

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Penelitian dilaksanakan di Taman Kanak-kanak Kusuma 1 Denpasar yang beralamat di Jl. Gn. Andakasa, Padangsambian, Denpasar Barat. TK Kusuma 1 Denpasar adalah salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang menyelenggarakan pembelajaran untuk anak pra sekolah khususnya pada rentang usia 4-6 tahun. TK Kusuma 1 Denpasar mendukung proses tumbuh kembang anak melalui berbagai macam kegiatan edukatif, mulai dari bermain, belajar sampai interaksi sosial yang aktif.

Jumlah total siswa Tk Kusuma 1 Denpasar yang dijadikan subjek penelitian ini sebanyak 112 anak. Seluruh siswa yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden dengan menggunakan teknik total sampling. Kegiatan penelitian dilakukan pada 16 April 2026 dalam suasana belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan peneliti melakukan penelitian atau pengumpulan data secara kondusif.

2. Karakteristik subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh anak usia 4-6 tahun di TK Kusuma 1 Denpasar dan memenuhi kriteria inklusi penelitian. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah sebanyak 112 siswa. Karakteristik dalam penelitian ini disajikan berdasarkan umur dan jenis kelamin subjek penelitian.

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Berdasarkan Umur di Taman kanak-kanak Kusuma 1 Denpasar

Karakteristik	f	%
Umur		
4 Tahun	3	2,7
5 Tahun	23	20,5
6 Tahun	86	76,8
Total	112	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian berumur 6 tahun yaitu sebanyak 86 anak (76,8%). Sebagian besar anak berada pada usia 6 tahun. Mayoritas subjek penelitian berada pada tahap akhir usia pra sekolah.

Tabel 2.
Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin di Taman Kanak-kanak Kusuma 1 Denpasar

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	50	44,6
Perempuan	62	55,4
Total	112	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan anak yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 62 anak (55,4%) dibandingkan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 50 anak (44,6%). Peneliti melibatkan kedua kelompok jenis kelamin secara proposional.

3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian

Dilakukan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi pada masing-masing variabel yaitu pola tidur dan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Pola Tidur Anak Usia 4-6 Tahun di Taman Kanak-kanak Kusuma 1 Denpasar

Pola Tidur	f	%
Baik	50	44,6
Terganggu	62	55,4
Total	112	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebanyak 62 anak (55,4%) memiliki pola tidur terganggu, sedangkan sisanya memiliki pola tidur baik.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Daya Ingat Jangka Pendek Anak Usia 4-6 Tahun di Taman Kanak-kanak Kusuma 1 Denpasar

Daya Ingat Jangka Pendek	f	%
Baik	65	58,0
Cukup	28	25,0
Kurang	19	17,0
Total	112	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kemampuan daya ingat jangka pendek dengan kategori baik yaitu sebanyak 65 anak (58,0%), sedangkan sisanya pada kategori cukup dan kurang.

Selanjutnya dilakukan analisis bivariat terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar. Data yang diperoleh diuji menggunakan *chi-square* karena memenuhi syarat uji *chi-square*. Hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar, sebagai berikut:

Tabel 5.

Hubungan Pola Tidur dengan Kemampuan Daya Ingat Jangka Pendek Anak Usia 4-6 Tahun di Taman Kanak-kanak Kusuma 1 Denpasar

Pola Tidur	Daya Ingat Jangka Pendek						Total		P- Value
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	f	%	
Baik	40	80,0	9	18,0	1	2,0	50	100	<0,001
Terganggu	25	40,3	19	30,6	18	29,0	62	100	

Berdasarkan tabel 5, didapatkan bahwa subjek penelitian dengan kategori pola tidur baik, sebagian besar memiliki kemampuan daya ingat jangka pendek dengan kategori baik yaitu sebanyak 40 anak (80,0%), sisanya berada dikategori cukup dan kurang. Sedangkan, subjek penelitian dengan kategori pola tidur terganggu sebanyak 25 anak (40,3%) memiliki kemampuan daya ingat jangka pendek dengan kategori baik, 19 anak (30,0%) berada dikategori cukup dan 18 anak (29,0%) berada dikategori kurang.

Hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar, didapatkan hasil *p-value* <0,001 (*p* <0,05). Sehingga, hal ini

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar.

B. Pembahasan

Usia 4-6 tahun adalah masa pra sekolah, masa ini merupakan periode yang kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa inilah pertumbuhan otak berlangsung sangat pesat dan sebagian besar kemampuan dasar anak terbentuk. Setiap gangguan dan kekurangan yang terjadi di salah satu faktor pada masa pra sekolah ini, dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan anak di masa yang akan datang (Imroatul azizah, 2026).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar. Adapun pembahasannya sebagai berikut:

1. Karakteristik subjek penelitian

a. Umur

Sebagain besar usia subjek penelitian adalah 6 tahun sebanyak 86 anak (76,8%), 5 tahun sebanyak 23 anak (20,5%) dan 4 tahun sebanyak 3 (2,7%) anak. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar berada di usia pra sekolah aktif. Dimana pada usia 4-6 tahun anak mulai dipersiapkan untuk memasuki masa sekolah dasar dan pada usia ini anak mulai menunjukkan kematangan dalam aspek kognitif sampai sosial-emosional. Kemampuan yang paling berkembang adalah kemampuan berfikir logis sederhana, seperti mengingat pola, gambar, sampai memahami perintah-perintah sederhana dan cenderung memiliki pola tidur yang teratur (Imroatul

azizah, 2026). Pada penelitian didapatkan bahwa usia anak lebih banyak pada usia 6 tahun. Ini membuktikan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada akhir masa pra sekolah dimana pada usia 6 tahun ini perkembangan kognitif anak termasuk daya ingat berkembang secara optimal. Anak pada usia ini lebih ingin belajar akan hal-hal baru, anak lebih ingat dengan kejadian-kejadian kecil di sekitarnya, lebih aktif dan lebih mudah memahami perintah-perintah. Dikarenakan anak pada usia 6 tahun ini lebih aktif dibanding usia-usia dibawahnya, pola tidur yang awalnya teratur juga beresiko mengalami gangguan pola tidur. Kondisi ini menunjukkan bahwa bertambahnya usia tidak selalu menjamin pola tidur yang lebih baik, karena pola tidur anak juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan sebelum tidur, penggunaan gawai, serta lingkungan keluarga (Fatimah & Maghfirah, 2026).

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin subjek penelitian cenderung seimbang dengan anak perempuan sebanyak 62 anak (55,4%) dan laki-laki sebanyak 50 anak (44,6%). Pada penelitian ini distribusi kedua kelompok jenis kelamin relatif seimbang, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kedua kelompok secara proposional. Perbedaan jenis kelamin bukan faktor utama dalam penelitian ini, namun pada dasarnya anak laki-laki dan anak perempuan memiliki perbedaan aktivitas yang dapat mempengaruhi pola tidur dan daya ingatnya. Anak laki-laki cenderung pada aktivitas fisik seperti berlari dan memanjat yang membuat anak lebih mudah lelah dan lebih sering mengalami keterlambatan waktu tidur. Sedangkan anak perempuan cenderung memiliki aktivitas yang terstruktur dan menyukai aktivitas yang berhubungan dengan interaksi sosial seperti bermain

boneka, menggambar dan mewarnai. Walaupun demikian, jenis kelamin tidak secara langsung mempengaruhi pola tidur dan daya ingat, namun terdapat faktor-faktor lain yang dapat membentuk pola tidur dan daya ingat yang optimal (Adriana, 2026).

