

**PENGARUH PUASA RAMADHAN TERHADAP KECUKUPAN JAM TIDUR
ANAK SEKOLAH DASAR (SD) KELAS 2 DAN 3****EFFECT OF RAMADAN FASTING ON THE ADEQUACY OF ELEMENTARY
SCHOOL CHILDREN'S SLEEP HOURS (ELEMENTARY) GRADES 2 AND 3**Yani Ikawati^{1*}, Dhewi Nurahmawati², Mulazimah³¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

*E-mail : yaniikawati@gmail.com

ABSTRAK

Pada kenyataan yang ada, banyak anak pra akil baligh sudah berpuasa penuh layaknya orang dewasa. Banyak orang tua beralasan dalam mendidik beribadah khususnya puasa harus dilakukan secara dini dan bertahap. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh puasa Ramadhan terhadap kecukupan jam tidur anak pra akil baligh (anak SD kelas 2 dan 3). Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental dengan pendekatan *The Posttest - Only Control Group Design*. Populasi sebanyak 72 siswa lalu diambil dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 52 siswa. Pengumpulan data anak kelas 2 dan 3 yang berpuasa Ramadhan atau tidak puasa Ramadhan dengan wawancara terstruktur. Demikian pula untuk pengumpulan data kecukupan jam tidur anak kelas 2 dan 3 juga dengan wawancara terstruktur. Data dikumpulkan bersamaan dan setelah data terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji statistik "*Mann-Whitney*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebenarnya puasa Ramadhan tidak mempengaruhi kecukupan jam tidur anak tetapi banyaknya kegiatan dan berubahnya jadwal bangun dan jadwal tidur anak yang mempengaruhi kecukupan jam tidurnya sehingga peran orang tua sangatlah penting dalam menata pola tidur anak agar kualitas tidurnya tidak sampai berkurang.

Kata Kunci : Puasa Ramadhan, Jam Tidur, Anak**ABSTRACT**

In reality, many pre-age children have fasted fully like adults. Many parents argue that in educating worship, especially fasting, it must be done early and gradually. This study was conducted to determine the effect of Ramadan fasting on the adequacy of sleep for pre-age children (elementary school children in grades 2 and 3). This study uses an experimental research design with *The Posttest - Only Control Group Design* approach. The population of 72 students was then taken using the purposive sampling technique and obtained a sample of 52 students. Data collection for grades 2 and 3 children who are fasting Ramadan or not fasting Ramadan with structured interviews. Similarly, for data collection on the adequacy of sleep hours for grade 2 and 3 students, it is also carried out with structured interviews. The data were collected together and after the data was collected it was analyzed using the "*Mann-Whitney*" statistical test. The results showed that the actual fasting of Ramadan did not affect the adequacy of children's sleep hours, but the number of activities and changes in the child's waking schedule and sleep schedule that affected the adequacy of their sleeping hours so that the role of parents is very important in managing children's sleep patterns so that their sleep quality does not decrease.

Keywords: Ramadan Fasting, Sleeping Hours, Children

PENDAHULUAN

Memasuki bulan Ramadhan, anak belum akil baligh tidak termasuk umat yang diwajibkan berpuasa. Tetapi pada kenyataannya banyak anak pra akil baligh sudah berpuasa penuh layaknya orang dewasa. Banyak orang tua beralasan dalam mendidik beribadah khususnya puasa harus dilakukan secara dini dan bertahap. Tak jarang puasa dikenalkan pada anak sejak usia 6 tahun atau 7 tahun meskipun baru puasa setengah hari. Periode akil baligh biasanya terjadi saat anak sudah mulai masa pubertas atau sekitar 12 tahun. Anak perempuan akan mendapat menstruasi dan payudara mulai berkembang. Anak laki-laki mulai memperlihatkan perubahan dalam suara, otot, bentuk fisik berubah secara cepat dan sudah mengalami peristiwa mimpi basah, sejak saat inilah anak diwajibkan untuk berpuasa.

Puasa pada anak mungkin dilakukan tetapi harus cermat memperhatikan kondisi normal psikobiologisnya. Bila kondisi itu tidak diperhatikan maka puasa merupakan beban bagi mental dan Kesehatan anak. Selanjutnya akan berakibat mengganggu tumbuh kembang anak. Tetapi bila puasa dilakukan dengan pertimbangan cermat soal kondisi anak, maka dapat merupakan Pendidikan perkembangan moral dan emosi anak (Judarwanto, 2008). Mengingat fungsi psikobiologis anak berbeda dengan orang dewasa maka harus dicermati pengaruh puasa terhadap anak. Pengaruh negatif yang harus diwaspadai adalah berkurangnya jam tidur anak.

Saat bulan Ramadhan jadwal aktivitas anak berbeda dengan sebelumnya. Dalam bulan tersebut, aktivitas anak bertambah dengan kegiatan sholat tarawih, tadarus, makan sahur atau kegiatan pesantren kilat. Bila jam tidur ini berkurang atau berbeda dengan sebelumnya akan mempengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh yang sebelumnya sudah terbentuk.

Gangguan keseimbangan fisiologis tubuh ini akan berakibat menurunkan fungsi kekebalan tubuh yang berakibat anak mudah sakit. Sebaiknya orang tua harus ikut merencanakan dan memantau jadwal aktivitas anak termasuk jam tidur dengan cermat (Judarwanto, 2008).

Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan oleh Journal Of The American Medical Association di tahun 2002, yang menunjukkan respon munculnya antibodi setelah penyuntikan vaksinasi influenza pada 2 kelompok orang. Kelompok pertama

mempunyai kecukupan tidur yang baik, sementara kelompok kedua hanya tidur 4 jam selama 6 malam sebelum dilakukan penyuntikan. Sepuluh hari kemudian, kadar antibodi terhadap virus influenza diukur. Pada kelompok kedua ternyata kadar antibodi terhadap virus influenza ternyata hanya 50% dibanding kelompok pertama yang cukup tidur. Ini menunjukkan korelasi yang nyata antara tidur dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi maupun tumor (Prasadja, 2009).

Pada anak usia pra akil baligh, kebutuhan tidur anak secara normal berkisar antara 10-12 jam per hari, dengan rincian malam hari 10 jam dan siang hari 1-2 jam. Pada bulan Ramadhan orang tua hendaknya dapat memodifikasi jadwal tidur ini dengan baik (Judarwanto, 2008).

Sebaiknya kecukupan tidur anak jangan sampai berkurang selama berpuasa agar tidak mengganggu pertumbuhannya. Saat tidur lelap pertumbuhannya berkembang secara laju karena adanya Hormon Pertumbuhan (human-Growth Hormone, h-GH). Kekurangan tidur sedikit banyak mengurangi laju pengeluaran hormone itu (Nadesul, 2008).

Berpuasa berarti memindahkan jadwal makan dan jam tidur juga. Anak harus bangun lebih awal. Kekurangan tidur selagi dini hari tentu tidak selalu dapat diganti dengan menambah jam tidur siang harinya. Kita tahu sepanjang masa tidur malam, ada 2 fase berlangsung, fase REM (Rapid Eye Movement) dan fase NREM (Non-Rapid Eye Movement). Tidur yang sehat itu menempuh 4-5 X fase REM. Jika fase REM tidak berlangsung maka kualitas tidur menjadi tidak sehat. Orang merasa tidak cukup tidur, walaupun masa tidurnya sudah terpenuhi.

Tahap tidur mimpi dipercaya sebagai tahapan tidur dimana kemampuan mental, kognitif dan emosional kita dijaga. Pada sebuah penelitian mengaitkan kecukupan tahap tidur R (mimpi) dengan prestasi akademik. Pada anak-anak dengan tidur R yang cukup mempunyai prestasi yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Foundation menunjukkan bahwa anak-anak yang cukup tidur (lebih 8 jam sehari) mempunyai prestasi akademik lebih baik disbanding yang kurang tidur (60%). Sedangkan pada kelompok yang kurang tidur, walaupun mampu menghafal dengan baik, kurang dapat mengeluarkan ide-ide kreatif dari data yang dikumpulkan. Disamping itu, tarik pendapat yang dilakukan oleh yayasan yang sama menunjukkan

bahwa angka kenakalan dan absensi para murid yang mencukupi kebutuhan tidurnya jauh lebih baik dari yang tidak (Prasadja, 2009).

Tidur memegang peranan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak karena ada beberapa manfaat kecukupan tidur yang diperoleh yaitu :

1. Tidak mudah mengalami depresi
 2. Mengurangi kenakalan
 3. Nilai akademik lebih baik
 4. Mengurangi angka ketidakhadiran di kelas
 5. Prestasi olahraga lebih baik
 6. Daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi lebih kuat
 7. Mengurangi resiko berbagai gangguan metabolic termasuk obesitas
 8. Mengurangi resiko mengalami kecelakaan lalu lintas akibat kantuk
- (Warta Kota, 31 Januari 2008).

Menurut informasi dari masing-masing guru kelas di SDN Kates 01 Wilayah Kabupaten Tulungagung diketahui biasanya saat puasa bulan Ramadhan, mayoritas anak-anak mengantuk saat pelajaran di sekolah walaupun sebenarnya tidak mempengaruhi prestasi belajarnya (selama berpuasa Ramadhan tidak terjadi penurunan prestasi belajar siswa). Mereka mengantuk bukan karena sebelumnya minum obat tidur / obat lain yang menyebabkan mengantuk tetapi kebanyakan dari mereka yang mengantuk selain mereka sedang berpuasa, mereka juga kurang tidurnya. Meskipun siang harinya mereka rutin tidur siangnya \pm 1-2 jam tetapi banyak dari mereka yang malam harinya ikut tarawih dan sepulang tarawih tidak langsung tidur, melainkan melihat TV dahulu sampai \pm jam 22.00 WIB (30 siswa atau 42%). Belum lagi pada waktu sahur, ada beberapa dari mereka yang tidak tidur lagi tetapi justru melihat TV dan setelah itu jalan-jalan pagi sampai menjelang berangkat sekolah (11 siswa atau 15%). Yang paling menonjol lagi tidak ada satupun siswa yang selama puasa Ramadhan minum vitamin untuk menjaga ketahanan tubuhnya saat berpuasa. Mereka menganggap minum vitamin bukanlah sesuatu hal yang harus dilakukan saat puasa Ramadhan.

Dengan latar belakang uraian diatas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian untuk mengetahui " Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Kecukupan Jam Tidur Anak Sekolah Dasar (SD) Kelas 2 dan 3.

METODE

Sesuai maksud dan tujuan peneltian, penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan pendekatan The Posttest – Only Control Group Design. Penelitian ini dilakukan mulai awal bulan Mei 2019 (pada bulan Ramadhan 1440 H). Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya.

1. Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah:

a. Kriteria Inklusi Responden Kelompok yang Berpuasa Ramadhan

- 1) Anak SD kelas 2 dan 3 yang berpuasa sehari penuh
- 2) Anak SD kelas 2 dan 3 yang berpuasa penuh yang malam harinya ikut sholat tarawih dan makan sahur
- 3) Anak SD kelas 2 dan 3 yang berpuasa penuh dan tidak minum vitamin / obat tidur / obat lain yang bisa menyebabkan kantuk
- 4) Anak SD kelas 2 dan 3 yang berpuasa penuh yang sepulang tarawih tidak langsung tidur / melihat TV dahulu

b. Kriteria Inklusi Responden Kelompok yang Tidak Berpuasa Ramadhan

- 1) Anak SD kelas 2 dan 3 yang tidak berpuasa.
- 2) Anak SD kelas 2 dan 3 yang tidak berpuasa dan tidak minum vitamin / obat tidur / obat lain yang bisa menyebabkan kantuk.

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah :

a. Kriteria Eksklusi Responden Kelompok yang Berpuasa Ramadhan

- 1) Anak SD kelas 2 dan 3 yang puasa setengah hari.
- 2) Anak SD kelas 2 dan 3 yang berpuasa penuh tetapi malam harinya tidak ikut sholat tarawih dan makan sahur.

- 3) Anak SD kelas 2 dan 3 yang berpuasa penuh dan minum vitamin / obat tidur / obat lain yang bisa menyebabkan kantuk.
 - 4) Anak SD kelas 2 dan 3 yang berpuasa penuh yang tidak masuk sekolah saat dilakukan penelitian.
- b. Kriteria Eksklusi Responden Kelompok yang Tidak Berpuasa Ramadhan
- 1) Anak SD kelas 2 dan 3 yang tidak berpuasa karena sakit
 - 2) Anak SD kelas 2 dan 3 yang tidak berpuasa yang tidak masuk sekolah saat dilakukan penelitian.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan melakukan wawancara terstruktur kepada responden. Dari hasil wawancara kepada responden dilakukan analisis deskriptif dengan menggunakan tabel distribusi yang dikonfirmasi dalam bentuk prosentase dan tabulasi. Data diolah dengan menggunakan cara statistik Non Parametrik Uji Beda "Mann – Whitney".

HASIL

A. Data Umum

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Kates 01 Wilayah Kabupaten Tulungagung. Lokasi SDN Kates 01 Tulungagung ini berada di Desa Kates, Kecamatan Kauman berbatasan sebelah barat Kecamatan Pagerwojo, sebelah utara Kecamatan Karangrejo, sebelah selatan Desa Karangnom, sebelah timur Desa Banaran. SD ini berdiri sejak tahun 1951 dan berada dibawah naungan Diknas Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung dengan status "Negeri"

Visi SDN Kates 01 Tulungagung yaitu mewujudkan sekolah yang unggul dalam prestasi berwawasan IPTEK dan IMTAQ.

Misi SDN Kates 01 Tulungagung ini adalah :

- a. Menciptakan kondisi sekolah yang mantap dan harmonis
- b. Membudayakan potensi semua pihak agar peduli terhadap Pendidikan
- c. Menciptakan sistem pembelajaran yang efektif dan menyenangkan

Ciri-ciri pembelajaran pakem :

- a. Ada alat peraga

- b. Multi media
- c. Diskusi kelas / kelompok
- d. Pajangan hasil

Kurikulum yang diberlakukan dalam sekolah ini adalah KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) berdasarkan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) dan Standar Isi (SI) dan berpedoman kepada panduan yang ditetapkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Panduan KTSP terdiri atas 2 bagian, yaitu bagian pertama berupa panduan umum dan bagian kedua model KTSP sebagai hasil pengembangan SKL dan SI dengan menggunakan panduan umum.

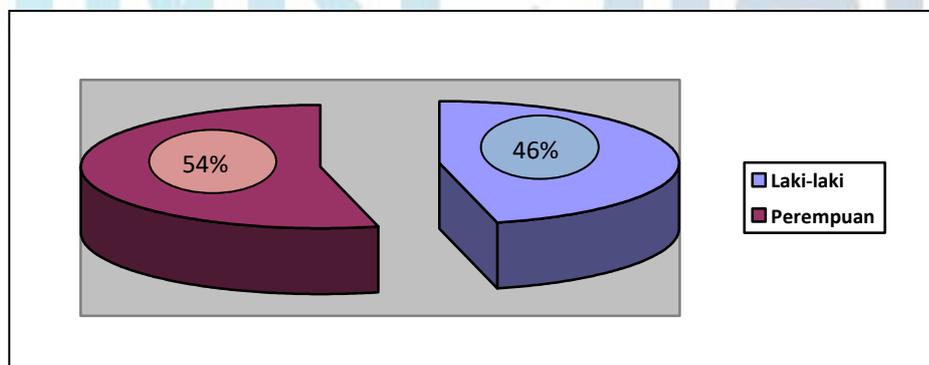
Fasilitas yang menunjang pembelajaran di SDN Kates 01 Tulungagung antara lain :

- a. Lapangan olahraga dan alat-alat olahraga
- b. Kelas sebanyak 6 ruang
- c. Perpustakaan
- d. UKS
- e. Komputer
- f. Televisi
- g. Mushola

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ini adalah olahraga volley dan sepak bola.

