

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Data The National Sleep Foundation (2014) menyebutkan, di Amerika setidaknya terdapat 40 juta orang yang menderita gangguan tidur. Data terbanyak terjadi pada remaja yaitu 69%. Studi epidemiologi terkait prevalensi gangguan tidur pada remaja belum banyak dilakukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Awwal (2015) menemukan bahwa remaja usia 12-15 tahun mengalami prevalensi gangguan tidur sebesar 81,1%. Pada penelitian yang dilakukan (Supartini, 2021) menunjukkan 79% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian (Saphira, 2021) melaporkan bahwa terdapat 63,5% remaja yang mengalami kualitas tidur buruk. Masalah tidur pada remajang memang sering kali tidak disadari, yang mana dalam rentang usia 13-17 tahun sebanyak 66% memiliki masalah tidur, tetapi hanya sepertiga dari itu yang mampu mengidentifikasi masalah tidur yang dialami dirinya sendiri (Short MA, 2013).

Remaja adalah manusia dengan umur belasan tahun yang berada di rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2018), sedangkan definisi remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, seorang remaja yang memiliki rentang usia 10 hingga 18 tahun yang nantinya akan mengalami perkembangan- dari berbagai aspek untuk memasuki usia dewasa. Badan Pusat Statistic melaporkan jumlah remaja di Indonesia sebanyak 67.268.900 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang mengalami perubahan fisik, psikologis, maupun social (Hockenberry & Wilson, 2015). Perubahan fisiologis yang dialami oleh remaja akan didorong oleh perubahan pada hormone pertumbuhan. Perkembangan pola pikir pada remaja akan memengaruhi system pengaturan pada remaja yang nantinya akan mendorong remaja untuk beralih dari masa anak-anak menuju dewasa.

Pada masa remaja seseorang akan mengalami perubahan dari mulai bentuk tubuh yang berada dititik tertentu akan berubah bentuk, kemudian dengan seksual yang mulai matang. Kemampuan penalaran yang semakin berkembang sehingga sudah bisa membuat keputusan yang menurut dirinya yang terbaik dan harus dilakukan. Kemudian dalam kegiatan sehari-hari juga akan berubah dan sedikit berbeda dibandingkan pada masa anak-anak. Usia remaja akan melakukan banyak kegiatan seperti sekolah yang memiliki jam pulang siang atau sore. Aktivitas pendamping seperti mengikuti les akademik atau kegiatan ekstrakurikuler disekolah yang membutuhkan waktu diluar jam pelajaran yang dibutuhkan. Hal tersebut pasti akan terjadi interaksi dengan banyak orang sehingga membutuhkan energy yang cukup dan kesehatan yang mumpuni agar dapat melakukan aktivitas setiap harinya.

Perubahan dimasa transisi akan berpengaruh pada beberapa hal seperti penurunan stamina tubuh yang diakibatkan dari banyaknya aktivitas yang dilakukan. Oleh karena itu, perlu adanya keseimbangan antara aktivitas, istirahat, pola makan- dan beberapa hal yang perlu diperhatikan. Ada beberapa cara untuk memiliki kesehatan yang baik dan stabil dengan mengkonsumsi

asupan nutrisi yang cukup, olahraga disela-sela waktu, dan tidak lupa istirahat dan tidur yang-cukup. Peningkatan aktivitas pada remaja akan memengaruhi waktu istirahat dan tidur sehingga setiap individu harus memenuhi kebutuhan istirahat dan tidurnya supaya bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan sebagaimana mestinya.

Tidur merupakan masa pemulihan atau kondisi dimana reaksi atau persepsi pada setiap individu terhadap lingkungan mengalami penurunan dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan (Mubarak, et all. 2015). Tidur bukan hanya aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan pada setiap individu, tetapi tidur dilakukan untuk istirahat guna mengurangi stress dan penat sehingga tubuh akan lebih siap pada saat melakukan aktivitas selanjutnya (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

Perubahan lingkungan serta peran remaja akan menimbulkan banyak aktivitas. Selain, sekolah, mengikuti les, dan ekstrakurikuler masih ada kegiatan seperti kegiatan sepulang sekolah dengan menonton televisi, bermain dengan teman sebaya di sekitar lingkungan tempat tinggal, kemudian aktivitas yang tidak pernah ketinggalan yaitu bermain gadget, tentu akan menyebabkan lambatnya jam tidur atau berkurangnya jam tidur pada remaja. Selain faktor yang telah disebutkan sebagai pemicu keterlambatan tidur pada remaja, pada masa pubertas pelepasan hormone melantonin akan mengalami perubahan waktu sehingga akan mnyebabkan keterlambatan tidur pada malam hari serta akan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (Cleveland Clinic, 2017).

Perubahan pola tidur yang dialami remaja akan mempengaruhi durasi tidur serta perbedaan waktu tidur saat weekday dan weekend yang nantinya akan memengaruhi kualitas tidur remaja menjadi buruk. Durasi tidur untuk setiap orang berbeda-beda. Kebutuhan waktu tidur yang sesuai dengan remaja sangat dibutuhkan karena akan berpengaruh pada produktivitas remaja itu sendiri dan bisa menyebabkan turunnya konsentrasi dalam belajar serta dapat mempengaruhi kesehatan.

Pola tidur yang baik akan sangat berdampak baik dengan kesehatan begitu pula dengan pola tidur yang berubah akan berpengaruh dengan aktivitas sehari-hari menyebabkan tidur yang kurang, sehingga akan menyebabkan rasa kantuk pada siang hari (Guyton dan Hall, 2012). Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap aktivitas tidurnya, yang menyebabkan kebutuhan tidur terpenuhi sehingga tidak perlu menampilkan rasa lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman pada sekitar mata, kelopak mata yang bengkak, konjungtiva berwarna merah, sakit kepala, atau sering menguap (Hidayat, 2012).

