

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh sleep hygiene education terhadap kualitas tidur pada anak remaja dengan gangguan tidur. Penelitian ini telah disampaikan juga oleh beberapa peneliti terdahulu, seperti halnya disebutkan oleh Agustini dan Silalahi (2020) dengan judul “Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Audiovisual Terhadap Perilaku *Sleep Hygiene* Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur” yang menjelaskan bahwa sebelum dan setelah diberikan intervensi menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada perilaku sleep hygiene pada kedua kelompok ($p=0,0001$) dan hasil uji statistic menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan media booklet maupun audiovisual. Penelitian ini menggunakan desain quasy experiment, teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan media booklet dan audiovisual efektif membuktikan perilaku sleep hygiene dan kualitas tidur remaja dengan gangguan tidur.

Hasil penelitian lainnya disampaikan oleh Herwawan (2021) dengan judul “Pengaruh Penerapan Sleep Hygine dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon” pada penelitian tersebut penilaian pengukuran setelah diterapkannya intervensi mengalami peningkatan, dimana

dapat disimpulkan ada perbedaan yang nyata (signifikansi) rata-rata peningkatan penilaian kualitas tidur anak, dengan nilai $p\text{ value} = 0,000 (p < \alpha)$, yang artinya ada perbedaan peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Dalam penelitian ini intervensi yang diberikan adalah memberi pendidikan kesehatan mengenai *Sleep Hygiene* dan penggunaan *Sleep Diary*. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment* dengan desain penelitian *pretest posttest control group design*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner PSQI yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai Juli 2020. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur anak sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Banyak sekali sudut pandang dan juga banyak tokoh yang memberikan pandangan yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja, maka dari itu sulit mendefinisikan remaja secara tepat. Remaja berasal dari Bahasa Latin yaitu "*adolescence*" yang berarti "*to grow atau to grow maturity*".

Berdasarkan Papalia serta Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal 20 tahun. Sedangkan Anna Freud,

berpendapat bahwa dimasa remaja terjadi proses perkembangan mencakup perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, serta terjadi perubahan dalam berhubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan orientasi masa depan merupakan proses dalam pembentukan cita-cita (Putro, 2017).

Menurut (Wirawan dalam Putro, 2017) menyatakan bahwa definisi remaja perlu disesuaikan dengan budaya local, Indonesia menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan masih belum menikah. Pada usia ini menurut Ericson mulai terdapat tanda-tanda perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri, menurut Freud tahap mencapai fase genital perkembangan psikoseksual, menurut Piaget fase tercapainya puncak kognitif dan moralitas menurut Kohlberg.

2.2.2 Ciri-ciri Remaja

Rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya sama halnya pada semua periode yang penting. Merupakan masa-masa sulit bagi remaja dan orangtua, pada masa ini. Menurut Putro (2017), fenomena berangkat dari kesulitan remaja itu sendiri dengan beberapa perilaku khusus yaitu:

- 1) Pada masa ini kebebasan dan hak mengemukakan pendapat sendiri mulai disampaikan oleh remaja. Tidak terhindarkan, ini dapat

menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bisa menjauhkan remaja dari keluarganya.

- 2) Dibanding ketika masih kanak-kanak pada masa remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga jika pengaruh orang tua lemah. Contohnya yaitu dalam hal umum seperti berpakaian, potongan rambut, kesenangan musik dan lain-lain.
- 3) Terjadi perubahan fisik yang luar biasa, seperti pertumbuhannya maupun seksualitasnya.
- 4) Remaja biasanya sulit menerima nasihat dan pengarahan orang tua ini adalah akibat dari remaja yang terlalu percaya diri (*over confidence*) dan bersama hal itu juga biasanya emosi yang meningkat.

Selanjutnya menurut (Gursana & Gursana dan Mappiare, dalam Putro, 2017) menjelaskan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- 1) Masa remaja awal. Biasanya duduk dibangku sekolah menengah pertama (SMP), dengan ciri ciri yaitu tidak stabil keadaannya atau lebih emosional, mempunyai banyak masalah, masa yang kritis, mulai tertarik pada lawan jenis, munculnya rasa kurang percaya diri dan suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.

2) Masa remaja madya (pertengahan). Biasanya duduk di bangku sekolah menengah atas (SMA) dengan ciri-ciri yaitu sangat membutuhkan teman, cenderung bersifat narsistik/ kecintaan terhadap diri sendiri, berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri, berkeinginan besar dalam mencoba segala hal yang belum diketahuinya dan keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.