2. Karakteristik Responden

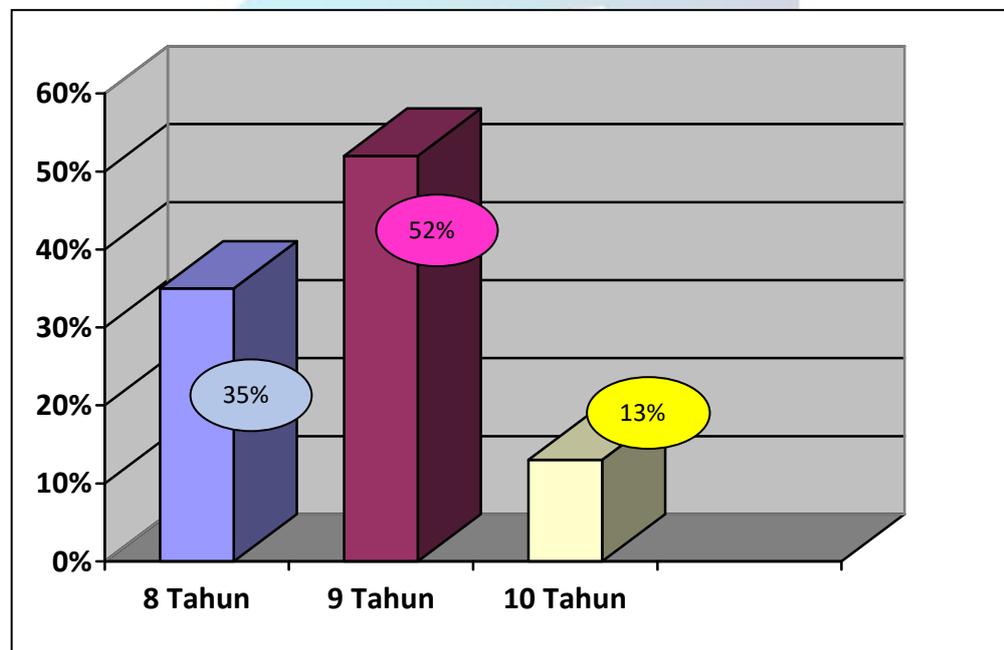
- a. Jenis Kelamin Responden



Gambar 1. Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin siswa SD Kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden yang terbanyak adalah perempuan yaitu 28 responden (54%) dari 52 responden.

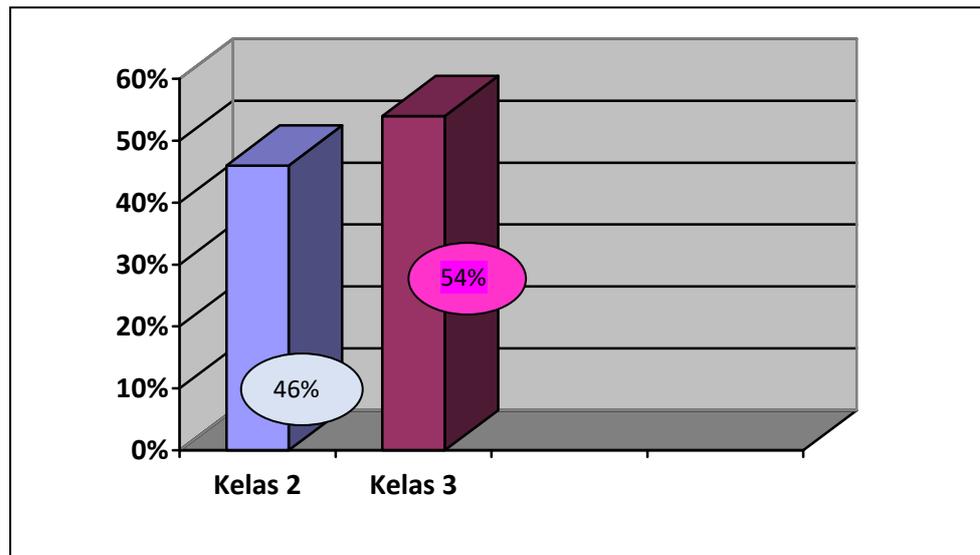
b. Umur Responden



Gambar 2. Diagram Batang Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Siswa SD Kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa terdapat 27 responden (52%) yang berusia 9 Tahun dari 52 responden yang berusia 8-10 Tahun.

c. Jenjang Pendidikan Responden

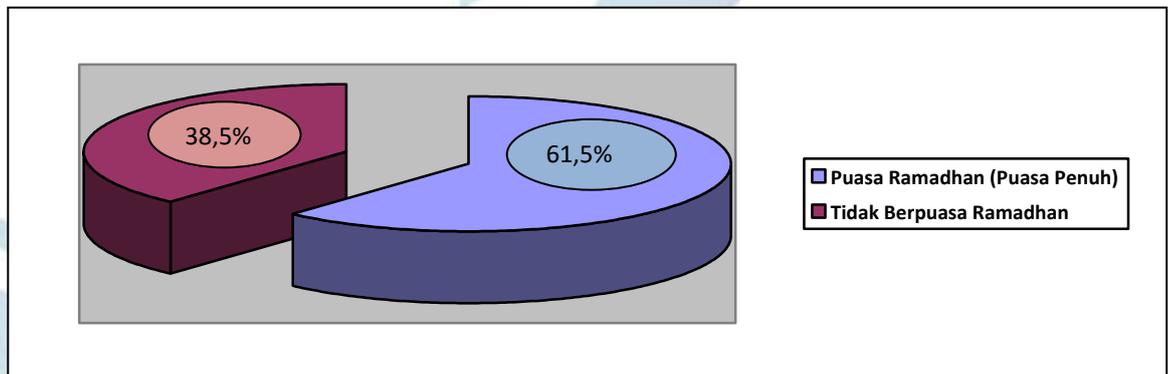


Gambar 3. Diagram Batang Karakteristik Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan Siswa SD Kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa terdapat 28 responden (54%) yang kelas 3 SD dari total sebanyak 52 responden.