Gangguan tidur yang dialami oleh remaja disebabkan oleh factor intrinsik dan factor ekstrinsik. Factor intrinsik yang terjadi yaitu masa pubertas yang mempengaruhi produksi hormone serta stress secara emosional juga dapat memicu gangguan tidur (Hilal, 2016). Kemudian factor ekstrinsik yang memengaruhi yaitu seperti kebiasaan mengkonsumsi kafein dan penggunaan barang elektronik untuk membuka sosial media atau menonton film melalui PC yang dilakukan saat menjelang tidur (Halal Camila, 2014). Factor intrinsik

dan ekstrinsik yang sudah diuraikan dapat dijadikan menjadi satu kelompok dengan sebutan sleep hygiene.

Sleep hygiene merupakan kebiasaan tidur yang memiliki peran sebagai perantara untuk memperbaiki aktivitas tidur manusia. Kegiatan dalam sleep hygiene merupakan aktivitas yang mana akan mendukung untuk mendapatkan kebutuhan tidur secara normal, sehingga setiap individu harus melakukan sleep hygiene ini dengan teratur agar mewujudkan memiliki tidur yang normal. Dalam sleep hygiene terdapat langkah-langkah untuk memperbaiki aktivitas tidurnya seperti buang air kecil sebelum tidur, menggosok gigi, mencuci muka, dan lain-lain. Kemudian ada beberapa hal lain yang terkait dalam sleep hygiene seperti tidak melakukan tidur dengan jam yang berlebih serta lingkungan untuk tidur nyaman saat digunakan (Rohmawati, 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan dalam penerapan sleep hygiene merupakan predictor penting bagi kualitas tidur pada remaja (Devita Eva, 2016). Aktivitas sleep hygiene yang baik akan menurunkan gangguan tidur begitupun sebaliknya dengan sleep hygiene yang buruk akan menyebabkan gangguan tidur yang berkepanjangan (National Sleep Foundation, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Anisa (2021) mendapatkan hasil yang signifikan dengan beberapa komponen yang masuk dalam sleep hygiene seperti pada saat akan tidur dalam keadaan stress atau cemas, kemudian lingkungan sekitar kamar yang tidak kondusif. Sehingga hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur memperoleh hasil p value 0,000 ($p > 0,05$). Penelitian lain juga sejalan mengenai sleep hygiene dengan kualitas tidur pada

remaja usia 15-18 tahun (studi pada siswa SMP Negeri 1 Ungaran) didapatkan hasil p value sebesar 0,003 ($\alpha = 0,05$) sehingga menunjukkan adanya hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja (Ayu Yolanda et al., 2019). Tetapi pada penelitian yang dilakukan Yulianus Borohali (2019) mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja, dengan diperoleh p value sebesar 0,678 jika dibanding dengan nilai alfa ($\alpha = 0,05$) maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur. Tidak ditemukannya hubungan pada penelitian ini dikarenakan kualitas tidur yang baik akan memengaruhi remaja dalam proses belajar dan proses perkembangan. Tidak ditemukan pada penelitian ini dikarenakan selain sleep hygiene masih ada faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, salah satu yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada remaja yaitu kecemasan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Pagersari pada bulan November 2022 terdapat 596 remaja dari rentang usia 10-19 tahun. Dari hasil wawancara dengan 10 responden didapatkan sleep hygiene pada responden menggunakan tempat tidur untuk melakukan kegiatan selain tidur yaitu dengan menonton televisi, bermain, gadget, mengkonsumsi kafein, mengalami marah atau merasa stress saat hendak tidur, mengerjakan tugas sekolah sebelum tidur, memikirkan sesuatu yang akan terjadi dimasa yang akan datang dan melakukan kegiatan yang membuat terjaga.

Hasil lain didapatkan 5 dari 10 responden mengatakan bahwa sering tidur larut karena bermain gadget untuk membuka social media, 4 responden

lain mengatakan bahwa terkadang merasa kediginan pada saat malam hari sehingga tak jarang terbangun untuk ke kamar mandi. Kemudian 7 responden lain mengatakan bahwa untuk waktu kurang lebih dua minggu terakhir jam tidurnya tidak menentu, tetapi 5 responden lain mengatakan jam tidurnya tidak bermasalah dan tidak tidur larut, tidak terbangun pada malam hari .

Berdasarkan uraian yang sudah dijabarkan maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Sleep Hygiene dengan kualitas tidur pada remaja.”

B. Rumusan Masalah

Remaja merupakan usia dimana mengalami transisi dari anak-anak menuju masa remaja. Pada usia remaja sering kali memiliki beragam aktivitas yang dapat memengaruhi kebutuhan istirahat dan tidurnya. Istirahat dan tidur yang cukup sangat diperlukan sebab mengingatnya banyaknya aktivitas yang harus dilakukan sehingga harus tidur yang cukup supaya kualitas tidur yang dimilikinya buruk.

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan dapat dirumuskan penelitian yaitu : “Adakah hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di desa Pagersari.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja desa Pagersari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan *sleep hygiene* pada remaja di desa Pagersari.
- b. Mendiskripsikan kualitas tidur remaja di desa Pagersari.
- c. Menganalisis hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja desa Pagersari.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi remaja

Sebagai sumber informasi agar para remaja lebih memperhatikan perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur.

2. Bagi perawat

Memberikan pengetahuan dan informasi terkait dengan *sleep hygiene* dan kualitas tidur.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan referensi mengenai *sleep hygiene* dengan kualitas tidur sebagai dasar pengetahuan yang nantinya dapat menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.