

#### **4) Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan merupakan salah satu bahan referensi bagi penelitian lain, dan menjadi sumber acuan untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

## **2.1 Kajian Pustaka**

### **2.1.1 Remaja**

#### **2.1.1.1 Definisi Remaja**

Remaja memiliki arti yang sangat luas dari segi fisik, psikologi, maupun sosial. Secara segi psikologis usia remaja merupakan seseorang yang memasuki proses menuju usia dewasa. Masa dimana remaja tidak merasa dirinya bukanlah anak-anak lagi, darinya merupakan tanda seseorang berada pada masa remaja, dan biasanya remaja akan menganggap dirinya sama dengan orang tua atau orang dewasa disekitarnya, walaupun orang tersebut lebih tua dari dirinya, (Hurlock, 2011).

#### **2.1.1.2 Perubahan Fisik, Psikologis dan Sosial pada Remaja**

##### **1). Perubahan fisik pada remaja.**

Pada remaja laki-laki mulai bertumbuhnya kumis, jenggot, jakun serta suara yang bertambah besar atau menjadi berat merupakan ciri dari perubahan fisik yang dialami oleh remaja laki-laki. Puncak kematangan seksual remaja laki-laki ditandai dengan adanya kemampuan ejakulasi, pada masa ini remaja sudah dapat menghasilkan sperma yang bisa membuahi sel telur. Biasanya ejakulasi ini terjadi pada saat tidur dan dengan diawali dengan mimpi basah (Sarwono, 2011). Perubahan fisik pada remaja perempuan mulai dengan ditandainya pertumbuhan payudara dan

pinggul yang membesar. Puncak kematangan pada remaja wanita adalah ketika mendapatkan menstruasi pertama atau disebut dengan *menarche*. Menstruasi pertama yang dialami remaja perempuan menandakan bahwa remaja perempuan tersebut telah memproduksi sel telur, dan sel telur tersebut yang tidak dibuahi oleh sel sperma, sehingga akan keluar bersama darah menstruasi melalui vagina, (Sarwono, 2011).

## 2). Perubahan psikologis pada remaja.

Karakteristik periode pada remaja awal (*Early adolescence*) ditandai oleh terjadinya perubahan psikologis seperti berikut:

- a. Krisis identitas.
- b. Berpakaian.
- c. Remaja masih labil .
- d. Perkembangan emosi yang sangat berhubungan dengan perkembangan hormon, yang ditandai emosi yang sangat labil. Emosi yang dirasakan oleh remaja belum sepenuhnya dapat di kendalikan.
- e. Meningkatnya kemampuan verbal untuk ekspresi diri.
- f. Pentingnya teman dekat/ sahabat.
- g. Kurangnya rasa hormat terhadap orangtua.
- h. Kadang-kadang berlaku kasar.
- i. Menunjukkan kesalahan orangtua.

- j. Selain orangtuanya remaja mencari oranglain yang disayangi.
- k. Kecenderungan untuk berlaku kekanak-kanakan.
- l. Adanya pengaruh teman sebaya yang berpengaruh terhadap kegemaran dan cara berpakaian remaja.

### 3). Perubahan Sosial Pada Remaja.

Masa remaja merupakan masa dimana seorang remaja memasuki status sosial baru, dimana ia beranggapan bukan lagi seorang anak-anak. Remaja mengalami perubahan fisik yang sangat cepat dimasa ini, sehingga seringkali remaja akan menyerupai orang dewasa, maka seorang remaja juga sering diharapkan bisa bersikap dan bertingkahtaku seperti orang dewasa. Pada masa ini remaja cenderung menyukai menggabungkan dirinya dalam kelompok teman sebaya. Remaja menganggap kelompok sosial ini merupakan tempat yang aman baginnya. Dalam kehidupan pada masa remaja ini peran pengaruh kelompok ini sangat berperan kuat dan bahkan melebihi peran orang tua, berikut beberapa perubahan pada remaja yang lainnya diantaranya:

- a. Remaja mulai memiliki cara berkomunikasi dengan cara berbeda yaitu melalui media seperti Internet, ponsel, dan media sosial dapat secara signifikan mempengaruhi anak remaja untuk berkomunikasi dengan teman dan belajar tentang dunia secara menyeluruh lewat penggunaan media elektronik yang sering kita jumpai saat ini.