3) Masa remaja akhir. Ditandai dengan ciri ciri sebagai berikut yaitu, aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil., meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik, lebih matang dalam cara menghadapi masalah, ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan, sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi dan lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

Dari berbagai penjelasan diatas, dapatlah dipahami tentang berbagai ciri yang menjadi ke khususan remaja. Ciri-ciri tersebut yaitu:

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Baik akibat langsung ataupun akibat jangka panjang pada periode remaja ini perubahan tetaplah penting. Maka dari itu perlu penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Remaja bukan lagi seorang anak-anak ataupun orang dewasa pada periode ini. Saat remaja berperilaku seperti anak-anak, maka ia diajarkan untuk bertindak sesuai dengan usianya. Ketika remaja mencoba menjadi remaja yang berperilaku seperti orang dewasa maka sering dituduh terlalu tinggi dan dimarahi karena mencoba bersikap seperti orang dewasa. Disisi lain, posisi remaja ini juga tidak jelas terjangkau karena memberinya ruang waktu untuk mengeksplorasi dan mencoba gaya hidup yang berbeda dalam menentukan perilaku, nilai, dan karakteristik yang paling cocok untuk dirinya.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Dalam tingkat perubahan fisik sejajar dengan tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja. Pada masa awal remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan cepat, maka perubahan perilaku dan sikap juga berubah dengan cepat. Jika perubahan fisik menurun, maka perubahan fisik dan perilaku juga menurun.

4) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi remaja. Lambat laun remaja mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi remaja yang sama dengan teman sebayanya dalam segala hal. Status remaja yang seperti ini menyebabkan suatu dilema yang

menimbulkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

5) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Maka dari itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang meresahkan. Remaja menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang mereka harapkan.

Selanjutnya Putro (2017) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik fisik maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

- 1) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja yang dikenal sebagai masa storm & stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama perubahan hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan

tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemnadirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal masa perkuliahan di perguruan tinggi.

- 2) Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksusal. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti system sirkulasi, pencernaan, dan system respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- 3) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi remaja yang dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis dan dengan orang dewasa.

- 4) Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena telah mendekati remaja.
- 5) Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menanggung tanggung jawab itu.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dikemukakan dapatlah disimpulkan bahwa masa remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya tampak sudah “dewasa”, akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa remaja gagal menunjukkan kedewasaanya. Pengalamannya mengenai alam dewasa masih belum banyak karena ia sering terlihat pada remaja adanya kegelisahan, pertentangan kebingungan, dan konflik pada diri sendiri. Bagaimana remaja memandang peristiwa yang dialami akan menentukan perilakunya dalam menghadapi peristiwa-peristiwa tersebut (Putro, 2017).

2.2.3 Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah fase remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat

diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik (Putro, 2017).

Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kehidupan dalam sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negative dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Menurut (William kay dalam Putro, 2017) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya
- 2) Menacapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- 3) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

- 6) Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, psinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan

Lalu menurut (Havighurst dalam Putro, 2017) menyebutkan tugas-tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut
- 2) Belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing.
- 3) Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya.
- 4) Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat.
- 5) Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi.
- 6) Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya.
- 7) Memahami dan mampu bertindak laku dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku.

- 8) Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk keluarga.
- 9) Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.

Menurut (Edward dalam Putro, 2017) disamping tugas-tugas perkembangan, remaja masih mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang tentu saja menuntut pemenuhan secepatnya sesuai darah mudanya yang bergejolak. Kebutuhan kebutuhan tersebut yaitu kebutuhan untuk mencapai sesuatu, kebutuhan akan rasa superior, ingin menonjol, dan ingin terkenal, kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan, kebutuhan akan keteraturan, kebutuhan untuk menciptakan hubungan persahabatan, kebutuhan akan adanya kebebasan untuk menentukan sikap sesuai dengan kehendaknya dan lain-lain.

Intensitas kebutuhan-kebutuhan diatas tidak semua sama antara individu yang satu dengan yang lainnya, karena kondisi pribadi yang berbeda, situasi lingkungan yang berlainan, dan ada individu yang ingin segera kebutuhannya terpenuhi, namun kenyataannya banyak yang tidak terpenuhi. Dari uraian ini nampak bahwa tugas perkembangan dan kebutuhan merupakan sesuatu yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan remaja. Apabila tugas dan kebutuhan dapat terpenuhi, maka menimbulkan kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan,

menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan periode-periode berikutnya (Putro, 2017).

2.3 Konsep Tidur

2.3.1 Definisi Tidur

Tidur adalah suatu keadaan tak sadarkan diri namun dapat dibangunkan dengan stimulus yang sesuai. Pendapat lain menjelaskan bahwa tidur adalah perubahan proses fisiologis tubuh dan menurunnya tanggapan terhadap rangsangan dari luar. Karakteristik tidur ditandai dengan aktivitas tubuh minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh penurunan respon terhadap stimulus eksternal (Nurwening et al., 2018).

Tidur merupakan kondisi tubuh dalam keadaan istirahat yang terjadi karena adanya penurunan terhadap rangsangan dari lingkungan, sehingga mengurangi kelelahan jasmani dan mental. Proses tidur terjadi apabila seseorang memiliki aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi sehingga terjadi perubahan fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap rangsangan dari luar (Yolanda et al., 2019).

