

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEMAMPUAN
DAYAINGAT JANGKA PENDEK ANAK USIA 4-6 TAHUN
DI TAMAN KANAK-KANAK KUSUMA 1 DENPASAR**



Oleh :

LUH PUTU ANINDYA DIANDRA SOEKA

NIM. P07124222026

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEMAMPUAN DAYA INGAT JANGKA PENDEK ANAK USIA 4-6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK KUSUMA 1 DENPASAR

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi
Jurusan Kebidanan
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

**Oleh :
LUH PUTU ANINDYA DIANDRA SOEKA
NIM. P07124222026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR**

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEMAMPUAN DAYA
INGAT JANGKA PENDEK ANAK USIA 4-6 TAHUN DI
TAMAN KANAK-KANAK KUSUMA 1 DENPASAR**

OLEH

LUH PUTU ANINDYA DIANDRA SOEKA
NIM. P07124222026

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Gusti Ayu Marhaeni, SKM., M.Biomed
NIP. 196512311986032008

Pembimbing Pendamping

Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST., MPH
NIP. 199002232020122008

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEMAMPUAN DAYA
INGAT JANGKA PENDEK ANAK USIA 4-6 TAHUN DI
TAMAN KANAK-KANAK KUSUMA 1 DENPASAR**

OLEH

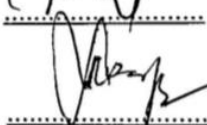
LUH PUTU ANINDYA DIANDRA SOEKA
NIM. P07124222026

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 11 MEI 2026

TIM PEMBIMBING SEMINAR

1	<u>Bdn. Gusti Ayu Tirtawati, S. Si.T., M.Kes</u>	Ketua	
2	<u>Gusti Ayu Marhaeni, SKM., M.Biomed</u>	Sekretaris	
3	<u>Bdn. Ni Gusti Kompiang Sriasih, SST., M.Kes</u>	Anggota	

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEMAMPUAN DAYA INGAT
JANGKA PENDEK ANAK USIA 4-6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK
KUSUMA 1 DENPASAR**

ABSTRAK

Pola tidur memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan kognitif anak, termasuk dalam hal daya ingat jangka pendek. Jika pola tidur terganggu, hal ini bisa berdampak pada konsentrasi serta kemampuan mengingat anak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan kemampuan daya ingat jangka pendek pada anak berusia 4 hingga 6 tahun di Taman Kanak-Kanak Kusuma 1 di Denpasar. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 112 anak dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pola tidur dan tes daya ingat. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $P < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar anak memiliki pola tidur terganggu sebanyak 62 anak (55,4%) dan kemampuan daya ingat jangka pendek dengan kategori baik sebanyak 65 anak (58,0%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4–6 tahun. Disimpulkan bahwa pola tidur berhubungan dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak. Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola tidur anak dengan mengatur jadwal tidur yang teratur dan membatasi screentime sebelum tidur agar perkembangan kognitif anak dapat berkembang optimal.

Kata kunci: Anak, Pola tidur, Daya ingat jangka pendek, pra sekolah

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP PATTERNS AND SHORT-
TERM MEMORY ABILITY IN CHILDREN AGED 4–6 YEARS AT
KUSUMA 1 KINDERGARTEN IN DENPASAR**

ABSTRACT

Sleep patterns have a very important role in children's cognitive development, including short-term memory. If sleep patterns are disrupted, this can affect children's concentration and memory. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep patterns and short-term memory in children aged 4 to 6 years at Kusuma 1 Kindergarten in Denpasar. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 112 children selected using total sampling. Data were collected using a sleep pattern questionnaire and a memory test. Data analysis utilized the Chi-Square test with a significance level of $P < 0,05$. The results showed that the majority of children had disrupted sleep patterns (62 children, 55,4%) and short-term memory ability categorized as good (65 children, 5,0%). The Chi-Square test yielded a p-value < 0.001 ($p < 0,05$), indicating a significant relationship between sleep patterns and short-term memory ability in children aged 4–6 years. It is concluded that sleep patterns are associated with children's short-term memory ability. Parents are encouraged to pay closer attention to their children's sleep patterns by establishing a regular sleep schedule and limiting screen time before bed to ensure optimal cognitive development.

