

Hubungan Stres Terhadap Pola Tidur Anak *Toddler* Saat Hospitalisasi

Rina Mariani*

Prodi Keperawatan Kotabumi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

*e-mail: rinamariani@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak

Stress hospitalisasi merupakan perasaan tertekan pada anak yang disebabkan oleh krisis fisik maupun psikis saat anak sakit dan dirawat di rumah sakit. Hal ini menimbulkan berbagai respon, diantaranya perubahan pola tidur pada anak *toddler*. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan stress terhadap pola tidur anak *toddler* saat hospitalisasi. Desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian seluruh anak *toddler* usia 1-3 tahun yang dirawat di ruang rawat inap anak berjumlah 68 anak. Tehnik sampling yaitu total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang pola tidur dan stress pada anak. *Independent variable* yaitu stress dan *dependent variable* yaitu pola tidur anak. Analisis dengan uji *chi-square*. Penelitian menemukan 59 anak (86,8%) mengalami stress dan 9 anak (13,2%) tidak mengalami stress dan tidak ada hubungan stress terhadap pola tidur anak usia *toddler* saat hospitalisasi (*p value* 0.680) Peneliti menyarankan untuk melibatkan orang tua dalam tindakan keperawatan anak agar anak tidak mengalami stress saat hospitalisasi.

Kata Kunci: hospitalisasi, pola tidur, stress

Abstract

Hospitalization stress is a feeling of pressure in children caused by physical or psychological crises when the child is sick and treated in the hospital. This causes various responses, including changes in sleep patterns in toddlers. The study aims to determine the relationship between stress and sleep patterns in toddlers during hospitalization. The descriptive correlation design uses a cross-sectional approach. The study population was all toddlers aged 1-3 years who were treated in the pediatric inpatient ward, totaling 68 children. The sampling technique used was total sampling. Data collection used a questionnaire about sleep patterns and stress in children. The independent variable was stress and the dependent variable was the child's sleep pattern. Analysis was carried out using the chi-square test. The study found that 59 children (86.8%) experienced stress and 9 children (13.2%) did not experience stress, and there was no relationship between stress and sleep patterns in toddlers during hospitalization (p-value 0.680). Researchers recommend involving parents in child care to prevent children from experiencing stress during hospitalization.

Keywords: hospitalization, sleep patterns, stress

PENDAHULUAN

Anak usia toddler (1–3 tahun) merupakan kelompok usia yang berada pada tahap perkembangan awal yang sangat penting, khususnya dalam aspek emosional dan psikososial. Pada fase ini, anak mulai mengembangkan rasa kemandirian, mengenali lingkungan, dan anak merasa aman serta masih sangat bergantung pada kehadiran orang tua. Kondisi tersebut menjadikan anak toddler sangat rentan mengalami stres ketika menghadapi perubahan lingkungan, termasuk saat menjalani hospitalisasi. Reaksi hospitalisasi pada anak usia *toddler* bisa digambarkan dengan kondisi anak yang takut pada prosedur invasif, takut bertemu dengan orang yang dianggap asing, tidak kooperatif, tantrum, dan menolak petugas kesehatan pada saat dilakukan perawatan di rumah sakit (Hidayatin, 2022).

Hospitalisasi adalah suatu proses yang disebabkan oleh alasan tertentu dalam keadaan darurat, berencana atau mengharuskan anak di rawat inap untuk mendapatkan terapi pengobatan dan perawatan sampai pemulangan kembali ke rumah (Sutini, 2018). Hospitalisasi merupakan suatu proses perawatan di rumah sakit yang sering kali menimbulkan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi anak sehingga menyebabkan stress pada anak. Stres hospitalisasi dapat berdampak pada berbagai aspek kebutuhan

