

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja ialah masa saat seseorang mengalami perubahan dari kanak-kanak ke dewasa, hal ini umumnya terjadi saat umur 13-20 tahun. Pada masa ini, remaja menjalani kehidupan yang penuh tuntutan dan tantangan yang disebabkan karena meluasnya lingkungan yang dicakup seperti sekolah, komunitas, dan rumah ibadah. Aktivitas yang banyak akan menguras tenaga remaja, maka dari itu tidur yang cukup dan berkualitas sangat dibutuhkan bagi remaja (Sari et al., 2021).

Tidur yaitu menjadi sebuah kondisi dimana kebutuhan dasar dari tiap individu. Pemulihan proses dalam pengembalian stamina tubuh akan terjadi saat tubuh dalam kondisi istirahat sehingga kondisi tersebut akan optimal. Biasanya perubahan pola tidur dikarenakan adanya tuntutan dari aktivitas keseharian yang mengakibatkan kurangnya kebutuhan tidur, kemudian di siang hari sering mengantuk.

Pola tidur yang dimiliki seorang remaja tidak sama dengan usia lainnya, hal tersebut dikarenakan masa pubertas banyak perubahan yang dialami dan sering mengurangi waktu tidur. Remaja akan terbangun lebih awal dan sering tidur pada malam hari dikarenakan ada perkuliahan. Penyelidikan oleh National Sleep Foundation (NSF) mengemukakan bahwasanya 60% remaja di atas usia 18 tahun merasakan lelah di saat siang hari dan 15% mengantuk di perkuliahan

daring. NSF menjabarkan bahwasanya waktu tidur bagi remaja yang ideal yakni 8- 10 jam per malam (Di & Negeri, 2019).

Hasil survei penduduk antar sensus 2015 menunjukkan bahwa penduduk usia 15-24 tahun mencapai 42.061,2 juta atau sebesar 16,5% dari total penduduk Indonesia. Hasil proyeksi penduduk menunjukkan bahwa jumlah penduduk menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia remaja ini akan mengalami peningkatan hingga tahun 2030 dan akan menurun sesudahnya. Indonesia sendiri prevalensi gangguan tidur pada remaja sangat tinggi dimana usia 12-15 tahun sebanyak 62,9% mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur sering kali ditemui di berbagai kalangan terutama pada remaja (73,4%), namun masih banyak yang belum dilakukan di Indonesia (Savero et al., 2023).

Tidur adalah hal yang sangat penting, sama dengan hal kebutuhan makanan dan kebutuhan dasar lainnya. Seseorang memerlukan waktu untuk beristirahat agar dapat mengembalikan energi dan kesehatan tubuhnya (Sari et al., 2021). Aktivitas istirahat tidur tidak hanya sekedar menjadi kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi manusia, melainkan tidur juga memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh. Tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah tubuh beraktivitas seharian, mengurangi stress dan cemas, dan dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak beraktivitas (Pitoy et al., 2022). Saat cahaya mulai meredup, tubuh kita

secara otomatis mulai mempersiapkan diri untuk tidur. Tubuh akan meningkatkan kadar hormon melatonin dalam darah. Selain itu tubuh juga mengatur agar kadar hormon peralatan tersebut tetap tinggi sepanjang malam.

Hormon melatonin sangat berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang. Kinerja hormon tidur tersebut sangat dipengaruhi oleh cahaya. cahaya yang ada pada saat kita tidur akan menghambat dan menurunkan produksi melatonin di dalam darah. secara tidak langsung, cahaya mampu menghambat mekanisme irama sirkadian (jam biologis). itulah sebabnya gangguan tidur pertama kali muncul di saat penemuan bola lampu. dengan adanya cahaya maka kerja irama serta Dian tidak stabil. Tubuh "dipaksa" mengabaikan perintah tidur dan "diperiksa" untuk terus beraktivitas hingga larut malam. tanda awal terganggunya irama sirkadian adalah terganggunya proses tidur akibat rendahnya produksi hormon melatonin.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk dan tidak teratur timbul pada remaja yang tidak memperhatikan jam tidurnya, oleh sebab itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidur yaitu penyakit, lingkungan, letih, gaya hidup, stress emosional, stimulan dan alkohol, diet, merokok, motivasi dan obat-obatan (Kozier et al., 2010). Ada juga hal-hal lain yang bisa mempengaruhi kualitas tidur remaja di antaranya sibuk bercerita dengan teman kamar, menonton, bermain *handphone*, dan juga mengerjakan tugas sehingga tidak

memperhatikan jam tidur mereka. Jika hal tersebut tidak teratur dengan baik maka akan muncul efek yang kurang baik bagi tubuh remaja (Patrisia et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Pitoy et al., (2022) mengemukakan bahwa untuk mendapatkan tidur yang berkualitas diperlukan durasi tidur dan perasaan yang didapatkan saat bangun seperti rasa segar dan tidak mudah mengantuk pada siang hari. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Pitoy et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 3 maret 2024 di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan didapatkan bahwa 7 dari 10 orang mengalami gangguan tidur. Responden mengatakan bahwasanya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidurnya seperti aktivitas yang dilakukan sehari-hari dan lingkungan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Gambaran Kisi-Kisi Kuesioner PSQI pada Remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Tidur adalah hal yang sangat penting, sama dengan hal kebutuhan makanan dan kebutuhan dasar lainnya. Seseorang memerlukan waktu untuk beristirahat agar dapat mengembalikan energi dan kesehatan tubuhnya. Pola tidur yang dimiliki seorang remaja tidak sama dengan usia lainnya, hal tersebut dikarenakan

masa pubertas banyak perubahan yang dialami dan sering mengurangi waktu tidur. Remaja akan terbangun lebih awal dan sering tidur pada malam hari dikarenakan ada perkuliahan. Pola tidur yang buruk akan mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Hal ini menarik peneliti untuk merumuskan masalah “Bagaimana kisi-kisi kuesioner PSQI pada remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan ?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana gambaran kisi-kisi kuesioner PSQI pada remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan pada remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat dari penelitian ini, sebagai berikut :

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam menambah

pengetahuan dan diketahuinya mengenai gambaran kisi-kisi kuesioner PSQI pada remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Remaja

Studi ini dapat berfungsi untuk mendapatkan informasi pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mendukung kesehatannya.

### b. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan dapat menambah referensi terkait gangguan tidur atau kualitas tidur pada remaja.

### c. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan variabel penelitian lebih lanjut.