2.3.2 Fisiologi dan Tahapan Tidur

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental, semua keluhan hilang atau berkurang dan akan mengembalikan tenaga serta semangat dalam menjalankan aktivitas dan persoalan yang dihadapi dengan tidur. Pengaturan kegiatan tidur oleh adanya keterkaitan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun dinamakan fisiologi tidur. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh system pengaktivasi retikularis yang merupakan system untuk mengatur seluruh kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesenfalon dan bagian atas pons. Selain itu, reticular activating system (RAS) dapat memberi rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Demikian juga pada saat tidur, disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu bulbar synchronizing regional (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan system limbik (menurut Tarwoto dalam Ambarwati, 2017).

Normalnya tidur dibagi menjadi 2 yaitu nonrapid eye movement (NREM) dan rapid eye movement (REM). Fase awal tidur didahului oleh NREM yang terdiri dari 4 stadium, lalu diikuti oleh fase REM. Kadaan tidur normal antara fase NREM dan REM terjadi secara bergantian antara 4-7 siklus semalam (Widuri, 2010).

Selama masa NREM seseorang terbagi menjadi 4 tahapan dan memerlukan kira-kira 90 menit selama siklus tidur. Tahapan NREM yaitu (Widuri, 2010):

1) NREM Tahap I

- Tingkat transisi merupakan fase terjaga dan fase awal tidur
- Berlangsung 2-3 menit
- Merespon cahaya
- Berlangsung beberapa menit
- Mudah terbangun dengan rangsangan
- Aktivitas fisik menurun, tanda vital dan metabolisme menurun
- Bila terbangun terasa sedang bermimpi

2) NREM Tahap II

- Periode suatu tidur
- Mulai rileksasi otot
- Berlangsung 10-20 menit
- Fungsi tubuh berlangsung lambat
- Dapat dibangunkan dengan mudah.

3) NREM Tahap III

- Awal tahap dari keadaan tidur nyenyak
- Sulit dibangunkan
- Relaksasi otot menyeluruh
- Tekanan darah menurun
- Berlangsung selama 15-30 menit

4) NREM Tahap IV

- Tidur nyenyak
- Sulit dibangunkan, butuh stimulus intensif
- Untuk restorasi dan istirahat, tonus otot menurun
- Sekresi lambung menurun
- Gerak bola mata cepat

Setelah fase NREM lalu masuk ke fase REM pada waktu REM jam pertama prosesnya berlangsung lebih cepat dan menjadi lebih intens serta panjang saat menjelang pagi atau bangun atau tahapan terakhir kira-kira 90 menit sebelum tidur berakhir. Tahapan tidur REM yaitu (Widuri, 2010):

- 1) Lebih sulit dibangunkan dibanding dengan tidur NREM
- 2) Pada orang dewasa normal REM yaitu 20-25% dari tidur malamnya
- 3) Jika individu terbangun pada tidur REM maka biasanya terjadi mimpi
- 4) Tidur REM penting untuk keseimbangan mental, emosi juga berperan dalam belajar, memori dan adaptasi

Lalu menurut widuri (2010) karakteristik tidur REM yaitu sebagai berikut:

- 1) Mata : Cepat tertutup dan terbuka
- 2) Otot-otot : Kejang otot kecil, otot besar imobilisasi
- 3) Pernafasan : Tidak teratur, kadang dengan apnea
- 4) Nadi : Cepat dan Ireguler
- 5) Tekanan darah : Meningkat atau fluktuatif
- 6) Sekresi Gaster : Meningkat
- 7) Metabolisme : Meningkat, Temperatur tubuh naik.
- 8) Gelombang otak : EEG (elektroensefalografi) aktif
- 9) Siklus tidur : Sulit dibangunkan.

2.3.3 Kebutuhan Tidur

Durasi waktu tidur yang dibutuhkan untuk tidur berbeda-beda berdasarkan tahap perkembangan dan usia seseorang (Kemenkes RI, 2018).

Tabel 2.1
Kebutuhan tidur berdasarkan usia

No	Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
1.	0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/ hari
2.	1-18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/ hari
3.	3-6 tahun	Anak Prasekolah	11-13 jam/ hari

4.	6-12 tahun	Anak Sekolah	10 jam/ hari
5.	12-18 tahun	Anak Remaja	8-9 jam/ hari
6.	18-40 tahun	Dewasa	7-8 jam/ hari
7.	>60 tahun	Lansia	6-7 jam/ hari
Kemenkes RI, 2018			