dasar anak, salah satunya adalah pola tidur. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi anak, terutama dalam mendukung proses penyembuhan dan pertumbuhan. Namun, lingkungan rumah sakit yang penuh dengan stimulus seperti suara alat medis, intervensi keperawatan, serta rasa nyeri dan ketidaknyamanan dapat menyebabkan gangguan tidur. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa anak yang menjalani hospitalisasi cenderung mengalami penurunan kualitas tidur akibat perubahan lingkungan dan kondisi psikologis yang tidak stabil (Paramita, Indriati, Amir, 2025).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting untuk pemulihan fisik dan mental. Tidur adalah bagian dari penyembuhan dan perbaikan dari kondisi sakit. Klien yang sedang sakit sering kali membutuhkan lebih banyak tidur dan istirahat daripada klien yang sehat. Pola tidur seseorang yang di rawat di rumah sakit (hospitalisasi) akan berubah karena dipengaruhi oleh penyakit, lingkungan, stres dan rutinitas pemberi pelayanan kesehatan (Potter *et al.*, 2016).

Data global mengenai kecemasan selama hospitalisasi pada pasien anak di Amerika Serikat yaitu 3-10%, di Kanada dan Selandia Baru terdapat 5-10% serta di Jerman terdapat 3-7% (Kemenkes, 2023). Sementara itu data Riset Kesehatan Dasar

(Riskasdas) tercatat anak-anak usia 1 – 3 tahun sebanyak 8% mengalami hospitalisasi, dan dari tempat tinggal perkotaan sebanyak 10,5% sedangkan dari pedesaan sebanyak 11,6% (Riskasdas, 2018). Penelitian Anyelir dan Irdawati (2024) pada anak toddler yang hospitalisasi didapatkan 52,9% anak toddler mengalami gangguan tidur dengan kecemasan ringan dan 21,9% anak toddler mengalami gangguan tidur dengan kecemasan sedang. Hasil penelitian ini menemukan hubungan antara hospitalisasi dengan pola tidur pada anak toddler (p value 0,037).

Secara fisiologis, stres dapat meningkatkan produksi hormon kortisol dan mengaktivasi sistem saraf simpatis, yang berpengaruh terhadap siklus tidur-bangun anak. Pada anak toddler yang belum memiliki mekanisme coping yang matang, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pola tidur seperti sulit tidur, sering terbangun, dan durasi tidur yang tidak adekuat (Listiana, Kustriyani, Widyaningsih, 2021).

Data yang peneliti dapatkan terdapat 12 anak yang di rawat di ruang Anak RSUD Ryacudu dan wawancara dari keluarga mengatakan anaknya mengalami gangguan tidur karena baru pertama di rawat, lingkungan yang berisik dan tidak nyaman serta takut.

Berdasarkan pemaparan di atas, hospitalisasi merupakan faktor stresor yang

signifikan bagi anak toddler dan berpotensi mempengaruhi pola tidur mereka. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara stres terhadap pola tidur anak toddler saat hospitalisasi,

METODOLOGI

Jenis dan desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.. Sampel pada penelitian ini total sampling, yaitu seluruh anak yang dirawat diruang rawat inap anak yang berusia 1-3 tahun yang berjumlah 68 orang, dengan kriteria inklusi anak berusia 1-3 tahun, dirawat di ruang rawat inap anak ≥ 1 hari, dan bersedia menjadi responden. *Independent variable* yaitu stress emosional dan *dependent variable* yaitu pola tidur anak. Penelitian ini dilakukan di ruang rawat inap anak RSUD Ryacudu Kotabumi. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner yang berisikan pertanyaan tentang pola tidur dan faktor stress emosional. Kuesioner reliabel dengan nilai *cronbach's alpha* 0,67. Data dianalisis dengan uji *chi square* dimana bila ada hubungan variabel, p value $< 0,05$ dan bila tidak ada hubungan, p value $\geq 0,05$

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Pola Tidur		
Terganggu	51	75,0
Tidak Terganggu	17	25,0
Stres Emosional		
Stres	59	86,8
Tidak Stres	9	13,2

Tabel 1 menunjukkan 75% anak pola tidurnya terganggu dan 86,8% anak mengalami stress.

