

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Istilah remaja disebut dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata latin “*adolescere*” yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan dewasa. Dalam beberapa tahun terakhir, perubahan pola tidur banyak dialami oleh remaja yang menyebabkan penurunan kualitas tidur. Perubahan pola tidur itu antara lain penurunan durasi tidur, keterlambatan waktu tidur, perbedaan pola tidur antara hari sekolah dengan akhir pekan, dan perubahan kualitas tidur. Remaja juga mengalami emosi yang masih labil, sehingga tidak jarang mengganggu tidurnya (Purnama, 2019). Hershner & Chervin (2014) menjelaskan bahwa secara fisiologis, tidur pada remaja dan dewasa muda lebih menyukai ritme sirkadian yang lebih tertunda dan kebiasaan malam hari. Perubahan ini terjadi sehubungan dengan masa pubertas, ketika remaja dewasa secara fisik lebih memilih untuk menunda tidur dan memiliki dorongan tidur homeostatis yang lebih rendah sehingga mengurangi rasa kantuk di malam hari. Didukung dengan penggunaan teknologi seperti smartphone, komputer, perangkat musik, dan video game sebelum tidur akan menekan hormon melatonin yang dapat menunda waktu tidur (Marta et al., 2021). Waktu tidur yang dibutuhkan remaja rentang usia 12-18 tahun yaitu 8-9 jam (Kemenkes RI, 2021). Waktu tidur yang ideal perlu diperhatikan, terutama pada remaja karena dapat mempengaruhi produktivitas belajar dan dapat mengakibatkan

kurangnya konsentrasi dalam belajar dan daya ingat (Almira & Prasetyo, 2020).

Remaja merupakan masa periode perkembangan tertentu yang ditandai dengan perubahan fisiologis yang signifikan mempengaruhi fungsi tidur. Remaja seringkali kekurangan waktu tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur terganggu akibat jadwal sekolah yang padat (Atikah, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Pinalosa, et al (2018) data yang diperoleh adalah siswa memiliki jadwal sibuk sehingga kualitas tidurnya buruk dan siswa sering mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari karena teringat tugas sekolah yang harus dikerjakan, merasa panas atau dingin dan sakit kepala saat terbangun di pagi hari, sedangkan siswa yang tidak memiliki jadwal sibuk memiliki kualitas tidur yang baik. Menurut (Lee et al., 2018) tidur juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis kelamin, faktor fisiologis dan psikologis. Adanya perubahan hormonal yang cenderung sering terjadi pada perempuan, seperti depresi, perasaan cemas berlebihan, dan perasaan mudah tersinggung dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur sehingga perempuan cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk (Nazhira Rahma et al., 2023). Konsekuensi utama dari perubahan fisiologis akibat pubertas kemungkinan perkembangan insomnia dan fase tidur yang tertunda yang mendukung terjadinya EDS pada remaja (Hein et al., 2020).

Excessive Daytime Sleepiness (EDS) adalah kelainan neurologis yang menyebabkan rasa kantuk berlebihan di siang hari. Menurut *National Sleep Foundation*, EDS disebabkan oleh seluruh oleh sejumlah faktor seperti apnea

tidur obstruktif (OSA), insomnia, dan banyak gangguan tidur lainnya (Bambangsafira & Nuraini, 2017). Kejadin EDS pada remaja berkaitan dengan durasi tidur yang pendek, kontrol stress yang rendah, tidur yang terfragmentasi/terganggu, dan gangguan yang dapat meningkatkan kebutuhan tidur (Hein et al., 2020; Meyer et al., 2019). Remaja mempunyai tingkat kantuk yang tinggi karena berbagai alasan, termasuk perubahan ritme biologi terkait pubertas, keterbatasan tidur kronis dan penggunaan media elektronik sebelum tidur pada malam hari yang menyebabkan gangguan tidur. Remaja dengan EDS mungkin tampak lesu atau murung, tidak tertarik, kurangnya motivasi, merasa bosan dan depresi. Remaja bisa tertidur di kelas atau saat mengerjakan pekerjaan rumah dan berprestasi buruk di akademik atau olahraga (Owens et al., 2020a).

Sebuah survei yang dilakukan oleh National Sleep Foundation (NSF) menemukan bahwa 60% anak di bawah 18 tahun mengeluh kelelahan di siang hari dan 15% melaporkan merasa mengantuk di sekolahan. Prevalensi pada remaja EDS bisa mencapai 42% yang tampaknya lebih tinggi dibandingkan populasi umum (19% hingga 27%). Selain itu, keberadaan EDS terkait dengan dampak negatif pada kinerja akedemik (sulit memahami pembelajaran, prestasi sekolah rendah, tingkat ketidakhadiran tinggi, dan sedikit minat disekolah) (Hein et al., 2020). Kurang tidur didapati pada remaja usia 14-17 tahun sebanyak 62,9% yang sekolahnya dimulai di pagi hari dan full day 70% dengan kejadian EDS (Alves et al., 2020). Prevalensi EDS yang dialami pada pelajar 6-18 tahun didapati sebanyak 29,2%, dan terjadi peningkatan dari 19,8% pada

masa pra-pubertas menjadi 47,2% pasca-pubertas (Liu et al., 2021). Sejalan dengan penelitian (Dubey et al., 2019) menemukan bahwa remaja usia 15 tahun lebih mengalami kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan remaja usia kurang dari 15 tahun.