2.3.4 Manfaat Tidur

Tubuh punya standar proporsi waktu dalam beraktifitas sehari-hari, termasuk aktifitas tidur. Kebanyakan orang memilih tidur larut malam atau begadang dengan beberapa alasan sehingga meremehkan manfaat dari tidur. Sama halnya mesin yang beroperasi terus menerus dalam waktu lama dan perlu dimatikan untuk mencegah panas berlebih yang dapat menyebabkan kebakaran, tubuh kita juga membutuhkan istirahat total setelah bekerja keras di siang atau malam hari. Meskipun tidur adalah satu perilaku paling mendasar pada manusia, fungsi tidur terbukti masih sulit dipahami. Para peneliti mengatakan fungsi tidur adalah untuk menghemat energi atau untuk membangun zat yang dibutuhkan selama sadar atau untuk menghancurkan antar koneksi sel otak yang tidak diperlukan (Reza et al., 2019).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat (2021), ada beberapa manfaat bagi kesehatan jika kebutuhan tidur tercukupi, yaitu sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan system kekebalan tubuh. Pada saat tidur, system imun tubuh dapat bekerja maksimal dalam memproduksi antibody. Antibody sendiri adalah senyawa kimia yang dapat membantu melawan bakteri dan virus dalam tubuh. Bahkan, beberapa jenis antibody tertentu ada yang bisa meningkatkan imun agar lebih efektif dalam melawan penyakit. Selain meningkatkan kekebalan tubuh, fungsi tidur juga dapat mengurangi risiko peradangan dalam tubuh. Dengan demikian, risiko kemunculan berbagai penyakit dapat berkurang
- 2) Mengendalikan berat badan dan nafsu makan. Sebuah penelitian yang dimuat dalam *Clinical Nutrition and Metabolic Care* membuktikan bahwa orang yang tidak cukup tidur pada malam hari lebih beresiko mengalami berat badan berlebih atau obesitas. Hal itu kemungkinan besar disebabkan oleh ketidakseimbangan hormone yang mengatur rasa lapar dan kenyang dalam tubuh, yakni hormone *ghlerin* dan *leptin*.
- 3) Memperkuat daya ingat. Selama beraktivitas, manusia mungkin banyak mempelajari berbagai hal atau menyerap informasi baru. Saat tidur, otak akan memilah-milah semua informasi yang telah dipelajari tersebut. Otak pun akan aktif memperkuat daya ingat dan melatih kemampuan yang dipelajari sebelumnya saat masih beraktifitas.

- 4) Meningkatkan konsentrasi dan produktivitas. Waktu tidur yang cukup ternyata berperan penting dalam proses belajar dan berfikir. Manfaat tidur pun telah terbukti meningkatkan keterampilan memecahkan masalah dan meningkatkan kinerja memori pada anak-anak, remaja atau orang dewasa. Jika sering kurang tidur, maka kemampuan kognitif bisa mengalami kerusakan seiring berjalannya waktu.
- 5) Meningkatkan suasana hati (*mood*). Manfaat tidur yang cukup dapat membantu meningkatkan suasana hati, beristirahat di malam hari sesuai kebutuhan dapat membuat kita terbangun dengan lebih segar dan perasaan senang.
- 6) Menjaga kesehatan jantung. Manfaat tidur cukup di malam hari dapat membantu menjaga kesehatan jantung, hal ini karena selama kita tidur, tekanan darah akan menurun sehingga organ jantung dan pembuluh darah dapat beristirahat. Tak hanya itu, selama tidur tubuh akan mengeluarkan hormone yang dapat menyehatkan jantung.
- 7) Mengurangi stress. Manfaat tidur bagi kesehatan juga mampu membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks. Jika tubuh kurang tidur, maka tubuh akan melepas hormone stress atau kortisol. Stress dapat menyebabkan reaksi berlebihan terhadap sesuatu dan menurunkan produktivitas saat belajar atau bekerja.

- 8) Mengatur metabolisme dan kadar gula darah. Apabila tubuh kurang tidur, risiko kondisi kesehatan yang berkaitan dengan metabolisme, seperti lonjakan gula darah, dapat meningkat.
- 9) Memperpanjang usia. Semakin sedikit waktu tidur di malam hari, semakin besar pula risiko mengalami kematian dini. Selain itu, mengurangi waktu tidur menjadi 5 jam atau kurang dari itu dapat meningkatkan risiko kematian lebih cepat.
- 10) Menyehatkan kulit. Pada saat tidur, tubuh akan memproduksi kolagen yang baru dan segar. Kolagen merupakan protein yang akan menjaga kulit agar tetap kencang, dan kenyal. Jika kurang tidur, kolagen dan asam hialuronat yang terdapat di kulit akan pecah dan juga akan muncul tanda-tanda penuaan pada kulit, seperti garis-garis halus dan lingkaran di area bawah mata akan muncul.

2.3.5 Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu (Hasibuan & Hasna, 2021). Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi anak, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak pada sekolah, mudah lelah, mengurangi aktivitas fisik, dan dapat mengurangi daya ingat anak.