b. Mulai mengembangkan dan mengeksplorasi kecantikan dan kegantengan fisik: dalam tahap ini perhatian orang tua harus lebih ditingkatkan, karena dalam proses pencarian jati diri serta sifat ingin mencoba, inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa orang tua harus memperhatikan dan memberi perhatian yang lebih tanpa mengganggu kebebasan anak remajanya.

c. Pengalaman baru: Proses perkembangan anak ketika memasuki usia remaja cenderung memiliki sifat ingin mencari pengalaman baru, sehingga tak jarang kita jumpai anak-anak yang usia remaja telah berani mengambil keputusan yang beresiko yang jika diukur belum pada porsi yang seharusnya mereka ambil.

#### **2.1.1.3 Tahapan – Tahapan Pada Remaja.**

Tahap perkembangan pada remaja menurut Sarwono, 2011 ada tiga yaitu:

1. *Early adolescence* atau disebut remaja awal, 11-13 tahun.

Perubahan- perubahan tubuh yang terjadi di tahap ini belum sepenuhnya di mengerti oleh remaja, ditahap ini remaja masih kebingungan akan tubuhnya yang mengalami perubahan . Ide-ide baru mulai remaja kembangkan di tahap ini, muncul ketertarikan dengan lawan jenis, dan mudah terangsang secara seksual dan berfantasi erotik. Pada tahap ini remaja awal susah untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa karena, pada tahap ini remaja mempunyai keinginan untuk bebas dan mulai berfikir abstrak.

## 2. *Middle adolescence* atau remaja madya, 14-16 tahun.

Pada tahap madya ini remaja sangat membutuhkan teman. Perasaan senang akan dirasakan oleh remaja yang mempunyai banyak teman yang menyukai dirinya. *Narcistic* cenderung dialami oleh remaja di tahap ini, *narcistic* merupakan keadaan dimana remaja lebih mencintai. Kebingungan cenderung dialami oleh remaja di tahap ini, karena remaja belum biasa memilih dan membedakan yang benar. Pada fase remaja madya ini remaja mulai berkhayal tentang aktivitas seksual dan mulai ingin mencoba aktivitas seksual yang diinginkannya dan remaja madya ini juga mulai timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis.

## 3. *Late adolescence* atau biasa disebut remaja akhir 17-20 tahun.

Pada Tahap ini ada beberapa pencapaian pencapaian yang menandai peralihan masa remaja menuju masa dewasa , yaitu:

- a. Fungsi intelek makin mantap.
- b. Memiliki sifat ego untuk mencari kesempatan bersama menyatu dengan orang- orang dan mendapat pengalaman lain yang baru.
- c. Tidak adanya perubahan identitas seksual remaja pada tahap ini.
- d. Adanya egoisentrisme yaitu, terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri.

- e. Mulai memilah-milah dan tumbuh dinding yang memisahkan diri pribadinya *private self* dan masyarakat umum atau publik.

#### **2.1.1.4 Sifat - Sifat Remaja.**

Perkembangan di masa remaja ini diwarnai oleh interaksi antara faktor- faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial serupa halnya dengan masa kanak kanak. Ribuan jam dihabiskan oleh remaja untuk berinteraksi dengan orang tua, guru, dan teman-teman, ini tiba waktunya mereka dihadapkan pada perubahan biologis yang dramatis, pengalaman- pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru. Beberapa hal yang mempengaruhi perkembangan hidup aktual dari remaja meliputi, perbedaan etnik, budaya, gender, sosial-ekonomi, usia, dan gaya hidup. Media merupakan salah satu gaya hidup pada zaman sekarang yang ditawarkan kepada remaja (Life Span Development- 13<sup>th</sup> ed.,2012).

#### **2.1.1.5 Pola dan Waktu Tidur Remaja**

Remaja perlu perhatian khusus dalam pola tidur, karena memiliki hubungan pada performa remaja disekolah. Penelitian mengenai tidur 20 tahun terakhir ini, peneliti mendapati adanya perbedaan perubahan pola tidur pada remaja. Perubahan tersebut ialah jam tidur biologisnya remaja atau disebut irama sirkadian. Pada masa pubertas fase tidur remaja menjadi telat, remaja menjadi tidur lebih malam, dan telat untuk bangun di pagi hari dan juga

remaja menjadi lebih awas serta sulit untuk tidur (Purbasari, 2016 dalam Pebrianty Suci, 2018).

