

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu memiliki kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda-beda, sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Sebagian besar remaja memerlukan 7-8 jam waktu tidur malam. Hal ini bertujuan untuk mencegah kelelahan dan kerentanan terhadap infeksi (Saputra, 2013). Pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khas yaitu remaja mengalami perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian. Remaja mulai merasa mengantuk pada tengah malam, sedangkan remaja harus bangun pagi hari untuk berangkat ke sekolah. Hal ini mengakibatkan setiap harinya para remaja mengalami kekurangan waktu tidur (Natalita dkk, 2011).

Jam normal yang seharusnya digunakan untuk istirahat dan tidur bagi para remaja, dialihfungsikan oleh remaja untuk melakukan kegiatan lain. Kegiatan yang dilakukan oleh para remaja seperti mengerjakan tugas sekolah, menonton televisi ataupun waktu tidur malam remaja banyak digunakan untuk bermain games online dan bermain gadget (Rimbawan, 2016).

Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada remaja mencapai 62,5% yang menderita gangguan tidur menurut SDSC dengan jenis gangguan yang paling sering adalah gangguan transisi tidur-bangun (25%) (Natalia dkk, 2011). Curereseach 2017 melaporkan bahwa 30% penduduk di dunia umumnya mengalami gangguan tidur. Terdapat $\frac{1}{4}$ dari laporan menyatakan

bahwa penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis (Medikal Dayli,2017). 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).

Faktor yang menyebabkan Remaja mengalami gangguan tidur yaitu : Irama sirkadian, stress, merokok, kafein, dan faktor lingkungan. Dampak kekurangan tidur pada remaja adalah meningkatkan angka ketidakhadiran di kelas, mempengaruhi prestasi di sekolah, meningkatkan penggunaan alkohol dan rokok, meningkatkan risiko obesitas, dan menurunkan daya tahan tubuh (Liu X, 2010).

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di SMPN 2 Pacet, yang berlokasi di jalan Wangisagara-Cikawao Pacet, Desa Cikawao, Kec. Pacet, Kab. Bandung, Provinsi Jawa Barat, Pada Kamis, 10 Maret 2022. Peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK), mendapatkan informasi bahwa tidak sedikit para siswa yang kedapatan mengantuk ketika kegiatan jam pelajaran sekolah. Guru BK menyatakan bahwa penyebab siswa yang kedapatan mengantuk saat kegiatan jam pelajaran sekolah dikarenakan oleh kurangnya istirahat, sering bergadang, masalah keluarga, bermain games online, dan sering main gadget hingga larut malam. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 orang siswa secara acak, didapatkan data bahwa 2 orang siswa tidak mengalami gangguan tidur, 5 orang siswa mengalami gelisah saat tidur dan sulit berkonsentrasi, 2 orang siswa mengalami tidur

tidak nyenyak, sakit kepala pada pagi hari, dan mengantuk di siang hari, dan 1 orang siswa yang mengalami sulit memulai tidur, terbangun pada malam hari, gelisah dan tidak nyaman saat tidur, dan sulit untuk tidur kembali.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Tentang “ Gambaran Gangguan Tidur pada Remaja Awal Usia 12 – 15 Tahun Di SMPN 2 Pacet”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Gambaran Gangguan Tidur pada Remaja Di SMPN 2 Pacet”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Gangguan Tidur pada Remaja Di SMPN 2 Pacet

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan terutama mengenai hal-hal yang berkaitan dengan Gambaran Gangguan Tidur pada Remaja

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan informasi dan wawasan mengenai Gambaran Gangguan Tidur pada Remaja

2. Bagi Institusi

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan ilmu pengetahuan bagi institusi pendidikan untuk penulisan karya tulis ilmiah.

3. Bagi Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai masukan dan tambahan wawasan ilmu dan dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya sebagai sumber referensi

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam lingkup Keperawatan Jiwa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pengambilan sampel secara *stratified proportionate random sampling*, perhitungan besar sampel dengan menggunakan rumus Slovin.