Gangguan tidur adalah suatu kondisi yang ditandai dengan pola atau perilaku tidur yang terganggu (Soleimani et al., 2016). Gangguan tidur

merupakan kondisi yang secara umum dapat menyebabkan gangguan tidur malam. Berikut adalah gangguan tidur yang sering terjadi adalah (Kasiati & Rosmalawati, 2016):

1) Insomnia

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur, tetap tidur, atau tidur yang menyegarkan. Jika selama periode stress, insomnia akut dan bersifat sementara, insomnia juga bisa menjadi kronis, menyebabkan kelelahan konstan, ansietas hebat sewaktu mendekati jam tidur, dan kelainan psikiatrik. Penyebab psikologis dari insomnia adalah jet lag, bertengkar, dan kurang olahraga. Penyebab patofisiologi berkisar dari kelainan medis dan psikiatrik sampai sakit, efek samping obat, dan faktor idiopatik.

Menurut Kasiati & Rosmalawati (2016) insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Gangguan tidur ini umumnya ditemui pada individu dewasa. Penyebabnya bisa karena gangguan fisik atau karena faktor mental seperti perasaan gundah atau gelisah. Insomnia ada 3 jenis yaitu insomnia insial (kesulitan untuk memulai tidur), insomnia intermiten (kesulitan untuk tetap tertidur karena seringnya terjaga), dan insomnia terminal (bangun terlalu dini dan sulit untuk tidur kembali).

2) Parasomnia

Parasomnia adalah perilaku yang dapat mengganggu tidur atau muncul saat seseorang tidur. Gangguan ini umum terjadi pada anak-anak. Beberapa turunan parasomnia antara lain sering terjaga (misalnya: tidur berjalan, *night error*), gangguan transisi bangun-tidur (misalnya: mengigau), parasomnia yang terkait dengan tidur REM (misalnya: Mimpi buruk) dan lainnya (misalnya: *bruksisme*)

3) Hypersomnia

Hypersomnia adalah kebalikan dari insomnia, yaitu tidur yang berlebihan terutama pada siang hari. Gangguan ini dapat disebabkan oleh kondisi tertentu, seperti kerusakan system syaraf, gangguan pada hati atau ginjal, atau karena gangguan metabolisme (misalnya: hipertiroidisme). Pada kondisi tertentu, hypersomnia dapat digunakan sebagai mekanisme koping untuk menghindari tanggung jawab pada siang hari.

4) Narkolepsi

Narkolepsi adalah gelombang kantuk yang tak tertahankan yang muncul secara tiba-tiba pada siang hari. Gangguan ini disebut juga sebagai “serangan tidur” atau *sleep attack*. Penyebab pastinya belum diketahui. Diduga karena kerusakan genetic system saraf pusat yang menyebabkan tidak terkendalinya periode tidur REM.

5) Apnea saat tidur dan mendengkur

Apnea saat tidur adalah kondisi terhentinya nafas secara periodic pada saat tidur. Kondisi ini diduga terjadi pada orang yang mengorok dengan keras, sering terjaga di malam hari, insomnia, mengatup berlebih pada siang hari, sakit kepala di siang hari, iritabilitas, atau mengalami perubahan psikologis seperti hipertensi atau aritmia jantung. Mendengkur sendiri disebabkan oleh adanya rintangan dalam pengaliran udara di hidung dan mulut pada waktu tidur, biasanya disebabkan oleh adenoid, amandel, atau mengendurnya otot dibelakang mulut.

6) Enuresa

Enuresa merupakan buang air kecil yang tidak disengaja pada waktu tidur, atau biasa disebut istilah mengompol. Enuresa dibagi menjadi dua jenis yaitu enuresa nokturak (mengompol diwaktu tidur) dan enuresa diurnal (mengompol pada saat bangun tidur).

2.3.6 Penyebab Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur seseorang individu. Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik medis maupun non medis. Faktor-faktor non medis yang mempengaruhi tidur antara lain jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, status sosioekonomi, keadaan keluarga, gaya hidup dan lingkungan yang

berhubungan dengan gangguan tidur. Sedangkan faktor medis yang mempengaruhi gangguan tidur antara lain berbagai gangguan neuropsikiatri dan penyakit kronis, seperti asma dan dermatitis atropi (Haryono et al., 2009).

Sedangkan menurut Kemenkes, RI (2022), gangguan tidur berdampak tidak baik bagi kondisi fisik karena dapat menurunkan imunitas tubuh dan juga bagi kondisi psikologis karena dapat memicu munculnya stress, cemas, dan depresi. Berikut ada beberapa hal yang dapat menyebabkan gangguan tidur, diantaranya:

- 1) Disrupsi kehidupan sehari-hari (Perubahan rutinitas)
- 2) Rasa cemas dan khawatir berlebihan
- 3) Depresi
- 4) Stress dalam keluarga dan sekolah
- 5) Screen time yang berlebihan

2.3.7 Kualitas Tidur

Menurut Yolanda et al (2019) kebutuhan waktu tidur pada usia kanak-kanak lebih banyak dibandingkan dengan usia dewasa. Hal ini dikarenakan, kebutuhan waktu akan mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia. Terpenuhinya kebutuhan tidur manusia, tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur melainkan kualitas tidur yang dimiliki.