Waktu tidur yang dibutuhkan oleh remaja yaitu 7,5- 8,5 jam setiap hari. Meningkatnya kebutuhan tidur pada remaja membuat remaja sulit untuk bangun di pagi hari. Hal ini mungkin menunjukkan adanya sindrom keterlambatan fase tidur yang terjadi karena adanya gangguan irama sirkadian (Harkreader, Hogan & Thobaben, 2007 dalam Agustin, 2012).

## **2.1.2 Media Sosial.**

### **2.1.2.1 Pengertian Media Sosial**

Sebuah media online yang menggunakan teknologi berbasis web yang dapat mendukung interaksi sosial antar penggunannya, selain itu sebagai media online yang dapat mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif antar penggunannya disebut dengan Media Sosial. *Situs Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path, Line, dan Wikipedia* merupakan beberapa jenis situs media sosial yang populer dan mempunyai banyak penggunanya sekarang ini. Media sosial merupakan *platform* yang memfasilitasi para penggunanya dan lebih sering terfokus untuk eksistensi penggunanya, fasilitas yang dapat digunakan oleh pengguna media sosial diantaranya adalah, beraktifitas seperti mencari dan memperoleh informasi, ataupun berkolaborasi. Media sosial dapat memfasilitatori secara



online para penggunanya, dimana para pengguna menciptakan ikatan sosial antar penggunannya (Rulli Nasrullah,2017).

#### **2.1.2.2 Karakteristik Media Sosial.**

Media sosial merupakan media online yang memiliki batasan karakteristik yang khusus dan ciri yang khusus dibandingkan dengan media lainya. Adapun karakteristik media sosial adalah sebagai berikut (Rulli Nasrullah,2015) yaitu:

##### **1). Jaringan atau *network*.**

Media sosial memiliki karakter jaringan sosial. Media sosial terdiri dari struktur sosial yang terbentuk di dalam jaringan atau internet. Jaringan yang terbentuk antar pengguna *users* merupakan jaringan yang secara teknologi dimediasi oleh perangkat teknologi, seperti komputer, telepon genggam atau tablet. Jaringan yang terbentuk antar pengguna satu dengan yang lain inilah pada akhirnya membentuk suatu komunitas, contohnya seperti *facebook*, *twitter*, *instagram* dan lainnya.

##### **2). Informasi atau *information***

Informasi yang diberikan dalam media sosial menjadi komoditas yang dikonsumsi oleh pengguna atau *usser*. Komoditas tersebut pada dasarnya merupakan komoditas yang diproduksi dan didistribusikan antar pengguna media sosial itu sendiri. Dari kegiatan konsumsi inilah pengguna satu dan pengguna lain

membentuk sebuah jaringan yang pada akhirnya secara sadar atau tidak bermuara pada institusi masyarakat berjejaring.

### 3). Arsip atau *archive*

Karakteristik dari arsip atau *archive*, yaitu informasi yang telah didapat oleh pengguna telah tersimpan secara otomatis dan informasi yang telah tersimpan tadi dapat diakses kapanpun dan melalui perangkat apapun oleh penggunanya.

### 4). Interaktif atau *interactivity*

Terbentuknya jaringan antar pengguna merupakan karakter dasar dari media sosial. Jaringan ini juga harus dibangun dengan interaksi antar sesama penggunanya agar tetap terciptanya suatu interaktif antar penggunanya.

## **2.1.2.3 Jenis- Jenis Media Sosial.**

Media sosial merupakan sebuah teknologi informasi yang berbasis internet sebagai media penggunanya untuk komunikasi maupun sebagai media promosi dalam bisnis. Menurut Rulli Nasrullah (2015: 14) adapun macam-macam media sosial adalah sebagai berikut:

1). *Blog*, media sosial yang memungkinkan untuk mengunggah aktivitas sehari-hari penggunanya, saling memberi masukan atau komentar, dan berbagi baik tautan web lain, informasi dan sebagainya disebut dengan blog .