B. Data Khusus

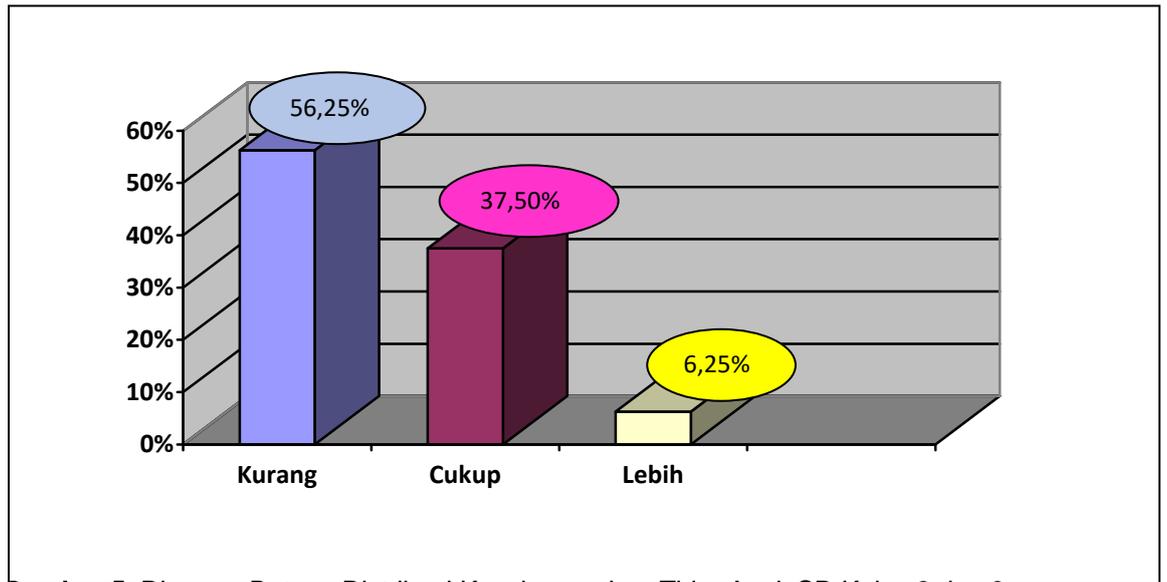
1. Karakteristik Variabel



Gambar 4. Diagram Pie Distribusi Puasa Ramadhan Anak SD Kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa responden yang berpuasa Ramadhan (Puasa Penuh) sebanyak 32 siswa (61,5%) dari 52 responden.

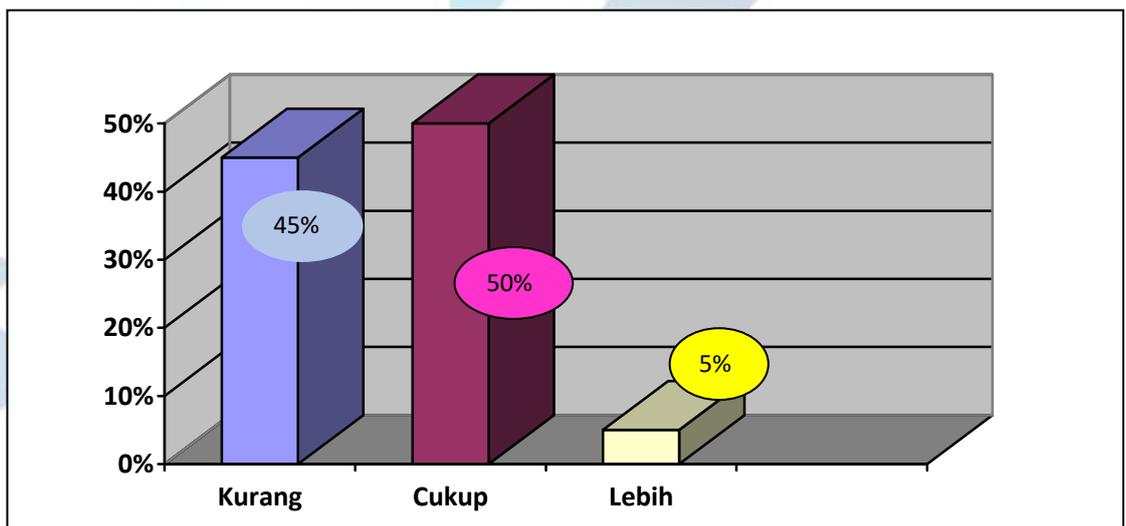
2. Karakteristik Variabel



Gambar 5. Diagram Batang Distribusi Kecukupan Jam Tidur Anak SD Kelas 2 dan 3 yang Berpuasa Ramadhan di SDN Kates 01 Tulungagung

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa dari 32 responden yang berpuasa Ramadhan (Puasa Penuh) yang memiliki kecukupan jam tidur kategori kurang sebanyak 8 siswa (56,25%).

3. Karakteristik Variabel



Gambar 6. Diagram Batang Distribusi Kecukupan Jam Tidur Anak SD Kelas 2 dan 3 yang Tidak Berpuasa Ramadhan di SDN Kates 01 Tulungagung

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang tidak berpuasa Ramadhan (Puasa Penuh) yang memiliki kecukupan jam tidur kategori cukup sebanyak 10 siswa (50%).