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang menggambarkan tentang kemampuan seseorang untuk mempertahankan siklus tidur dan

tidak terjadinya gangguan sehingga tidak membuat seseorang tidak mengalami kantuk berlebih, sakit kepala, sering menguap, mata bengkak serta perasaan gelisah (Ardiani & Subrata, 2021).

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsive yang berlebihan dan kecerobohan (Cicik, 2012).

2.3.8 Aspek-aspek Kualitas Tidur

Tidur seseorang dapat berkualitas ataupun tidak, tidur yang tidak berkualitas dapat merugikan tubuh, untuk mengantisipasi hal tersebut, maka sebagai manusia perlu untuk meningkatkan kesadaran terhadap kualitas tidur. Kualitas tidur sendiri dapat dinilai dari beberapa aspek, yaitu latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari (Dhamayanti et al., 2019).

Menurut Utami (2020) Kualitas tidur memiliki beberapa aspek diantaranya, yaitu:

1) Nyenyak selama tidur

Tidak mengalami gangguan internal dan eksternal selama tidur artinya manusia mengalami tidur yang nyenyak. Suhu tubuh yang panas, terbangun karena ingin ke kamar mandi adalah contoh gangguan internal sedangkan untuk gangguan eksternal dapat berupa suara gaduh yang berada di lingkungan tempat tidur.

2) Waktu tidur yang cukup

Kualitas tidur yang baik adalah tidur dengan waktu yang cukup sesuai dengan tahapan perkembangan. Untuk menjaga kondisi homeostatis tidur tetap stabil setiap manusia perlu menyimpan waktu tidur yang cukup.

3) Tidur lebih awal dan bangun lebih awal

Keteraturan dari tidur dan terjaganya seseorang merupakan tidur lebih awal dan bangun lebih awal.

4) Merasa segar ketika terbangun

Tidak semua orang bisa merasakan rasa segar dan bugar pada saat bangun tidur. Apabila saat manusia terbangun dari tidurnya merasakan perasaan segar dan bugar maka kualitas tidur manusia tersebut dapat dikatakan baik.

5) Tidak bermimpi buruk

Ketika seseorang mengalami mimpi buruk saat tidur, maka orang tersebut pun akan kesulitan kembali memulai tidur maka dari itu kualitas tidur yang baik adalah ditandai dengan tidak mengalami mimpi buruk saat tidur.

2.3.9 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan fisik, aktivitas, gaya hidup, kebiasaan berolahraga, perilaku merokok, obesitas dan survey terbaru yang diadakan oleh national sleep foundation, Amerika menyatakan banyak orang yang kini kurang tidur karena alat elektronik. Kebiasaan penggunaan gadget atau telepon genggam dapat menjadikan seseorang mengalami sulit untuk tertidur yang menyebabkan kualitas tidurnya pun menurun (Cicik, 2012).

Sedangkan menurut Nurwening et al (2018) disamping kebutuhan tidur setiap orang berbeda secara fisiologis, ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang, diantaranya yaitu:

- 1) Umur. Semakin bertambah usia, semakin berkurang kebutuhan tidur hal itu dipengaruhi oleh perubahan fisiologis dari sel-sel tubuh.

- 2) Penyakit. Pada klien dengan nyeri, kecemasan atau dyspnea, membutuhkan waktu tidur lebih banyak untuk regenerasi sel-sel yang rusak, namun disisi lain tidur sering bangun karena kesakitan.
- 3) Motivasi. Niat seseorang untuk tidur mempengaruhi kualitas tidur, kegiatan menonton TV, memainkan gadget atau hal-hal lain yang dapat menyebabkan penundaan waktu tidur.
- 4) Emosi. Suasana hati, marah, cemas, stress dapat menyebabkan seseorang tidak bisa tidur dengan nyenyak.
- 5) Lingkungan. Lingkungan seperti kebisingan dapat mempengaruhi tidur pada seseorang.
- 6) Obat-obatan. Penggunaan obat-obatan tertentu bisa memberi efek gangguan tidur. Obat diuretik dapat menyebabkan insomnia obat-obatan seperti golongan *sedative*, *Hipnotika* dan *steroid* dapat mempermudah kantuk.
- 7) Makanan dan Minuman. Pola konsumsi makanan yang cukup protein akan mempercepat proses tidur, sebaliknya orang dengan gizi kurang akan terganggu proses tidurnya
- 8) Aktivitas. Kurang beraktivitas dan atau melakukan aktivitas yang berlebihan justru akan menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur.