2. Pola tidur anak

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 62 anak (55,4%) memiliki kategori pola tidur terganggu. Ini membuktikan bahwa anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar memiliki gangguan pola tidur. Meskipun sebanyak 50 anak (44,6%) memiliki pola tidur baik, namun pada kenyataannya anak yang memiliki pola tidur terganggu di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar masih cukup tinggi. Menurut Kementerian Kesehatan anak usia 4-6 tahun membutuhkan 11-13 jam waktu tidur, termasuk tidur siang (KEMENKES, 2021). Terganggunya pola tidur subjek penelitian, dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti kebiasaan tidur larut malam, pola asuh orang tua, lingkungan yang tidak nyaman, *screen time*, sampai genetik (Mariani, 2019). Saat proses pengumpulan data, beberapa orang tua menyampaikan bahwa anaknya memang kerap tidur larut malam setelah bermain *handphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian milik Fadzil (2021) menyebutkan bahwa kebiasaan tidur larut malam dan *screentime* adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur anak yang mengakibatkan terganggunya pola tidur.

Maka dari itu peran orang tua dalam mengatur pola tidur anak menjadi sangat penting dalam membentuk kebiasaan tidur anak. Kebiasaan yang dapat dilakukan contohnya seperti, mulai menerapkan jam tidur dan bangun yang teratur,

membatasi *screentime* sampai memastikan lingkungan anak nyaman untuk tidur (Brito *et al.*, 2024).

3. Kemampuan daya ingat jangka pendek anak

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 65 anak (58,0%) memiliki kemampuan daya ingat jangka pendek masih dalam kategori baik. Ini membuktikan anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar telah mampu menyimpan, menerima dan mengingat kembali informasi sederhana. Hal ini sejalan dengan teori, bahwa daya ingat berperan penting dalam perkembangan kognitif anak dalam proses pembelajaran. Anak yang daya ingatnya baik cenderung lebih mudah memahami, menerima dan mengingat informasi yang diperoleh dari sekitarnya (Kriswina, 2025).

Kemampuan daya ingat jangka pendek anak yang baik dapat dipengaruhi beberapa hal, seperti stimulasi, pola asuh orang tua, status gizi, kondisi kesehatan, pola tidur sampai kondisi lingkungan disekitar (Dahlan, 2021). Selain itu kegiatan pembelajaran di taman kanak-kanak membantu anak untuk meningkatkan kemampuan daya ingat jangka pendeknya. Melakukan pendekatan pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan konkret sangat dibutuhkan untuk menstimulasi daya ingat secara efektif (Kriswina, 2025).

Meskipun demikian, masih banyak subjek penelitian dengan kemampuan daya ingat jangka pendek yang berada di kategori cukup sebanyak 28 anak (25,0%) dan kurang sebanyak 19 anak (17,0%). Kondisi ini bisa jadi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak terpenuhi, seperti stimulasi yang kurang, pola asuh yang salah, kondisi kesehatan yang tidak baik, waktu *screentime* yang lebih

banyak sampai pola tidur yang terganggu (Suryaputri, 2020). Hal ini juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu, contohnya milik Nur (2024) yang mengatakan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap daya ingat anak adalah pola asuh dan waktu *screentime*. Saat pengambilan data dilakukan juga membuktikan bahwa anak-anak dengan daya ingat jangka pendek yang kurang, cenderung kurang fokus juga sulit untuk memahami, mengulang dan mengingat.

Kemampuan daya ingat jangka pendek anak merupakan dasar penting untuk anak melakukan proses pembelajaran. Daya ingat jangka pendek berperan dalam memahami instruksi, mengetahui informasi baru serta menyelesaikan tugas sederhana. Oleh karena itu orang tua dan guru harus memberikan stimulasi yang baik dan sesuai bagi anak. Selain itu orang tua harus menjaga pola asuh, mengatur lingkungan yang baik juga nyaman dan menjaga pola tidur anak agar mendukung perkembangan kognitif anak secara optimal (Fadilah, 2025).