2). *Microblogging* merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk mempublikasikan aktivitas seperti menulis atau menyampaikan pendapatnya. Salah satu jenis microblogging yaitu twiter, yang bisa mengirimkan dan membaca pesan dan memiliki jumlah 140 karakter.

3). *Facebook*, adalah sebuah situs jejaring sosial yang dipakai manusia untuk berinteraksi dengan manusia lain dengan jarak yang jauh. *Facebook* dianggap sebagai media sosial dengan pengguna terbanyak yang penggunanya, *Facebook* dianggap mempunyai fitur fitur yang familiar hal ini menyebabkan para pengguna *Facebook* ini tersebar di berbagai kalangan usia dari muda hingga tua. Fitur yang tersedia dalam media sosial *facebook* seperti, *game*, *chating*, *video call*. (Ega Dewa Putra, 2014: 8)

4). *Twitter*, merupakan salah satu layanan jejaring sosial dan *microblog daring* dari sebuah situs web yang dimiliki dan dioperasikan oleh *twitter.inc*. twitter memiliki berbagai fitur yang bisa digunakan para penggunanya untuk mengirim, menerima dan membaca pesan berbasis teks yang jumlah karakternya mencapai 140 karakter, yang dikenal dengan sebutan kicauan *tweet*.

5). *Instagram* merupakan suatu jejaring sosial yang memfokus penggunaannya untuk berbagi foto. Nama *instagram* terdiri dari 2

suku kata yaitu "*insta*" berasal dari kata instan, dan "*gram*" berasal dari kata *telegram*. Secara keseluruhan *Instagram* yang terdiri dari gabungan kata instan dan telegram memiliki aksi yaitu kemudahan untuk mengambil dan melihat foto dengan mengirim sesuatu foto kepada orang.

6).LINE, dapat digunakan pada *smartphone*, *tablet*, dan komputer,LINE merupakan sebuah aplikasi pengirim pesan dengan gratis dan instan. LINE difungsikan dengan menggunakan jaringan internet sehingga pengguna line dapat melakukan aktivitas seperti mengirim pesan teks, mengirim gambar,stiker, video, pesan suara dan lain lain, selain itu line dapat digunakan untuk bertatap muka antar penggunanya karena line mempunyai fitur *video call*.

7). BBM (*BlackBerry Messenger*) merupakan aplikasi pengirim pesan singkat yang disediakan untuk para pengguna perangkat *smartphone BlackBerry*. Dengan aplikasi ini seseorang dapat berbagi informasi kepada sesama pengguna perangkat Blackberry lainnya, seperti mengirim pesan, gambar, dan video. BBM memiliki sifat personalisasi.

#### **2.1.2.4 Daya Tarik Media Sosial.**

Remaja dan anak-anak saat ini sering menghabiskan waktu mereka untuk berinternet salah satunya yaitu mengakses media sosial, media sosial ini merupakan media yang sangat populer dikalangan anak remaja karena dengan mengakses media sosial remaja dapat berkomunikasi dengan teman-temannya dan orang tua tanpa harus bertemu secara langsung. Remaja dapat kembali menjalin hubungan komunikasi dengan teman-teman atau keluarga yang sudah lama tidak berkomunikasi secara langsung karena terpisah jarak melalui media sosial. Media sosial memungkinkan para remaja untuk dapat mengirim pesan, video maupun foto mengenai berbagai hal yang bersifat berita maupun pengalaman atau kegiatan pribadi, yang mana misalnya hal tersebut dapat mereka lakukan di *platform* seperti *Facebook*, *Instagram* dan *platform* lainnya yang mereka miliki. Remaja beranggapan bahwa media sosial memberikan wadah bagi mereka untuk mencari dan bergabung dengan orang-orang yang memiliki kegemaran, dan ketertarikan yang sama dengannya. Ruang lingkup tersebut menjadi wadah bagi remaja untuk berpartisipasi secara aktif maupun pasif terkait dengan menjalin komunikasi dan saling bertukar pesan mengenai hal yang mereka sukai.