Kualitas tidur adalah fragmentasi dan terputusnya tidur akibat periode singkat terjaga di malam hari yang sering dan berulang. Perubahan keadaan bangun dan tidur merupakan suatu proses neuron yang kompleks, banyak faktor internal dan eksternal yang dapat mengganggu *Ascending Reticular Activating Sistem* (ARAS) dapat meningkatkan keadaan terjaga dan mengurangi kemungkinan untuk tertidur (Kemenkes RI, 2022). Menurut Potter & Perry (2009) kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur seseorang, tetapi bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, berpartisipasi dalam aktivitas harian akan menurun dan meningkatkan iritabilitas (Aminuddin, 2018).

Kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek seperti aspek waktu tidur, waktu dalam sehari dibutuhkan untuk dapat tertidur, frekuensi kewaspadaan dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dapat mempengaruhi keberhasilan akademis, karena relavan dengan salah satu fungsinya yaitu konsolidasi memori. Memori adalah suatu hal yang penting untuk memproses dan mempertahankan informasi. Kemampuan untuk belajar dan bernalar berhasil, seseorang perlu mempertahankan informasi dan mengerluarkan kembali ketika diperlukan. Kualitas tidur yang baik dapat

mendorong kesejahteraan pada remaja, sedangkan kualitas tidur yang buruk terbukti berkaitan dengan efek merugikan bagi kesehatan baik fisik maupun mental, termasuk penyakit kardiovaskuler, metabolisme, kesemasan dan depresi, serta penurunan fungsi kognitif (Punamaki et al., 2022; (Athiutama et al., 2023). Kualitas tidur yang buruk telah menjadi penyebabnya kinerja akademik yang buruk karena kurangnya konsentrasi (Lisiswanti et al., 2019).

Kualitas tidur yang baik membantu meningkatkan suasana hati, perhatian, motivasi, memori, dan fungsi kognitif seseorang. Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar. Penting bagi siswa untuk melakukan tidur di malam hari, agar saat siang hari siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik selama disekolah. Peningkatan efisiensi tidur yang baik ditandai dengan adanya peningkatan kadar melatonin yang cukup dalam darah. Melatonin membantu tubuh mengurangi latensi dalam tidur, sehingga dapat meningkatkan total waktu tidur serta efisiensi dalam tidur. Melatonin tidak dihasilkan pada siang hari, karena melatonin akan aktif pada malam hari dalam kondisi gelap. Dalam hal ini remaja akan mengalami latensi tidur, sehingga akan menghasilkan efisiensi tidur yang baik dan kualitas tidur yang dihasilkan akan baik pula (Morgan & Tsai, 2015, (Reza et al., 2019)Sulistia et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan pada remaja di SMA N 1 Ungaran menunjukkan bahwa 76,5% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dan 13,5% remaja memiliki kualitas tidur yang baik (Anisa et al., 2019). Penelitian

yang dilakukan Apriyana (2015) di Yogyakarta menemukan bahwa sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk. Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Presentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 12 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%) (Baso et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Bambangsafira & Nuraini, 2017) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* dan kualitas tidur, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang dapat memengaruhi kejadian EDS dan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Alfarabyn et al., 2020) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan EDS.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 responden di SMA N 1 Bergas dengan menggunakan kuesioner PSQI dan CASQ melalui *googleform*. Hasil dari pengisian kuesioner *googleform* didapatkan 7 dari 10 responden berkualitas buruk seperti tidur larut malam, tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring, sering terbangun di tengah malam, merasa kedinginan /kepanasan di malam hari, mimpi buruk, dan merasa nyeri saat tidur. Hal tersebut ditunjukkan dengan seringnya tertidur selama kelas, merasa kelalahan di siang hari, sulit terjaga di siang hari, merasa mengantuk jika berkendara lebih dari 5 menit, tertidur ketika berkendara naik bus/mobil, kereta, tertidur ketika mengerjakan tugas sekolah di rumah pada malam hari. Hal tersebut

menunjukkan bahwa terdapat fenomena bahwa kualitas tidur berhubungan dengan *excessive daytime sleepiness* (EDS).

Berdasarkan pemaparan yang ada, masa remaja berada pada tahapan penting pertumbuhan dan perkembangan yang berkaitan dengan masa pubertas. Kualitas tidur yang baik akan mempengaruhi produktivitas di siang hari. Mengingat pentingnya kualitas tidur pada remaja dan kaitannya dengan EDS , maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada remaja di SMA N 1 Bergas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan rumusan masalah adakah hubungan kualitas tidur dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada remaja di SMA N 1 Bergas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada remaja di SMA N 1 Bergas.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja di SMA N 1 Bergas.

- b. Untuk mengetahui gambaran *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada remaja di SMA N 1 Bergas.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada remaja di SMA N 1 Bergas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi sehingga meningkatkan kualitas tidur baik pada remaja melalui peningkatan pengetahuan.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan keilmuan keperawatan mengenai kualitas tidur pada remaja dan *excessive daytime sleepiness*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian atau referensi dan sumber data bagi peneliti selanjutnya dalam ruang lingkup penelitian yang serupa.