Tabel 2. Hubungan Stres Terhadap Pola Tidur Anak Saat Hospitalisasi

Katagori	Pola tidur				Total n=6 8	p value
	Terganggu		Tidak terganggu			
	n	%	n	%		
Stres emosional						
Stress	45	76,3	14	23,7	59	100
Tidak stress	6	66,7	3	33,3	9	100

Tabel 2 menunjukkan 76,3% anak mengalami stress dan terganggu tidurnya dan 23,7% anak mengalami stress tetapi tidak terganggu tidurnya. Tidak ada hubungan yang signifikan antara stress terhadap pola tidur anak saat hospitalisasi p value 0,680

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara stress terhadap pola tidur anak toddler saat hospitalisasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan pola tidur pada anak tidak selalu dipengaruhi oleh faktor

psikologis berupa stress, melainkan dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan. Secara teoritis, hospitalisasi memang dapat menyebabkan stress pada anak, seperti rasa takut, cemas, dan ketidaknyamanan. Namun, pada penelitian ini stress tidak terbukti berhubungan secara langsung dengan pola tidur anak toddler. Hal ini dapat dijelaskan bahwa respon stress pada anak toddler bersifat variatif dan tidak selalu mempengaruhi aspek fisiologis seperti tidur secara langsung. Selama hospitalisasi, anak lebih sering menunjukkan respon perilaku seperti menangis, menolak tindakan, atau rewel dibandingkan gangguan fisiologis seperti tidur (Fauzi, Azizah, Andayani, 2025). penelitian lain menyebutkan bahwa meskipun hospitalisasi dapat memicu kecemasan, gangguan tidur pada anak lebih sering dikaitkan dengan faktor lingkungan dan rutinitas dibandingkan faktor psikologis semata (Cahya, Hamdiah, Sari, 2025). Penelitian ini tidak sependapat dengan penelitian yang dilakukan Anyelir dan Irdawati (2024), yang mengatakan ada hubungan antara hospitalisasi dengan pola tidur pada anak toddler dengan nilai *p value* 0,037. Hal ini juga tidak sejalan dengan penelitian Lubis (2022) yang menyatakan ada hubungan antara stress hospitalisasi dengan perubahan pola tidur pada anak usia anak prasekolah *p value*

0,001. Penelitian ini tidak sependapat dengan Potter, et al (2016), stres merupakan penyebab kesulitan tidur dalam jangka waktu pendek. Menjalani hospitalisasi akan mengakibatkan terjadinya perubahan mood terutama stress, kecemasan dan depresi. Stres akibat hospitalisasi membuat seseorang menjadi tegang sehingga menyebabkan perubahan pola tidur seperti sering terbangun selama siklus tidur.

Tidak adanya hubungan stres terhadap pola tidur anak toddler saat dihospitalisasi, menurut peneliti adanya riwayat anak yang sudah pernah dirawat dan mendapatkan pengalaman di rawat menyenangkan berupa tindakan yang tidak menyakitkan, perawat yang *care*, suasana ruangan seperti di rumah sendiri, adanya ruang bermain, dan keterlibatan keluarga dalam tindakan keperawatan. Peran orang tua dalam merawat anak juga dapat menurunkan stress atau kecemasan pada anak. Pada penelitian lain hubungan keterlibatan orang tua dalam perawatan anak di ruang intensif telah terbukti dapat menurunkan stress dan kecemasan pada orang tua dan anak. Stres dan kecemasan merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan secara psikologi karena salah satu manifestasi stres adalah kecemasan. Stres dan kecemasan merupakan bentuk gambaran bahwa kondisi psikologis orang tua terganggu selama anak berada di ruang intensif.

Gangguan psikologis orang tua akan berdampak terhadap kondisi anak baik secara fisik maupun psikologis dan lebih lanjut dapat menyebabkan kejadian Post Traumatic Stress Disorder setelah anak keluar dari ruang intensif (Galea et al., 2022). Oleh sebab itu, perawat dapat mengurangi stres dan kecemasan tersebut dengan melibatkan orang tua dalam perawatan anaknya. Dengan dilibatkan secara aktif, orang tua akan merasa memiliki peran dan kontrol terhadap kondisi anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan sehingga anak akan merasa aman dan nyaman.