C. Tabulasi Silang Antar Variabel

Tabel 1. Tabulasi Silang antar Anak yang Berpuasa Ramadhan dan Tidak Berpuasa Ramadhan dengan Kecukupan Jam Tidur Anak SD Kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung

Jenis Kegiatan / Kecukupan Jam Tidur Anak			Kurang		Cukup		Lebih		Total	
			n	%	n	%	n	%	n	%
Puasa Ramadhan (Puasa Penuh)	18	34,6	12	23,1	2	3,8	32	61,5		
Tidak Puasa Ramadhan	9	17,3	10	19,2	1	1,9	20	38,5		
Total	27	51,9	22	42,3	3	5,7	52	100		

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa responden berpuasa Ramadhan (puasa penuh) dengan kecukupan jam tidur kurang ada 18 responden (34,6%) dan responden yang tidak berpuasa Ramadhan dengan kecukupan jam tidur cukup ada 10 responden (19,2%).

D. Hasil Uji Statistik

Setelah dilakukan uji statistik dengan uji “Mann-Whitney” dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,497 > 0,05$ maka terima H_0 yang berarti tidak ada pengaruh puasa Ramadhan terhadap kecukupan jam tidur anak SD kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung.

Tabel 2. Mean Rank “Mann-Whitney” antara Anak yang Berpuasa Ramadhan dan Tidak Berpuasa Ramadhan dengan Kecukupan Jam Tidur Anak SD Kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung

Kelompok Puasa		N	Rata-rata Ranking
Kecukupan jam tidur	Tidak Puasa	20	28.10
	Puasa	31	25.50
		52	

Signifikansi = 0.497

Berdasarkan tabel 2 diatas maka dapat diketahui Mean Rank kecukupan jam tidur anak yang tidak berpuasa sebesar 28,10 sehingga dapat dideskripsikan bahwa kecukupan jam tidur anak yang tidak berpuasa > anak yang berpuasa.

PEMBAHASAN

A. Frekuensi Puasa Ramadhan Anak SD kelas 2 dan 3

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 52 responden, lebih banyak responden yang melaksanakan ibadah puasa Ramadhan (puasa penuh) daripada yang tidak berpuasa (20 anak dari 32 anak). Puasa Ramadhan hukumnya adalah wajib bagi orang yang sehat sedangkan bagi yang sakit atau mendapat halangan dapat membayar puasa Ramadhan di lain hari selain bulan Ramadhan (Nurlailah, 2007). Memasuki bulan Ramadhan, anak belum akil baligh tidak termasuk umat yang diwajibkan berpuasa. Tetapi pada kenyataannya banyak anak pra akil baligh sudah berpuasa penuh layaknya orang dewasa. Banyak orang tua beralasan dalam mendidik beribadah khususnya puasa harus dilakukan secara dini dan bertahap.

Hasil penelitian ini berbeda dengan teori tentang syarat puasa dimana disebutkan bahwa salah satu orang-orang Islam yang memenuhi syarat-syarat yang diwajibkan berpuasa pada bulan Ramadhan adalah baligh / cukup umur (Nurlailah, 2007). Namun menurut Judarwanto, W " Puasa pada anak mungkin bisa dilakukan tetapi harus cermat memperhatikan kondisi normal psikobiologisnya". Bila kondisi itu tidak diperhatikan maka puasa merupakan beban bagi mental dan Kesehatan anak. Selanjutnya akan berakibat mengganggu tumbuh kembang anak. Tetapi bila puasa dilakukan dengan pertimbangan cermat soal kondisi anak, maka dapat merupakan pendidikan perkembangan moral dan emosi anak.

Fakta dan teori diatas menunjukkan bahwa sebenarnya tidak ada salahnya apabila anak pra akil baligh ikut melaksanakan ibadah puasa Ramadhan walaupun dalam syariat Islam anak pra akli baligh tidak termasuk umat yang diwajibkan berpuasa. Karena banyak manfaat yang bisa diperoleh dengan mengenalkan puasa pada anak pra akil baligh yaitu diantaranya melatih anak untuk belajar sabar, menjaga perilaku dan mengendalikan emosi,

meningkatkan penghayatan dan pengalaman agama anak karena suasana dan semua orang Islam di seluruh dunia melakukan puasa.

B. Kecukupan Jam tidur Anak Kelas 2 dan 3

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 52 responden yang berpuasa Ramadhan memiliki kecukupan jam tidur kurang sebesar 18 responden (34,6%). Sedangkan yang tidak berpuasa Ramadhan dan memiliki kecukupan jam tidur kurang sebanyak 9 orang (17,3%). Salah satu pengaruh puasa terhadap anak adalah berkurangnya jam tidur anak. Saat bulan Ramadhan jadwal aktivitas anak berbeda dengan sebelumnya. Dalam bulan tersebut aktivitas akan bertambah dengan kegiatan sholat tarawih, tadarus, makan sahur atau kegiatan pesantren kilat. Bila jam tidur ini berkurang atau berbeda dengan sebelumnya akan mempengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh yang sebelumnya sudah terbentuk. Gangguan keseimbangan fisiologis tubuh ini akan berakibat menurunkan fungsi kekebalan tubuh yang berakibat anak mudah sakit. Sebaiknya orang tua harus ikut merencanakan dan memantau jadwal aktivitas anak termasuk jam tidur dengan cermat (Judarwanto, 2008).

