

ABSTRAK

Latar Belakang : Angka prevalensi gangguan tidur di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang yang mengalami gangguan tidur. Tingginya angka gangguan tidur tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Life & Style, 2017). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gangguan tidur pada remaja awal di SMP Negeri 2 Pacet dengan metode pengambilan sampel *stratified proportionate random sampling*. **Metode penelitian** : Metode penelitian yang diterapkan oleh peneliti adalah metode deskriptif. Peneliti menggunakan satu variabel mengenai gangguan tidur pada remaja. Populasi sebesar 767 remaja, teknik *purposive sampling* dengan hasil 89 sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Sleep Disturbances Scale for Children* dan analisis data dengan univariat. **Hasil Penelitian** menunjukkan bahwa remaja yang mengalami gangguan tidur sebanyak 65 orang (73,1%) dan yang tidak mengalami gangguan tidur adalah 24 orang (26,9%). **Pembahasan** : Gangguan memulai dan mempertahankan tidur dapat berupa durasi tidur yang tidak tetap, periode waktu untuk tertidur yang lama, sulit untuk tertidur, tidak ingin atau enggan untuk tidur, cemas ketika ingin tidur, terbangun kembali ketika tidur malam, dan kesulitan tertidur setelah terbangun di malam hari. Kesulitan memulai tidur berarti latensi tidur seseorang lebih besar sekitar 20-30 menit. Kesulitan mempertahankan tidur adalah terbangunnya seseorang setelah onset tidur lebih lama dari 20-30 menit. **Saran** : Disarankan agar para remaja memperhatikan serta menyadari pentingnya kebutuhan tidur untuk meningkatkan kualitas hidup mengingat dampak gangguan tidur yang telah dipaparkan.

Kata kunci : Remaja awal, Gangguan tidur

Referensi : 8 Jurnal (2014-2022)

3 buku (2015-2020)

7 Web (2015-2022)

ABSTRACT

Background: The prevalence rate of sleep disorders in Indonesia is 10% of the total population and population or about 28 million people who experience sleep disorders. The high number of sleep disorders is associated with increasing problems that occur in life, such as depression and anxiety in a person (Life & Style, 2017). The purpose of this study was to determine the description of sleep disorders in early adolescents at SMP Negeri 2 Pacet with stratified proportionate random sampling method. **Research method :** The research method applied by the researcher is descriptive method. Researchers used one variable regarding sleep disorders in adolescents. Population of 767 adolescents, purposive sampling technique with the results of 89 samples. Data collection using the Sleep Disturbances Scale for Children questionnaire and univariate data analysis. **The results** showed that 65 adolescents (73.1%) had sleep disorders and 24 (26.9%). **Discussion:** Disorders of initiating and maintaining sleep can be in the form of irregular sleep duration, long periods of time to fall asleep, difficulty falling asleep, not wanting or being reluctant to sleep, anxious when wanting to sleep, waking up again at night, and difficulty falling asleep after waking up in the morning. evening. Difficulty initiating sleep means a person's sleep latency is greater by about 20-30 minutes. Difficulty maintaining sleep is the awakening of a person after the onset of sleep longer than 20-30 minutes. **Suggestion:** It is recommended that adolescents pay attention to and realize the importance of the need for sleep to improve quality of life considering the impact of sleep disorders that have been described.

Keywords: Early adolescence, sleep disorders

Reference : 8 Journals (2014-2022)

3 books (2015-2020)

7 Web (2015-2022)