Keywords: Children, Sleep patterns, Short-term memory, Preschool

RINGKASAN PENELITIAN
HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEMAMPUAN DAYA INGAT
ANAK USIA 4-6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK KUSUMA 1
DENPASAR

Oleh: Luh Putu Anindya Diandra Soeka (NIM. P07124222026)

Penelitian ini berjudul “*Hubungan Pola Tidur dengan Kemampuan Daya Ingat Jangka Pendek Anak Usia 4–6 Tahun di Taman Kanak-Kanak Kusuma 1 Denpasar*”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pola tidur dalam mendukung perkembangan kognitif anak, khususnya kemampuan daya ingat jangka pendek. Anak usia 4–6 tahun merupakan masa prasekolah yang sering disebut sebagai *golden age*, yaitu periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi sangat pesat. Pada masa ini, berbagai aspek perkembangan anak, termasuk kognitif, sangat dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari, salah satunya adalah pola tidur.

Tidur adalah kebutuhan utama bagi anak yang memiliki peranan penting dalam pemulihan tubuh dan perkembangan otak. Saat tidur, terutama di tahap tertentu, terjadi proses penguatan memori yang membantu dalam penyimpanan dan pengolahan informasi yang telah diterima anak selama aktivitas. Namun, pada kenyataannya, banyak anak usia 4-6 tahun yang mengalami masalah dengan pola tidur akibat kebiasaan yang tidak teratur, penggunaan perangkat elektronik, serta faktor lingkungan. Masalah pola tidur ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, cepat merasa lelah, serta kemampuan mengingat yang berkurang, terutama untuk ingatan jangka pendek.

Daya ingat jangka pendek adalah kemampuan untuk menyimpan informasi dalam waktu singkat dan memainkan peran penting dalam proses pembelajaran anak. Kemampuan ini menjadi fondasi bagi perkembangan keterampilan kognitif yang lebih rumit. Anak yang memiliki daya ingat jangka pendek yang baik biasanya lebih cepat dalam memahami informasi, mengikuti petunjuk, serta menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik. Di sisi lain, jika kemampuan ini terganggu, anak mungkin akan menghadapi tantangan dalam menerima dan memproses informasi yang disampaikan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TK Kusuma 1 Denpasar melalui observasi dan wawancara dengan guru, ditemukan bahwa masih terdapat beberapa anak yang menunjukkan tanda-tanda gangguan daya ingat, seperti mudah lupa terhadap instruksi, kurang fokus saat pembelajaran, serta terlihat mengantuk dan kurang bersemangat di pagi hari. Kondisi ini diduga berkaitan dengan pola tidur anak yang kurang baik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek pada anak usia 4–6 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4–6 tahun di TK Kusuma 1 Denpasar. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola tidur anak, mengidentifikasi kemampuan daya ingat jangka pendek anak, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik korelasional dan metode *cross sectional*, yaitu pengukuran variabel dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 4–6 tahun yang terdaftar di TK Kusuma 1 Denpasar sebanyak 112 anak. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu kuesioner pola tidur dan tes daya ingat jangka pendek. Kuesioner pola tidur diadaptasi dari *Sleep Disturbance Scale for Children* (SDSC) yang diisi oleh orang tua untuk menilai kebiasaan tidur anak, meliputi durasi tidur, waktu tidur, dan frekuensi terbangun. Sedangkan kemampuan daya ingat jangka pendek diukur menggunakan tes sederhana berupa pengulangan gambar, angka, pola, dan instruksi sesuai pedoman SDIDTK. Penilaian dilakukan dengan memberikan skor pada setiap jawaban benar, kemudian dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan daya ingat jangka pendek, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki pola tidur terganggu, yaitu sebanyak 62 anak (55,4%), sedangkan 50 anak (44,6%) memiliki pola tidur yang baik. Untuk kemampuan daya ingat jangka pendek, sebagian besar anak berada pada kategori baik sebanyak 65 anak (58,0%), kategori cukup sebanyak 28 anak (25,0%), dan kategori kurang sebanyak 19 anak (17,0%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa anak dengan pola tidur baik sebagian besar memiliki kemampuan daya ingat jangka pendek yang baik, yaitu sebanyak 40 anak (80,0%). Sebaliknya, pada anak dengan pola tidur terganggu, hanya 25 anak (40,3%) yang memiliki daya ingat baik, sementara sisanya berada pada kategori cukup dan kurang. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4–6 tahun.

Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur merupakan salah satu faktor yang berperan dalam mendukung fungsi kognitif anak. Secara teori, tidur berperan dalam proses konsolidasi memori, yaitu proses penyimpanan dan penguatan informasi dalam otak, sehingga anak dengan pola tidur yang baik cenderung memiliki kemampuan mengingat yang lebih optimal. Namun demikian, kemampuan daya ingat anak tidak hanya dipengaruhi oleh pola tidur, tetapi juga oleh faktor lain seperti usia, stimulasi belajar, status gizi, lingkungan keluarga, serta kondisi kesehatan anak. Oleh karena itu, meskipun ditemukan hubungan yang signifikan, pola tidur bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi daya ingat anak.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4–6 tahun. Oleh karena itu, orang tua diharapkan dapat memperhatikan kebiasaan tidur anak dengan menerapkan jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta membatasi aktivitas yang dapat mengganggu waktu tidur anak. Selain itu, pihak sekolah dan tenaga kesehatan juga diharapkan dapat memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola tidur dalam mendukung perkembangan kognitif dan kesiapan belajar anak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menulis usulan skripsi berjudul "Hubungan Pola Tidur Dengan Kemampuan Daya Ingat Anak Usia 4-6 tahun di Taman Kanak-kanak Kusuma 1 Denpasar" sampai selesai. Usulan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan mata kuliah Skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Penulis banyak mendapat dukungan, bimbingan juga arahan dari berbagai pihak sehubungan dengan penyusunan proposal disertasi dan kegiatan yang dilakukan. Oleh karena itu Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Kp., S.Tr.Keb., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed, Selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengajukan skripsi.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, S.ST, M.Biomed, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Gusti Ayu Marhaeni, SKM., M.Biomed, selaku Pembimbing Utama yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan masukan yang membangun kepada penulis.

5. Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST., MPH, selaku Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan masukan yang membangun kepada penulis.
6. Seluruh staf di jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu dalam pengurusan administrasi skripsi.
7. Keluarga besar dan sahabat-sahabat yang selalu memberikan doa, semangat serta dukungan dan selalu memberi motivasi untuk menjadi lebih baik.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis memahami bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kontribusi dan saran yang membangun dari semua pihak.

Denpasar, Januari 2026

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Luh Putu Anindya Diandra Soeka

Nim : P07124222026

Program studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

Alamat : Jl. Griya Nambi Permail IIB No. 1

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul **Hubungan Pola Tidur dengan Kemampuan Daya Ingat Jangka Pendek Anak Usia 4-6 tahun di Taman Kanak-kanak Kusuma 1 Denpasar** adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, April 2026

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the number '10000' and the text 'SEKILAS RUPAH' and 'METERAN TEMPEL'.

Luh Putu anindya Diandra Soeka

P07124222026

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Anak.....	7
B. Daya Ingat Dalam Perkembangan Kognitif Anak	10
C. Konsep Tidur dan Pola Tidur Anak.....	14
D. Hubungan Pola Tidur dengan Kemampuan Daya Ingat Jangka Pendek Pada Anak Usia 4-6 Tahun.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP	20
A. Kerangka Konsep.....	20
B. Variabel dan Definisi Oprasional Variabel.....	21
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Alur Penelitian	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan data	27
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	30
G. Etika Penelitian	32

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Simpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian	
Lampiran 2. Rancangan Anggaran Biaya	
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan	
Lampiran 4. Instrumen Pengumpulan data	
Lampiran 5. Ethical clearance	
Lampiran 6. Surat izin penelitian	
Lampiran 7. Surat balasan lokasi penelitian	
Lampiran 8. Master tabel excel	
Lampiran 9. Rekap univariat excel	
Lampiran 10. Hasil analisis SPSS (bivariat)	
Lampiran 11. Dokumentasi	
Lampiran 12. Hasil uji turnitin	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Umur	35
Tabel 2. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Tidur	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ingat jangka Pendek	36
Tabel 5. Hubungan Pola tidur dengan Kemampuan daya Ingat Jangka Pendek Anak Usia 4-6 Tahun.....	37