

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa adalah masa remaja. Fase remaja merupakan fase tumbuh kembang dengan karakteristik terdapat perubahan penting dalam beberapa fungsi meliputi fungsi kognitif, perilaku, sosial dan emosional sesuai perkembangan biologis serta dengan adanya tuntutan dalam lingkungan keluarga maupun sosial. Pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi waktu berkurang, waktu tidur tertunda, dan perbedaan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan maka dari itu kualitas tidur remaja pun cenderung berkurang, pada beberapa dekade terakhir, penelitian epidemiologi mengungkapkan bahwa jumlah remaja yang mengalami masalah dalam tidur meningkat (Haryono et al., 2009).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk mengistirahatkan seluruh organ dan fungsi tubuh. Dalam kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh sehingga berada dalam kondisi yang ideal. Tidur dapat membantu tubuh pulih setelah beraktivitas seharian, mengurangi stress, menjaga keseimbangan mental dan emosional, serta meningkatkan kinerja dan fokus. Pentingnya tidur bagi remaja yaitu dapat meningkatkan konsentrasi, mengoptimalkan sistem kekebalan tubuh, serta dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental (Guyton & Hall dalam Dewi & Wilda, 2019).

Tidak hanya orang dewasa saja yang mengalami permasalahan tidur, sebuah studi epidemiologi berskala besar yang dilakukan di Eropa menemukan bahwa 30% remaja berusia 15-18 tahun mengeluhkan setidaknya satu keluhan gangguan tidur (Ardiani & Subrata, 2021). Di Indonesia sendiri, prevalensi insomnia atau gangguan tidur diperkirakan mencapai 10%, yang berarti dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta diantaranya menderita gangguan tidur. Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun cukup tinggi mencapai 62,9 % dengan gangguan transisi bangun tidur menjadi jenis gangguan yang paling banyak terjadi (Nindhy et al., 2018).

Lama waktu yang diperlukan untuk tidur bervariasi tergantung pada tahap pertumbuhan dan usia individu. Menurut Kemenkes RI tahun 2018 menyebutkan bayi usia 0-1 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam perhari, bayi usia 1-18 bulan membutuhkan waktu tidur 12-14 jam perhari, anak usia 3-6 tahun membutuhkan waktu untuk tidur 11-13 jam perhari, usia 6-12 tahun membutuhkan waktu tidur 10 jam perhari, remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu tidur 8-9 jam perhari, dewasa usia 18-40 tahun membutuhkan waktu tidur 7-8 jam perhari dan lansia 60 tahun keatas kebutuhan tidur cukup 6-7 jam perhari.

Waktu tidur yang ideal harus diperhatikan, terutama pada remaja karena tidur merupakan bagian penting dari pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual pada remaja. Remaja rentan mengalami gangguan yang berkaitan dengan tidur karena masalah medis, gaya hidup, faktor lingkungan yang menyebabkan tidur terganggu, dan kualitas tidur yang buruk, kondisi ini dikenal

sebagai gangguan tidur (Purnama & Silalahi, 2020). Remaja dengan waktu tidur yang kurang, rentan terhadap depresi, kecemasan, kebugaran fisik yang buruk, mempengaruhi prestasi akademik karena berkurangnya motivasi untuk berpartisipasi dalam pembelajaran di sekolah, penurunan kewaspadaan dan konsentrasi, menjadi cepat marah atau mudah tersinggung, impulsif serta menunjukkan ekspresi sedih pada raut wajahnya.

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan siklus tidur dan tidak terjadinya gangguan sehingga membuat seseorang tidak mengalami kantuk yang berlebihan, sakit kepala, sering menguap, mata sembab dan perasaan gelisah. Kualitas tidur seseorang dianggap baik jika tidak memiliki tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami gangguan dalam tidur (Ardiani & Subrata, 2021). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi karena kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan mengganggu kemampuan untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan memori, belajar, pertimbangan logis, dan perhitungan (Purnama & Silalahi, 2020).

Kualitas tidur yang menurun berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental. Penting bagi remaja untuk mengubah kebiasaan tidur yang buruk menjadi tidur yang berkualitas, pentingnya tidur berkualitas pada remaja ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental dan fisik yang baik, mengurangi stress pada remaja dan sangat bermanfaat untuk perkembangan otak. Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan memberi manfaat

penting bagi tubuh dan dapat meningkatkan imunitas (Sudarsih & Santoso, 2022). Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur pada remaja, dimana kuesioner ini memuat 7 komponen. Kuesioner PSQI memasukan pedoman untuk menghitung 7 subskor dari setiap komponen dalam rentang 0-3, dengan skor keseluruhan dalam rentang 0-21. Jika skor >5 maka kualitas tidur buruk dan skor ≤ 5 maka kualitas tidur baik. Remaja dengan *sleep hygiene* atau kebiasaan sebelum tidur yang buruk dapat mengalami kurang tidur, dan terkadang mengantuk pada siang hari. Praktik kebiasaan yang dapat meningkatkan kualitas tidur, waktu tidur yang cukup, dan kesiapsiagaan penuh pada siang hari merupakan definisi *sleep hygiene*. Manfaat *sleep education* yaitu bisa membantu membangun kebiasaan tidur yang lebih baik serta dapat memperbaiki pola tidur yang tidak sesuai karena gangguan tidur. (Kor & Mullan dalam Purnama & Silalahi, 2020).