2.3.10 Alat Pengukuran Kualitas Tidur

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan salah satu instrument pengukuran kualitas tidur yang efektif dan telah banyak

digunakan untuk mengukur kualitas tidur kuesioner ini dirancang oleh Daniel J. Buysse. Terdapat 19 pertanyaan yang dikategorikan menjadi 7 indikator PSQI yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi atau terganggunya aktivitas disiang hari. Setiap komponen bernilai 0-3 dengan jumlah skor seluruh komponen dalam rentang 0-21. Apabila skor yang didapat ≤ 5 artinya kualitas tidur baik dan jika skor yang diperoleh > 5 artinya kualitas tidur buruk (Setyowati & Chung, 2020). Komponen penilaian PSQI yaitu:

- 1) Kualitas tidur subjektif: yaitu penilaian singkat terhadap kualitas tidur apakah tidurnya sangat baik, cukup baik, cukup buruk dan sangat buruk.
- 2) Latensi tidur: yaitu durasi yang dibutuhkan dari berangkat tidur hingga tertidur. Dengan kriteria ≤ 15 menit, 16-30 menit, 31-60 menit dan > 60 menit.
- 3) Durasi tidur: dihitung dari waktu seseorang tidur sampai dengan terbangun di pagi hari tanpa menghitung waktu bangun di malam hari.
- 4) Efisiensi kebiasaan tidur: yaitu rasio presentasi antara jumlah waktu tidur dibagi dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur dengan kriteria sangat efisien, cukup efisien, dan kurang efisien.
- 5) Gangguan tidur: yaitu terputusnya tidur yang ditandai dengan terbangun dari tidur pada malam hari atau terbangun terlalu pagi,

terbangun untuk ke kamar mandi, merasa kedinginan atau kepanasan serta mengalami mimpi buruk

- 6) Penggunaan obat tidur: selama satu bulan terakhir dinilai seberapa sering penggunaan obat tidur.
- 7) Disfungsi atau terganggunya aktivitas disiang hari: dinilai dengan melihat apakah selama sebulan terakhir ada masalah yang mengganggu untuk tetap terjaga saat beraktivitas di siang hari.

2.4 Konsep *Sleep Education*

2.4.1 Definisi *Sleep Education*

Sleep education merupakan berbagai praktik berbeda yang diperlukan untuk mendapatkan tidur malam hari yang normal dan berkualitas serta kewaspadaan penuh di siang hari. Praktek *sleep education* ini adalah perilaku yang dilakukan seseorang untuk memfasilitasi kesehatan tidur. Praktek-praktek ini termasuk membangun dan memelihara waktu tidur-bangun yang teratur, membatasi konsumsi alkohol, asupan kafein dan penggunaan nikotin sebelum tidur, membangun pola tidur-bangun yang teratur dan membangun lingkungan tidur yang kondusif (Dietrich et al., 2016).

Sleep education adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan serangkaian perilaku atau kebiasaan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. *Sleep education* bertujuan untuk memberikan lingkungan dan kondisi yang kondusif untuk

tidur dan merupakan aspek mutlak dimanipulasi pada tatalaksana gangguan tidur. *Sleep hygiene* yang tidak memadai didefinisikan sebagai perilaku seperti penjadwalan tidur yang tidak tepat, menggunakan produk yang mengganggu tidur, penjadwalan tidur yang tidak tepat, menggunakan tempat tidur untuk aktivitas selain tidur dan lingkungan tidur yang tidak nyaman (Jansson-Fröjmark et al., 2018).

Sleep education merupakan serangkaian upaya promosi kesehatan tidur yang terdiri dari rangkaian rekomendasi lingkungan dan perilaku tidur untuk menciptakan kualitas tidur yang optimal (Mardalifa et al., 2018). Program pendidikan kesehatan tentang *sleep education* yang efektif perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur anak-anak usia 10-18 tahun (Purnama, 2019). Perilaku *sleep hygiene* yang buruk pada remaja salah satunya disebabkan oleh karena tidak adanya edukasi mengenai pentingnya menerapkan *sleep hygiene* yang kemudian perilaku *sleep hygiene* yang buruk ini semakin membuat kualitas tidur menjadi buruk. Banyak sekali media pendidikan yang sering digunakan dalam mengedukasi masyarakat contohnya adalah leaflet, booklet, audiovisual, dll. Pemberian edukasi telah terbukti mampu mengubah perilaku serta meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengontrol kesehatan. Pemberian *sleep education* dapat dilakukan dalam bentuk video animasi atau audiovisual untuk mempermudah audiens dalam memahami edukasi yang disajikan (Tumakaka et al., 2019)

Audiovisual merupakan kombinasi antara audio dan visual atau bisa disebut media pandang dengar. Manfaat media audiovisual dalam proses pendidikan yaitu pengajaran yang disampaikan akan lebih menarik sehingga pendidikan yang disampaikan akan lebih mudah dipahami dan dikuasai. Contoh media audiovisual diantaranya program video atau televisi dan program slide suara (SoundSlide).