4. Hubungan pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan nilai *p-value* $<0,001$ ($p <0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun di taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar. Hasil tabulasi silang menunjukan bahwa, sebanyak 40 anak (80,0%) dengan pola tidur baik memiliki kemampuan daya ingat jangka pendeknya juga dalam kategori baik, sedangkan anak yang memiliki pola tidur terganggu sebagian besar memiliki kemampuan daya ingat jangka pendek dalam kategori cukup sebanyak 19 anak (30,6%) dan kurang sebanyak 18

anak (29,0%). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin baik pola tidur anak, maka semakin baik pula kemampuan daya ingat jangka pendek yang dimiliki. Sebaliknya, anak dengan pola tidur yang terganggu cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam menerima, memahami, dan mengingat kembali informasi. Dengan demikian, pola tidur dapat dikatakan memiliki kecenderungan hubungan yang positif terhadap kemampuan daya ingat jangka pendek anak.

Secara fisiologis, tidur memiliki peran utama dalam konsolidasi memori. Konsolidasi memori merupakan langkah dasar di mana ingatan jangka pendek yang baru saja diperoleh, yang awalnya masih lemah dan mudah diubah, mengalami proses penyempurnaan, sehingga pada akhirnya berubah menjadi ingatan jangka panjang yang bisa bertahan selama beberapa hari, minggu, atau bahkan berbulan-bulan. Perubahan ini penting untuk proses belajar perkembangan kognitif anak, dan memastikan bahwa informasi yang relevan dipertahankan dan diintegrasikan ke dalam struktur pengetahuan yang ada. Tidur memiliki peran yang krusial dalam konsolidasi memori anak. Tidur yang terganggu menyebabkan penurunan retensi dan kinerja mengingat. Tidur juga memiliki peran penting dalam membantu proses penyimpanan dan penguatan memori. Saat anak tidur, informasi yang baru dipelajari akan diproses kembali di dalam otak, kemudian disimpan secara lebih permanen sehingga lebih mudah diingat dan tidak mudah hilang (Kim & Park, 2025).

Dengan penjelasan lain, ketika anak belajar sesuatu yang baru, informasi tersebut pertama kali disimpan dalam memori jangka pendek di bagian otak yang disebut "*hippocampus*". Bagian ini berfungsi sebagai tempat penyimpanan sementara, sehingga informasi yang tidak diperkuat akan mudah hilang. Agar

informasi tersebut dapat diingat lebih lama, diperlukan proses yang disebut konsolidasi memori, yaitu proses pemindahan informasi ke penyimpanan yang lebih permanen di otak. Proses ini terjadi saat anak tidur, terutama pada fase tidur tertentu seperti tidur dalam (*slow-wave sleep*) dan tidur REM (*rapid eye movement*). Pada saat tidur, otak akan “mengulang kembali” informasi yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga membantu memperkuat ingatan dan membuatnya lebih mudah diingat kembali. Selain itu, tidur juga membantu menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya.

Selama tidur terjadi kerja sama antara bagian otak yang menyimpan memori jangka pendek dan bagian otak yang menyimpan memori jangka panjang. Proses ini dibantu oleh aktivitas listrik otak yang berfungsi memperkuat dan menstabilkan ingatan. Tidur dalam (*slow-wave sleep*) berperan penting dalam menguatkan ingatan tentang fakta atau pelajaran, sedangkan tidur REM (*rapid eye movement*) membantu dalam mengingat keterampilan dan pengalaman emosional. Dengan demikian, tidur tidak hanya berfungsi untuk beristirahat, tetapi juga berperan penting dalam membantu otak menyimpan, memperkuat, dan mengatur informasi agar lebih mudah diingat. Dengan demikian, tidur yang cukup dan teratur melalui pola tidur yang baik berperan penting dalam membantu proses penyimpanan dan penguatan memori, sehingga anak dengan pola tidur yang baik cenderung memiliki kemampuan daya ingat jangka pendek yang lebih optimal. Sedangkan anak dengan pola tidur terganggu akan mengalami penurunan kemampuan daya ingat jangka pendek (Mardhilla, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gracia (2023) yang menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan dengan

perkembangan memori anak (*p-value* 0,000). Kualitas tidur erat kaitannya dengan pola tidur, karena pola tidur merupakan salah satu faktor pembentuk kualitas tidur yang baik, dengan begitu konsolidasi memori selama tidur dapat berlangsung secara efektif sehingga nantinya kemampuan daya ingat jangka pendek anak menjadi lebih baik. Penelitian milik Axelsson (2016) juga mendukung teori bahwa tidur memerankan peran kunci dalam meningkatkan daya ingat anak.