Media Sosial merupakan suatu hal yang menarik bagi kalangan remaja, ketertarikan ini karena remaja beranggapan bahwa media sosial adalah suatu wadah yang bisa dijadikan ajang

atau sarana untuk akumulasi penguatan identitas terkait dengan relasi hubungan pertemanan. Remaja yang pasif dalam menggunakan media sosial dan tidak melakukan apa yang teman mereka lakukan di media sosial, maka mereka dianggap kurang *update* dan kemungkinan ini dianggap dapat menyebabkan mereka terekslusi dari lingkup lingkaran pertemanan (*peer group*) (Triastuti Endah, 2017).

#### **2.1.2.5 Manfaat Media Sosial.**

Media Sosial sendiri mempunyai manfaat bagi anak dan remaja, yaitu:

- 1). Media sosial menyediakan berbagai kemudahan dalam mencari informasi bagi remaja, karena informasi yang di berikan oleh media sosial bersifat umum, seperti informasi berita terkini, hiburan, seputar hobi, informasi mengenai dunia luar, dan lainnya. Orang tua harus memperhatikan remaja ketika remaja sedang mencari informasi di media sosial, karena terkadang informasi yang mereka dapat tidak sesuai dengan usianya, tak jarang remaja meniru apa yang mereka dapat dari media sosial.
- 2). Media sosial merupakan salah satu sarana bagi remaja dapat memperoleh dan menyebarkan informasi terkait tugas atau kegiatan sekolah. Para remaja dapat dengan mudah memperoleh dan menyebarkan informasi terkait tugas sekolah melalui LINE,

BBM, *Whatsapp*. Untuk memperoleh informasi yang lengkap mereka juga menggunakan *browser*.

3). Media sosial dapat memudahkan remaja dalam berkomunikasi dengan teman atau keluarga yang jauh. Sering kali remaja menggunakan media sosial untuk bertukar kabar atau menjaga tali persaudaraan agar tetap terjalin.

4). Remaja dapat memperoleh dan menyebarkan informasi terbaru yang terjadi di sekitarnya.

5). Remaja menggunakan media sosial untuk menonton video tutorial, video musik dan video lainya di Youtube, mereka merasakan manfaat baik dengan menonton video tutorial di youtube karena hal tersebut dapat meningkatkan dan mengasah kreatifitas remaja dalam membuat suatu yang bermanfaat.

6). Remaja biasanya mengisi waktu luang mereka dengan menonton film yang mereka sukai di media sosial ada beberapa film yang digemari oleh para remaja di media sosial seperti film *action*, drama korea, kartun dan lainya.

7). Aktivitas jual beli online pada media sosial dianggap remaja sebagai suatu cara baru melakukan kegiatan jual beli secara mudah. Belanja secara online di media sosial dianggap lebih praktis oleh remaja karena tidak harus menunjungi pusat perbelanjaan untuk membeli barang yang mereka inginkan. Kegiatan jual beli yang

dilakukan para remaja di media sosial bertujuan untuk menambah uang saku, karya seni merupakan barang yang biasanya di jajakan secara online oleh para remaja di media sosial.

8). Remaja merasakan media sosial merupakan suatu wadah untuk mempermudah mereka dalam mempromosikan sesuatu, karena dengan mempromosikan suatu kegiatan yang sedang diadakan disekolahnya dengan media sosial, remaja tersebut tidak perlu lagi berpergian untuk mengunjungi keseolah sekolah lainnya. Selain itu bagi siswa baru yang akan bersekolah, media sosial merupakan wadah bagi mereka untuk mempermudah saat ingin mencari informasi sekolah baru (untuk anak dan remaja jenjang sekolah tingkat akhir) (Triastuti Endah, 2017).

#### **2.1.2.6 Dampak Negatif Media Sosial Bagi Remaja.**

"TMI", *Too Much Information* atau terlalu banyak informasi pada anak dan remaja, merupakan masalah terbesar dengan media sosial, saat remaja mempunyai waktu luang biasanya mereka mengirinya dengan mengakses media sosial, dan secara tidak sadar mengungkapkan terlalu banyak informasi tentang kehidupan pribadi mereka didalam media sosial tersebut, hal inilah yang dapat menyebabkan masalah seperti kerentanan terhadap *cyberbul-lies* atau perundungan. Hal ini disebabkan karena media sosial menambah volume dan frekuensi konten, terutama pada ranah yang jauh lebih personal dan mudah dilihat oleh siapa saja. Ketika



