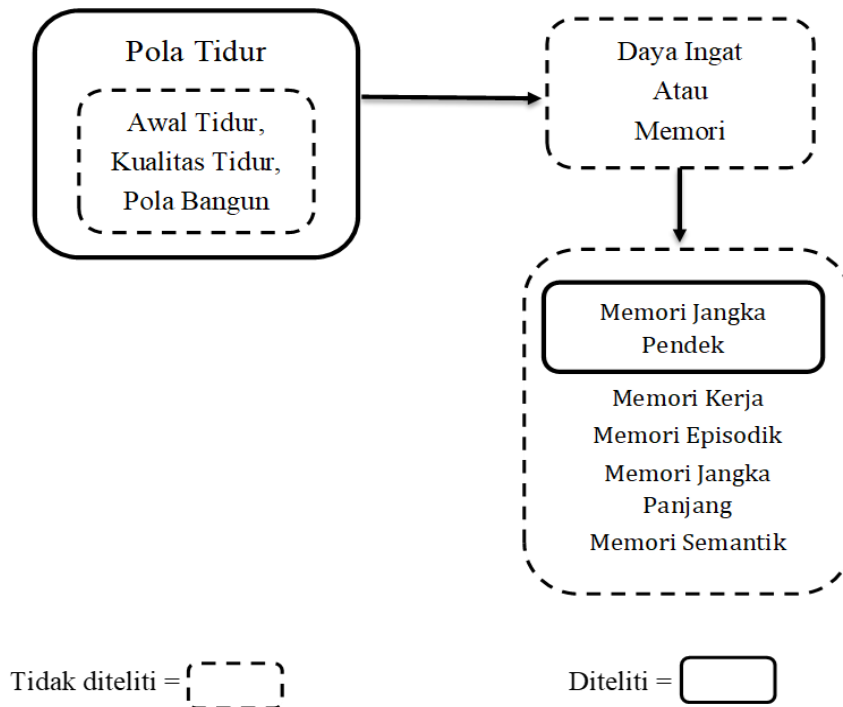


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Memori adalah bagian dari proses menyimpan hasil penerimaan informasi dari sistem sensorik yang terintegrasi secara perseptual menjadi jejak yang terdiri dari komposisi emosi dan data. Proses kerja penyimpanan memori memiliki hubungan dengan fase tidur yang berkualitas. Memori akan tertata dengan pembiasaan hidup yang baik, dimana salah satu bagian dari rutinitas yang baik adalah pola tidur berkualitas (Reynaud et al., 2018). Pola tidur yang sehat merupakan salah satu faktor utama dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta kesejahteraan emosional anak. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam meningkatkan daya konsentrasi, memori, serta

sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan kognitif, emosi yang tidak stabil, serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan.

Gangguan pembentukan pola tidur terjadi mulai dari pembiasaan dan lingkungan tidur yang tidak mendukung. Gangguan tersebut dapat menyebabkan peningkatan masalah perilaku, gangguan konsentrasi, penurunan kecepatan pemrosesan informasi, penurunan kapasitas memori jangka pendek, dan penurunan prestasi akademik di sekolah (Gracia, Puspojudho and Yudha, 2023). Oleh karena itu, membentuk pola tidur yang sehat sejak dini menjadi langkah penting dalam memastikan anak tumbuh optimal dan siap menghadapi tantangan hidup.

B. Variabel dan Definisi Oprasional Variabel

1. Variabel

Variabel adalah suatu hal yang terbentuk dan atau hal yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga nantinya diperoleh informasi tentang hal tersebut, lalu ditarik kesimpulan apakah variabel berkaitan erat dengan teori. Jenis variabel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu (Bagus, 2024):

a. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab terjadinya pada variabel terkait (Dependen). Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah Pola Tidur.

b. Variabel Terkait (Dependen)

Variabel terkait adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi hasil/pengaruh yang ingin dilihat hubungannya dengan variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terkait adalah Kemampuan Daya Ingat Jangka Pendek Anak Usia 4-6 tahun.

2. Definisi Oprasional Variabel

Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Skala Ukur
Pola Tidur	Pola tidur adalah kebiasaan tidur anak dalam sehari-hari, seperti durasi tidur, waktu tidur pada malam hari, frekuensi terbangun saat tidur malam.	Diadaptasi dari kuesioner <i>Sleep Disturbance Scale for Children</i> (SDSC) (Diberikan kepada orang tua)	Ordinal Hasil pola tidur baik dan terganggu adalah 1. Pola Tidur Baik = ≤ 39 2. Pola Tidur Terganggu = ≥ 40
Kemampuan daya Ingat	Daya ingat adalah kemampuan anak dalam mengingat kembali informasi, benda, atau peristiwa yang pernah diterima (jangka pendek)	Tes Kognitif (Pengulangan kata, pengenalan gambar (SDIDTK))	Ordinal 1. Gambar Dapat menyebutkan 3 gambar = skor 0-3 2. Angka Dapat menyebutkan 3 angka = skor 0-3 3. Pola

Dapat
menyebutkan
3 pola= skor 0-
3

4. Instruksi

Dapat mengikuti
3 perintah= skor
0-3

Rentang total skor 0-
9

Hasil kemudian
dikategorikan
menjadi:
baik (9-12), cukup
(5-8), dan kurang (4-
0)

1. Hipotesis

Berdasarkan Tinjauan teori dan Kerangka teori yang diuraikan di atas diambil hipotesis, yaitu:

H₀: Tidak terdapat hubungan antara pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4–6 tahun.

H₁: Terdapat hubungan antara pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4–6 tahun.