2.4.2 Pedoman *Sleep Education*

Sleep hygiene merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan tidur yang baik yaitu dengan mengurangi faktor penyebab gangguan tidur. Banyak penelitian yang telah mengembangkan seperangkat komponen yang dirancang untuk meningkatkan kualitas tidur, dan ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa strategi *sleep education* ini dapat memberikan solusi jangka panjang untuk gangguan tidur (Rahmawati et al., 2021). *Sleep education* memiliki beberapa komponen yaitu:

- 1) Mempunyai waktu bangun dan tidur yang teratur setiap hari
- 2) Tidak melakukan kegiatan lain ditempat tidur selain untuk tidur, seperti menonton atau memainkan ponsel.
- 3) Tidak tidur siang lebih dari 30 menit.
- 4) Tidak tidur dalam kondisi kamar yang terang, jika tidak terbiasa dengan kondisi gelap maka atur cahaya menjadi remang-remang.

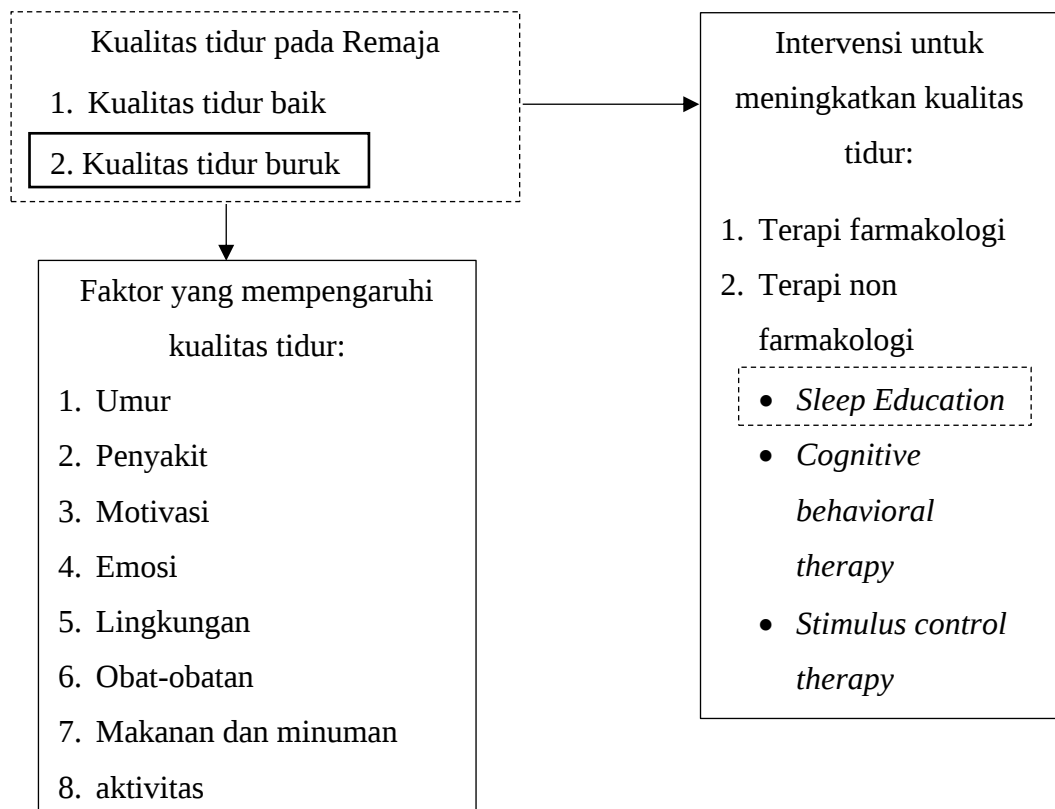
- 5) Atur suhu kamar tidur senyaman mungkin. Bisa memakai selimut ketika sedang cuaca dingin dan bisa menggunakan pakaian tipis saat cuaca panas
- 6) Menjauhi suara berisik yang berada disekitar tempat tidur. Jika tidak dapat tidur dalam kondisi hening maka dapat mendengarkan music lembut dengan volume kecil sehingga membuat rileks tubuh.
- 7) Mandi sore atau mandi 1-2 jam sebelum tidur dengan air hangat merupakan salah satu komponen dalam melakukan tidur yang sehat
- 8) Pastikan kamar tidak berdebu dan menyingkirkan barang yang berhamburan disekitar tempat tidur.
- 9) Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang secara teratur. Dianjurkan untuk tidak tidur dalam keadaan terlalu kenyang maupun keadaan lapar.
- 10) Tidak meminum kopi atau teh sebelum tidur, karena kopi dan teh dapat menyebabkan tubuh dan otak tetap terjaga sehingga menghambat proses mengantuk dan semakin susah untuk tertidur. Sebaliknya, mengonsumsi susu dan madu dianjurkan agar tidur lebih nyenyak.
- 11) Berhenti merokok sebelum tidur
- 12) Melakukan olahraga yang teratur. Lakukan olahraga seperti jalan kaki selama 20-30 menit setiap hari karena olahraga yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur.

2.5 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1

Kerangka Konseptual

Pengaruh *Sleep Education* terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya



Sumber: Hasibuan & Hasna (2021), Kasiati & Rosmalawati (2016), Ardiani & Subrata (2021)