remaja memanfaatkan media sosial untuk mengisi waktu luang mereka, ini merupakan kondisi yang memperburuk dan akhirnya menyebabkan adiksi. *Too Much Information* atau terlalu banyak informasi di dalam media sosial ini mendorong potensi perilaku yang lain, yang disebut FOMO, *Fear of Missing Out* atau “takut ketinggalan berita terkini”. Sifat remaja yang ingin terus mencari dan berbagi informasi dari internet melalui media sosial ini karena remaja takut ia akan tertinggal informasi atau berita terkini yang sedang terjadi atau disebut FOMO.

Media sosial beresiko untuk remaja, karena remaja rentan terhadap predator online, terpapar pornografi, mengalami kekerasan verbal, perundungan maya, invasi privasi, dan pencurian identitas (Triastuti Endah, 2017). Menurut Jackson (2010, dalam Kiayi, 2015) mengakses media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kepuasan tersendiri terhadap penggunaannya yang akhirnya memicu seseorang yang menggunakannya untuk mengakses media sosial lebih intens. Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi setiap hari dengan durasi yang lama akan berpengaruh pada hormon melatonin, hormon melatonin merupakan hormon yang memicu rasa kantuk dalam diri seseorang, hal inilah yang menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi bagi penggunaannya.

Melatonin adalah hormon yang dibentuk oleh kelenjar pineal dan retina yang bertugas untuk membuat kita tertidur dan mengembalikan energi fisik ketika tidur. Produksi hormon melatonin dapat dipacu oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang maupun medan elektromagnetik. Melatonin dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang diterima mata, banyak cahaya akan memperlambat proses pembentukan hormon melatonin, sebaliknya kekurangan cahaya akan membuat peningkatan secara cepat jumlah melatonin yang menyebabkan timbulnya rasa mengantuk (Siregar, 2011).

### **2.1.3 Kualitas Tidur**

#### **2.1.3.1 Pengertian Tidur**

Tidur merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak sadar dan untuk dibangunkan, ketika seseorang dalam kondisi tidur maka persepsi dan reaksi individu tersebut terhadap lingkungan mengamai penurunan, seseorang yang tidur akan sulit dibangunkan dengan rangsang yang memadai. Ciri- ciri seseorang dalam keaddan tidur yaitu: minim aktifitas fisik, tingkat kesadaran yang bervariasi, proses fisiologis tubuh berubah dan penurunan respon terhadap rangsangan dari luar. Tidur mampu menjaga kestabilan mental emosional, fisiologis dan kesehatan dan dapat meningkatkan energi menjadi maksimal jika seseorang dapat tidur dengan kuantitas dan kualitas yang baik (Riyadi & Widuri2015).

### 2.1.3.2 Fisiologi Tidur.

Individu yang tidur, sistem saraf pusatnya tetap aktif dalam sinkronisasi terhadap neuron-neuron substansia retikularis dari batang otak, untuk itu tidur bukan merupakan *deaktivasi* dari sistem saraf pusat. Tingkat kesadaran pada setiap organ tubuh berbeda. Indra manusia yang memiliki kesadaran paling dalam selama seseorang itu tertidur, dibandingkan dengan indra perasa dan pendengar adalah hidung, (Riyadi & Widuri 2015).

Potter & Perry (2010), Individu mengalami irama siklus sebagai kehidupannya setiap hari. Irama sirkadian sangat berperan sebagai pengaruh kepuasan terhadap kualitas tidur setiap individu. Irama yang paling dikenal adalah siklus 24 jam, sedangkan siang-malam lebih dikenal dengan irama diurnal atau sirkadian. Pola fungsi biologis utama dan fungsi perilaku dipengaruhi oleh irama sirkadian. Fluktuasi, perkiraan suhu tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sekresi hormone, kemampuan sensorik dan suasana hati sangat bergantung pada pemeliharaan siklus 24 jam. Cahaya dan suhu serta faktor-faktor eksternal seperti aktivitas sosial dan rutinitas pekerjaan dapat mempengaruhi Irama sirkadian (termasuk siklus tidur-bangun harian). Jika siklus tidur-bangun pada individu berubah secara bermakna, akan menghasilkan kualitas tidur yang buruk. Sebaliknya, dalam siklus tidur-bangun seperti tertidur pada siang hari (atau sebaliknya untuk orang yang kerja malam hari,

atau yang pada malam hari masih terbangun) dapat menjadikan penyakit yang serius pada individu tersebut. Kecemasan, kurang istirahat, mudah tersinggung, gangguan penilaian, penurunan nafsu makan dan hingga berkurangnya berat badan merupakan beberapa gejala dari terganggunya siklus tidur pada individu .