Faktor lain yang lebih dominan mempengaruhi pola tidur adalah perubahan lingkungan dari rumah ke lingkungan rumah sakit seperti suara alat medis, pencahayaan yang terang dan aktivitas perawat di malam hari, adanya perubahan jadwal tidur, waktu makan dan aktivitas harian di rumah sakit. Kualitas tidur anak prasekolah selama hospitalisasi menemukan bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan lingkungan akan mempengaruhi emosional (stress) karena manusia bersifat holistik apalagi anak toddler memiliki kemampuan coping yang terbatas. Meskipun stres dapat muncul selama hospitalisasi, dampaknya terhadap

pola tidur tidak selalu signifikan (Paramita, Indriati, Amir, 2025).

Stres tetap merupakan faktor penting, tetapi bukan determinan utama gangguan tidur pada anak selama hospitalisasi. Pola tidur anak lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan tidur, serta intervensi perawatan. Untuk itu tindakan perawat untuk meminimalkan dampak hospitalisasi sehingga tidak mempengaruhi kualitas tidur pada anak hendaknya melibatkan orang tua selama anak hospitalisasi, menggunakan tehnik distraksi saat prosedur medis, berbicara dengan nada lembut serta menciptakan suasana ruangan seperti rumah sendiri sehingga memberikan rasa aman dan nyaman kepada anak.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara stress terhadap pola tidur anak toddler saat hospitalisasi, p value 0,680; $\alpha > 0,05$. Stres bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi pola tidur anak selama menjalani perawatan di rumah sakit. Banyak faktor yang mempengaruhinya seperti kondisi lingkungan rumah sakit (kebisingan, pencahayaan, kondisi ruangan), tindakan medis, kondisi fisik anak, serta peran orang tua dalam mendampingi anak.

Saran bagi perawat diharapkan menciptakan kenyamanan tidur anak dengan mendesain ruangan anak seperti rumah sendiri serta adanya pendekatan *family centered care*.

KEPUSTAKAAN.

- Anyelir, K.P., dan Irdawati (2024). Hubungan Kecemasan Pada anak Toddler yang Hospitalisasi dengan Gangguan Pola Tidur di RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/132861/>
- Cahya, W.J., Hamdiah, D., & Sari, R. (2025). Hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi di ruang rawat inap RSUD Provinsi Banten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jik/article/view/34587>
- Fauzi, A.K., Azizah, U.N., & Andayani, S.A. (2025). Hubungan family centered care dengan stres hospitalisasi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*. <https://doi.org/10.33650/jkp.v13i1.11402>
- Galea, M., Park, T., & Hegadoren, K. (2022). Improving Mental Health Outcomes of Parents of Infants Treated in Neonatal Intensive Care Units: A Scoping Review. *Journal of Neonatal Nursing*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1355184121001575>
- Hidayatin, T. (2022). Gambaran Tingkat Stress Akibat Hospitalisasi Pada Balita Di Ruang Golek RSUD Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 10(1), 36–41.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riset Kesehatan

Dasar (Riskesdas) 2018.

- Listiana, R., Kustriyani, M., & Widyaningsih, T.S. (2021). Caring perawat dengan stres hospitalisasi pada anak prasekolah di ruang rawat inap anak. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*.
<https://doi.org/10.22437/jini.v2i2.15464>
- Lubis, A.R.R., (2022). Hubungan Stress Hospitalisasi dengan Perubahan Pola Tidur Anak Usia Pra Sekolah di Rumah Sakit TNI AD TK Kota Padangsidempuan (Skripsi). Universitas Aufa Royan.
<https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5399/1/SKRIPSI%20ASMALA%20REZKY%20RAMADANI%20LUBIS.pdf>
- Paramita, R., Indriati, G., & Amir, Y. (2025). Sleep quality of preschool during Hospitalisasi. *Journal of Health and Cardiovasculer Nursing*.
<https://doi.org/10.36082/jhcn.v5i2.2544>
- Potter, P. A., et al. (2016). *Fundamentals of Nursing* (9th ed). Elsevier Health Sciences.
- Sutini, T. (2018). *Modul Ajar Konsep Keperawatan Anak*. Jakarta: Asosiasi Institusi pendidikan Vokasi Keperawatan Indonesia (AIPViKI).