Saat penelitian dilakukan juga membuktikan bahwa anak yang memiliki pola tidur baik cenderung memiliki daya ingat jangka pendek yang baik. Anak-anak yang memiliki daya ingat baik lebih mudah fokus saat diberikan perintah dan lebih mudah memahami dan menghafal. Masih terdapatnya anak dengan pola tidur terganggu dengan kemampuan daya ingat dalam kategori baik, ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stimulasi belajar yang baik dan sesuai dengan usia anak, gizi yang seimbang sampai lingkungan belajar yang mendukung. Sebaliknya anak yang memiliki pola tidur terganggu dengan kemampuan daya ingat jangka pendek yang berada pada kategori cukup dan kurang, membuktikan bahwa pola tidur yang terganggu jelas berdampak pada daya ingat jangka pendek anak yang nantinya berfungsi untuk menerima, memahami dan menghafal instruksi-instruksi sederhana. Selain itu anak yang memiliki gangguan pola tidur cenderung mudah lelah, mudah mengantuk dan sulit mempertahankan perhatian, hal ini juga akan berdampak langsung pada kemampuan anak menerima dan memproses informasi. Walaupun demikian pola tidur bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi daya ingat jangka pendek anak, namun pola tidur tetap merupakan faktor penting dalam

berkontribusi terhadap kemampuan daya ingat jangka pendek anak usia 4-6 tahun (Brito *et al.*, 2024).

Orang tua juga dapat berupaya mempertahankan faktor-faktor penting tersebut, misalnya membuat suasana tidur yang nyaman, mengatur jadwal tidur dan bangun anak, menstimulasi anak dan yang paling penting adalah mengurangi *screentime* anak. Dengan begitu, terpenuhinya kebutuhan tidur anak secara optimal dapat membantu kemampuan konsentrasi anak, kesiapan belajar, dan berkembangnya daya ingat jangka pendek anak di usia 4-6 tahun ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu di perhatikan, beberapa di antaranya adalah pengukurun pola tidur yang diisi oleh orang tua, sehingga jawaban yang diisi memerlukan kejujuran, pemahaman serta kemampuan mengingat kebiasaan tidur anak. Hal ini dapat menjadikan bias informasi atau subjektivitas responden. Selain itu, tes kemampuan daya ingat jangka pendek pada anak diukur pada satu waktu tertentu, maka kemungkinan hasil dapat di pengaruhi oleh keadaan anak saat itu, seperti suasana hati, tingkat kelelahan sampai rasa malu saat berinteraksi dengan peneliti.

Penelitian ini juga belum mengendalikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi daya ingat jangka pendek anak, seperti status gizi, stimulasi belajar, *screentime* sampai lingkungan anak. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi variabel perancu dalam penelitian ini.

Selain itu, karakteristik responden dalam penelitian ini masih terbatas pada umur dan jenis kelamin, sehingga belum mencakup karakteristik lain yang

kemungkinan berpengaruh, jumlah saudara, maupun latar belakang keluarga. Keterbatasan ini menyebabkan gambaran karakteristik responden belum sepenuhnya komprehensif dalam menjelaskan faktor-faktor yang dapat memengaruhi pola tidur dan kemampuan daya ingat anak. Penelitian ini juga hanya dilakukan di satu lokasi yaitu taman kanak-kanak kusuma 1 Denpasar, sehingga hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam generalisasi untuk seluruh anak usia 4-6 tahun di wilayah lain dengan karakteristik yang berbeda.