### **2.1.3.3 Tahapan Tidur.**

Potter & Perry (2010) menjelaskan, normalnya tidur dibagi menjadi 2 *nonrapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM). NREM terbagi menjadi 4 tahap dan setiap individu memerlukan kurang lebih 90 menit selama siklus tidurnya. REM adalah tahapan terakhir sebelum tidur terakhir.

#### **1). Tahapan tidur NREM**

##### **a. NREMI**

- Tingkattransisi.
- Meresponscahaya.
- Berlangsung beberapamenit.
- Mudah terbangun denganrangangan.
- Aktivitas fisik, tanda vital dan metabolismemenurun.
- Bila terbangun terasa sedangbermimpi.

b. NREM II

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

c. NREM III

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

d. NREM IV

- Tidur nyenyak.
- Sulit dibangunkan, perlu stimulus intensif.
- Restorasi dan istirahat, tonus otot menurun.
- Sekresi lambung menurun.
- Gerak bola mata cepat.

2). Tahapan tidur REM

- a. Lebih sulit dibangunkan dibandingkan dengan REM.
- b. Pada orang dewasa normalnya 20-25% dari tidur malamnya.
- c. Jika individu terbangun pada tidur REM, biasanya terjadi mimpi.
- d. Tidur REM penting untuk keseimbangan mental,

emosi juga berperan dalam belajar, memori dan adaptasi

#### **2.1.3.4 Pola dan Waktu Tidur Berdasarkan Perkembangan.**

Menurut (Riyadi & Widuri 2015), kebutuhan tidur, durasi dan kualitas tidur pada setiap individu dari semua kelompok usia sangat beragam.

##### **1). Neonatus.**

Kebutuhan tidur neonates rata-rata 14-18 jam. Setiap siklus 45-60 menit, 50% NREM, gerak tubuh minim, dan pernafasan tetap teratur.

##### **2). Bayi**

Bayi membutuhkan tidur 12-14 jam sehari. Sekitar 20-30% dari waktu tidur dihabiskan dalam siklus REM. (Wong, 1995; Widuri & Riyadi, 2015).

##### **3). *Toddler***

Total tidur rata-rata 10-12 jam sehari. Prosentase tidur REM menurun menjadi 25%. Pada masa *toddler*, anak tidak mau tidur pada malam hari karena kebutuhan untuk otonomi atau takut perpisahan.

##### **4). Prasekolah**

Usia anak prasekolah membutuhkan waktu tidur 11-12 jam. Tidur REM 20%.

#### 5). Sekolah

Anak usia sekolah biasanya, membutuhkan waktu tidur 9 hingga 12 jam perhari namun ini tergantung tingkat aktivitas setiap anak. Memiliki tidur REM 20%.

#### 6). Remaja

Usia remaja membutuhkan tidur 7,5-8,5 jam setiap hari. Tidur REM sekitar 20%. Sindrom keterlambatan fase tidur yang terjadi pada remaja karena adanya gangguan irama sirkadian. (Harkreader, Hogan & Thobaben, 2007 dalam Agustin, 2012)

#### 7). Dewasa Muda

Pada dewasa muda membutuhkan tidur rata-rata 6-8,5 jam. Kurang lebih 20- 25% waktu tidur dihabiskan.

#### 8). Dewasa Tengah

Jumlah tidur tahap 4 mulai menurun. Tidur 7 jam sehari, 20% tidur REM. Waktu yang digunakan untuk tidur malam hari mulai mengalami penurunan.

#### 9). Lansia

Kualitas tidur terlihat berubah pada kebanyakan lansia. Episode REM memendek. Terdapat penurunan progresif pada tahap tidur

NREM 3 dan 4. Beberapa lansia hampir tidak pernah memiliki tahap 4 atau tidur yang dalam, mereka juga lebih sering terbangun pada malam hari.