Hasil penelitian ini berhubungan dengan hasil penelitian yang diterbitkan oleh Journal Of The American Association di tahun 2002, yang menunjukkan respon munculnya antibodi setelah penyuntikan vaksinasi influenza pada 2 kelompok orang. Kelompok pertama mempunyai kecukupan tidur yang baik, sementara kelompok kedua hanya tidur 4 jam selama 6 malam sebelum dilakukan penyuntikan. Sepuluh hari kemudian, kadar antibodi terhadap virus influenza ternyata hanya 50% dibanding kelompok pertama yang cukup tidur. Ini menunjukkan korelasi yang nyata antara tidur dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi maupun tumor. Disamping itu, penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Foundation menunjukkan bahwa anak-anak yang cukup tidur (lebih 8 jam sehari) mempunyai prestasi akademik lebih baik dibanding yang kurang tidur (60%). Sedangkan pada kelompok yang kurang tidur, walaupun mampu menghafal dengan baik, kurang dapat mengeluarkan ide-ide kreatif dari data yang dikumpulkan. Selain itu tarik pendapat yang dilakukan oleh yayasan yang sama menunjukkan bahwa angka kenakalan dan absensi para murid yang

mencukupi kebutuhan tidurnya jauh lebih baik daripada yang tidak (Prasadja, 2009).

Dari hasil penelitian diatas maka peneliti berpendapat bahwa berpuasa Ramadhan berpengaruh terhadap kecukupan jam tidur anak karena dalam bulan tersebut, lebih banyak aktivitas yang dilakukan daripada sebelum berpuasa seperti kegiatan sholat tarawih, tadarus, makan sahur, atau kegiatan pesantren kilat. Jadi yang menyebabkan berkurangnya jam tidur anak saat puasa Ramadhan bukan karena puasa yang dijalani tetapi karena lebih banyak kegiatan yang dilakukan di bulan puasa sehingga bisa berakibat menurunkan fungsi kekebalan tubuh yang berakibat anak mudah sakit, prestasi akademik menurun bahkan yang lebih parah angka kenakalan dan absensi para murid bisa meningkat karena kurangnya mencukupi kebutuhan tidurnya.

C. Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Kecukupan Jam Tidur pada Anak SD kelas 2 dan 3

Berdasarkan hasil uji statistik "Mann-Whitney" diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,497 dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka terima H_0 yang berarti tidak ada pengaruh puasa Ramadhan terhadap kecukupan jam tidur anak SD kelas 2 dan 3. Berdasarkan hasil Mean Rank "Mann-Whitney" diperoleh nilai kecukupan jam tidur anak yang tidak berpuasa sebesar 28,10 maka dapat dideskripsikan bahwa kecukupan jam tidur anak yang tidak berpuasa > anak yang berpuasa sehingga tidak ada pengaruh puasa Ramadhan terhadap kecukupan jam tidur anak SD kelas 2 dan 3.

Mengingat fungsi psikobiologis anak berbeda dengan orang dewasa maka harus dicermati pengaruh puasa terhadap anak. Pengaruh negatif yang harus diwaspadai adalah berkurangnya jam tidur anak. Saat bulan Ramadhan jadwal aktivitas anak berbeda dengan sebelumnya. Dalam bulan tersebut, aktivitas anak bertambah dengan kegiatan sholat tarawih, tadarus, makan sahur atau kegiatan pesantren kilat. Bila jam tidur ini berkurang atau berbeda dengan sebelumnya akan mempengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh yang sebelumnya sudah terbentuk. Gangguan keseimbangan fisiologis tubuh ini akan berakibat menurunkan fungsi kekebalan tubuh yang berakibat anak mudah sakit.

Sebaiknya orang tua harus ikut merencanakan dan memantau jadwal aktivitas anak termasuk jam tidur dengan cermat (Judarwanto, 2008).

Sebaiknya kecukupan tidur anak jangan sampai berkurang selama berpuasa agar tidak mengganggu pertumbuhannya. Saat tidur lelap pertumbuhannya berkembang secara laju karena adanya Hormon Pertumbuhan (human-Growth Hormone, h-GH). Kekurangan tidur sedikit banyak mengurangi laju pengeluaran hormon itu (Nadesul, 2008) Didalam tubuh manusia terdapat jam biologis yang berdetak menentukan saat-saat yang baik untuk beraktivitas ataupun beristirahat. Dengan menyesuaikan jadwal aktivitas dengan jam biologis, produktivitas kita akan menjadi maksimal. Demikian juga pada anak-anak usia SD, meskipun mereka dapat tidur sekitar jam 8 malam, kebutuhan tidur mereka masih berkisar 10 – 11 jam. Artinya mereka optimal bangun pada pukul 06.00 – 07.00 pagi (Prasadja, 2009).

Dari ketiga teori tersebut, menunjukkan bahwa puasa Ramadhan yang mana didalamnya terdapat banyak kegiatan yang dapat mempengaruhi kecukupan jam tidur anak. Tetapi, sekali lagi yang ditekankan disini yaitu banyaknya kegiatan dan berubahnya jadwal bangun dan jadwal tidur anak yang mempengaruhi kecukupan jam tidur anak sehingga pola tidur tidak perlu ditata ulang agar tidak sampai kualitas tidur berkurang. Karena dari realita yang ada, banyak sekali kita jumpai bahwa ketika anak berpuasa, sepulang dari sholat tarawih dan tadarus ternyata kebanyakan dari mereka tidak langsung tidur, melainkan melihat TV dulu hingga larut malam. Belum lagi pada saat sahur, ada beberapa dari mereka yang tidak tidur lagi tetapi justru melihat TV dan setelah itu jalan-jalan pagi sampai menjelang berangkat sekolah dan siangya sepulang sekolah tidak tidur siang tetapi malah bermain.

