rendah, setelah disesuaikan dengan keluarga lain. faktor. Namun, tidak ada perbedaan yang dapat dideteksi antara kelompok dalam variasi hari kerja-akhir pekan dalam durasi tidur.

5. SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan *literature review* pada 10 jurnal terkait diatas dapat di simpulkan bahwa gangguan pemenuhan dasar istirahat tidur dapat berdampak ke berbagai masalah/gangguan pada seseorang seperti masalah istirahat tidur (penyakit tidak menular) maupun psikologis (depresi atau stress) yang berpengaruh pada angka kesakitan di Indonesia tiap tahunnya. Khususnya pada anak yang sangat rentang mengalami keluhan kesehatan. Kebutuhan dasar aktivitas fisik berpengaruh besar dengan angka kesakitan yang dialami oleh lansia. Zaman 4.0 ini banyak lansia yang menganggap aktivitas fisik kurang diperlukan dan hanya perlu minum obat saja padahal pemikiran tersebut salah.

Kemampuan istirahat tidur merupakan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting dan harus terpenuhi dalam keadaan sehat maupun sakit. Upaya pemenuhan istirahat tidur pada anak dapat diberikan dengan istirahat yang cukup. Hal tersebut dilakukan guna nantinya dapat meningkatkan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya selaku penulis dalam *literature review* ini mengucapkan rasa terimakasih yang pertama saya tujukan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Keluarga, Para dosen pembimbing yang sudah membantu penyusunan tugas akhir ini dalam stase Keperawatan Dasar Profesi program studi Profesi Ners, dan Seluruh civitas Stikes Buleleng yang sudah memberikan kesempatan dan dukungan dalam penyusunan *literature review* ini. Sehingga, melalui tugas akhir ini saya dipacu untuk senantiasa melakukan telaah *literature* guna mengetahui *evidence based practice* terkini yang dapat menjadi inspirasi dan inovasi layanan kesehatan khususnya dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Budiantoro. S. (2019). *Hubungan Pola Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah Dasar (6-11 Tahun) SD Islam At-Taqwa Rawangun Jakarta Timur*. 2(1), 1–43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.scitotenv.2014.10.007>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriayah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26–37. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1252>
- Leite, D. F. B., Padilha, M. A. S., & Cecatti, J. G. (2019). Approaching literature review for academic purposes: The literature review checklist. *Clinics*, 74, 1–8. <https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e1403>
- Mahajan, A., Koutsojannis, C., Theodoritsi, M., Pouliasi, K., Tsepis, E., Khatri, S., & Kulkarni, N. (2017). Preliminary extent of poor sleep quality and its risk factors in Greek older adults. *International Journal of Applied Research*, 3(4), 392–397. https://www.researchgate.net/profile/Khatri_Subhash/publication/318099297_Preliminary_extent_of_poor_sleep_quality_and_its_risk_factors_in_Greek_older_adults/links/59a4d3bda6fdc773a374c6a/Preliminary-extent-of-poor-sleep-quality-and-its-risk-factors-in-G
- Marzali, A. (2016). Menulis Kajian Literatur. *Jurnal Etnosia.*, 27–36.

- Mariani. R. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Pada Anak Yang Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak Rsd. Mayjend. Hm. Ryacudu Kotabumi Tahun 2016. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 42–49. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/624>
- Nisa. S. K. (2019). *Kebiasaan Tidur Pada Anak Yang Di Rawat Inap Di Rumah Sakit*. IV(1), 1–5. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/10465>
- Retnaningsih, M. K. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43–50. <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/124>
- Sari, R. P., & Ramadan, F. R. (2020). Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online. *E-Journals.Unmul.Ac.Id*, 97–102. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Siregar, T., & Risha, A. (2018). *Hubungan Lama Terpasang Infus Dengan Kualitas Tidur Anak Di Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Kota Depok*. 5(19), 31–37. <http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/Kesehatan/article/view/249>
- Xiu, L., Hagströmer, M., Bergqvist-Norén, L., Johansson, E., Ekblom, K., Svensson, V., Marcus, C., & Ekstedt, M. (2019). Development of sleep patterns in children with obese and normal-weight parents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 55(7), 809–818. <https://doi.org/10.1111/jpc.14294>
- Yunus, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Istirahat Tidur Pada Post Operasi di Ruang Keperawatan Bedah. *Healthy Papua*, 3(1), 100–108. <http://jurnal.akpermarthenindey.ac.id/jurnal/index.php/akper/article/download/28/24>