#### **2.1.3.5 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur, baik dari kuantitas maupun kualitas menurut (Riyadi & Widuri 2015).

##### **1. Status kesehatan.**

###### **a. Penyakit fisik.**

Penyakit fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri, batuk, sesak napas, panas, jantung berdebar dan lainnya. Kondisi tersebut dapat juga memaksa klien untuk tidur dalam posisi yang tidak biasa.

###### **b. Stress Psikologis**

Masalah yang berhubungan dengan suasana hati yang dapat mengakibatkan individu mengalami kecemasan, depresi dan yang lain.



## 2. Lingkungan

Lingkungan yang dapat mengganggu tidur, antara lain ventilasi yang kurang baik, ukuran tempat tidur, cahaya, tempat tidur yang keras, posisi tempat tidur, kebisingan/ribut, gaduh dan lain-lain.

## 3. Diet

Individu dengan kebiasaan makan yang baik dan sehat tidak akan mengalami gangguan dalam tidur. Makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, kacang-kacangan, coklat, pisang, kurma dan ikan tuna menyebabkan seseorang mudah tidur. Minuman yang mengandung kafein dan alkohol akan mengganggu tidur.

## 4. Obat-obatan

Obat memiliki efek terapeutik dan efek samping. Diantara beberapa efek obat, ada yang dapat menyebabkan mudah mengantuk/tertidur dan ada pula yang sangat mengganggu tidur. Obat golongan amfetamin dapat menurunkan tidur REM.

## 5. Gaya hidup

Gaya hidup yang dimaksudkan adalah aktivitas fisik. Individu yang mengalami kelelahan akan memperoleh tidur yang mengistirahatkan, terutama jika kelelahan tersebut dari aktivitas yang menyenangkan, sebaliknya, jika kelelahan dari aktivitas yang berlebihan atau disertai stress akan membuat sulit tidur. Menurut

Wiyono, 2009 dalam Lisa Puspita D 2017, mengakses jejaring sosial dengan chatting atau bereinteraksi dengan pengguna lainya sebelum tidur dapat mengganggu pola dan kualitas tidur, memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan konsentrasi pada remaja.

#### **2.1.3.6 Kualitas Tidur.**

Tidur yang menghasilkan rasa kesegaran dan kebugaran ketika terbangun merupakan pengertian dari kualitas tidur. Aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat serta durasi lamanya tidur, latensi tidur, merupakan aspek kualitatif dalam kualitas tidur pada individu. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur. (Siregar, 2011).

Tidur merupakan suatu aktifitas penting bagi manusia dan salah satu kebutuhan yang penting bagi semua manusia khususnya pada masa remaja. kesadaran seseorang ketika tertidur akan menjadi menurun, namun fungsi otak tetap berfungsi dalam mengatur sistem pencernaan ketika individu tertidur, selain itu aktivitas jantung serta pembuluh darah juga tetap berfungsi dengan baik selama individu tertidur dan dalam keadaan kesadaran yang menurun, fungsi dalam pembentukan kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan memori seperti, penataan, dan pembacaan informasi yang didapat dan disimpan dalam otak ketika

individu beraktifitas pada saat terbangun, serta perolehan informasi saat terjaga merupakan suatu proses dari kualitas tidur pada individu.

#### **2.1.3.7 Akibat Dari Kurangnya Kualitas Tidur**

Kualitas tidur yang kurang atau terjadinya penurunan kualitas tidur pada remaja tentu sangat berdampak negatif untuk perkembangan remaja tersebut, sehingga dapat memicu terganggunya hormon pertumbuhan, karena kadar tertinggi dalam hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat individu tidur, sehingga jika remaja mengalami kekurangan kualitas tidur akan mengganggu sekresi hormon pertumbuhan. Kualitas tidur yang buruk juga berdampak negatif terhadap pertumbuhan otak seperti peningkatan resiko masalah kesehatan mental, kesulitan berkonsentrasi, berpengaruh pada masalah dengan kemampuan belajar dan berperilaku, resiko obesitas, diabetes, dan bisa ketergantungan dengan obat-obatan (Sulistiyani, 2012)