Namun ada juga anak yang tidak berpuasa, tidak ikut sholat tarawih dan tadarus sampai tidurnya larut malam karena keasyikan menonton TV. Sebaliknya, ada juga yang ikut puasa, tidak ikut tarawih dan tadarus tetapi habis berbuka puasa langsung tidur malam. Bahkan ada juga yang ikut puasa ataupun tidak ikut puasa bisa tidur lebih awal karena minum obat yang bisa menyebabkan kantuk. Karena banyaknya faktor yang bisa mempengaruhi kecukupan jam tidur

anak maka peneliti menarik kesimpulan bahwa puasa Ramadhan bukanlah satu-satunya faktor penyebab terganggunya kecukupan jam tidur anak. Karena ada kegiatan lain yang sebenarnya tanpa kita sadari telah mengurangi kecukupan jam tidur anak. Kegiatan itu adalah bermain dan menonton TV.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Anak SD kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung yang berpuasa Ramadhan (Puasa penuh) yaitu sebanyak 32 responden (61,5%) dari 52 responden.
2. Anak SD kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung yang berpuasa Ramadhan dan kecukupan jam tidurnya kurang sebanyak 18 responden (34,6%) dari 52 responden. Sedangkan anak SD kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung yang tidak berpuasa Ramadhan dan kecukupan jam tidurnya kurang yaitu sebanyak 9 responden (17,3%) dari 52 responden.
3. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara puasa Ramadhan terhadap kecukupan jam tidur pada anak SD kelas 2 dan 3 di SDN Kates 01 Tulungagung.

REFERENSI

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Aiz, Alimul. 2004. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Aspek Medis Puasa pada Anak. 2008 (Online). ([http://ibuanak.co.cc/parent/2008/09/01/Aspek Medis Puasa pada Anak](http://ibuanak.co.cc/parent/2008/09/01/Aspek_Medis_Puasa_pada_Anak)), Diakses pada tanggal 09 Maret 2019
- Darwis, S.D. 2003. *Metode Penelitian Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Definisi Puasa dan Amal-amal Rasulullah SAW Sewaktu Puasa (Online). ([http://isamujahid.wordpress.com/2008/09/01/Definisi Puasa dan Amal-amal Rasulullah SAW Sewaktu Puasa](http://isamujahid.wordpress.com/2008/09/01/Definisi_Puasa_dan_Amal-amal_Rasulullah_SAW_Sewaktu_Puasa)), Diakses tanggal 1 Maret 2019
- Keutamaan Puasa di Bulan Ramadhan. 2007. (Online). (<http://www.salafy.or.id/print.php?id-artikel=299>), Diakses tanggal 5 April 2019

- Mengatur Pola Hidup Si Kecil Saat Berpuasa. 2008. (Online). ([http://mama-ibuindonesia.blogspot.com/2008/Mengatur Pola Hidup Si Kecil Saat Berpuasa](http://mama-ibuindonesia.blogspot.com/2008/Mengatur_Pola_Hidup_Si_Kecil_Saat_Berpuasa)), Diakses pada tanggal 12 Maret 2019
- Menggugat Definisi Anak. 2008. (Online). ([http://hibut.tahrir.or.id/2008/07/27/Menggugat Definisi Anak](http://hibut.tahrir.or.id/2008/07/27/Menggugat_Definisi_Anak)), Diakses tanggal 27 April 2019
- Kiat Melatih Anak Puasa di Bulan Ramadhan. 2008. (Online) (<http://www.suarasurabaya.net/v05/kelanakota/> Kiat Melatih Anak Puasa di Bulan Ramadhan), Diakses tanggal 29 Maret 2019
- Notoatmodjo, S. 2006. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2003. Konsep dan Penerapan Meodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. 2001. Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta ; Salemba Medika
- Nurlailah. (2007). Lentera hati PAI untuk kelas 6 SD. Bandung: Yrama Widya. Cetakan I
- Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak. 2009. (Online). ([http://www.infoanak.com/search/tumbuh-kembang/Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak](http://www.infoanak.com/search/tumbuh-kembang/Optimalisasi_Tumbuh_Kembang_Anak)), Diakses tanggal 10 April 2019
- Prasadja, Andreas. 2009. Sleep Physician, Sleep Disorder Clinic-RS Mitra Kemayoran. Jakarta. Sindo 12 April
- Pratiknya, A.W. 2003. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Raja Gratindo Persada
- Permasalahan Umum Kesehatan Anak Usia Sekolah. 2007. (Online). ([http://anugerah.hendra.or.id/pasca-nikah/3.anak-anak/Permasalahan Umum Kesehatan Anak Usia Sekolah](http://anugerah.hendra.or.id/pasca-nikah/3.anak-anak/Permasalahan_Umum_Kesehatan_Anak_Usia_Sekolah)), Diakses pada 10 April 2019
- Pola Tidur Sehat dan Fenomena di Balik Kedahsyatan Sholat Malam. 2007. (Online). (<http://www.setiabudi.name/archives/69>), Diakses tanggal) 04 April 2019
- Rukun Puasa. 2009. (Online). (<http://www.PesantrenVirtual.com/index.php/RukunPuasa>), Diakses pada tanggal 09 April 2019