Sleep education adalah rangkaian upaya promosi kesehatan tidur yang mencakup rangkaian rekomendasi lingkungan dan perilaku tidur guna menghasilkan kualitas tidur yang optimal. Intervensi yang diberikan berupa promosi kesehatan mengenai *sleep education* melalui media berupa audiovisual (Purnama & Silalahi, 2020).

Sleep education adalah salah satu intervensi keperawatan yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada remaja dan *sleep education* ini telah terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur dibanding dengan penanganan meditasi dan control stimulus. Intervensi *sleep education* dilakukan dengan membina rutinitas atau ritual yang konsisten yang mencakup aktivitas waktu tenang

sebelum tidur sebagai pendekatan awal untuk mengatasi insomnia dan masalah kesulitan tidur lainnya dan secara umum dapat digambarkan sebagai promosi perilaku yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur yang diperoleh individu setiap malam. Intervensi *Sleep education* mengacu pada sekumpulan daftar hal-hal yang dapat dilakukan untuk membantu mulainya tidur dan mempertahankan tidur. Daftar ini berisi beberapa komponen yang dapat meningkatkan kecenderungan alami untuk tertidur dan mengurangi hal yang menyebabkan gangguan tidur. Yang termasuk dalam komponen *sleep education* yaitu menghindari konsumsi kafein, nikotin dan alkohol sebelum tidur, tidak menggunakan tempat tidur untuk aktivitas lain selain tidur, mengatur kamar tidur yang tenang dan nyaman, memiliki jadwal bangun dan tidur yang sama setiap hari, waktu tidur siang yang terbatas, tidak berolahraga berat pada malam hari dan banyak lagi.

Dalam penelitian (Purnama & Silalahi, 2020) mengenai efektifitas pendidikan kesehatan dengan media booklet dan audiovisual terhadap perilaku *Sleep hygiene* dan kualitas tidur remaja dengan gangguan tidur didapatkan hasil menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Rerata kualitas tidur menunjukkan penurunan skor PSQI pada kedua kelompok perlakuan. sehingga berdasarkan hasil tersebut pemberian pendidikan kesehatan melalui media audiovisual berpengaruh terhadap perilaku *sleep hygiene* dan peningkatan kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 November 2022 dengan melakukan wawancara dan memberikan beberapa

pertanyaan pada remaja di SMA Pasundan Majalaya didapatkan hasil bahwa terdapat remaja yang mengalami insomnia penyebab nya beragam mulai dari mengalami stress karena tuntutan orang tua dan pelajaran disekolah, karena lingkungan fisik dalam kamar seperti kebisingan, cahaya dan suhu yang tidak sesuai, dan yang paling banyak karena melakukan hal-hal lain ditempat tidur seperti memainkan *gadget*. Gangguan tidur yang alami juga beragam tetapi yang paling banyak yaitu insomnia dengan gangguan seperti sulit merasakan ngantuk dan tidak bisa tertidur, terbangun pada malam hari dan susah atau bahkan tidak bisa tidur kembali dan ada juga yang tidak bisa tidur siang meskipun tubuh terasa lelah.

Rata-rata waktu tidur perhari pada remaja tersebut 6 jam bahkan ada yang 5-3 jam dan ketika bangun tidur di pagi hari remaja mengatakan tidur kurang puas dan bangun dengan perasaan badan kurang bugar karena masih mengantuk. Mereka mengatakan mengalami gangguan tidur semenjak pandemi covid-19, ada yang sudah lama dari mereka SMP dan bahkan baru merasakan insomnia beberapa bulan terakhir. Upaya atau cara yang dilakukan remaja ketika ingin tidur yaitu memainkan *gadget* sampai merasakan kantuk dan sebagian dari mereka belum mengetahui cara untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya yaitu *sleep education*.

Berdasarkan penuturan dari salah Guru yaitu Bpk. Deni Hamdani S. H dari bagian Wakil Kepala Sekolah bidang Kemahasiswaan menyatakan bahwa ada juga beberapa anak yang sering terlambat masuk sekolah dengan alasan bangun tidur terlalu siang karena mereka menyatakan tidak bisa tidur pada malam hari

dan baru bisa tidur menjelang pagi, sehingga pada saat belajar atau kelas berlangsung ada siswa yang mengantuk.

Berdasarkan hal diatas sangatlah penting bagi remaja untuk diberikan *Sleep Education* supaya kualitas tidur remaja menjadi lebih baik. Maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Sleep Education* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Pasundan Majalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Bagaimana Pengaruh *Sleep Education* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Pasundan Majalaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *Sleep Education* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Pasundan Majalaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja di SMA Pasundan Majalaya sebelum diberikan *sleep education*.
2. Untuk mengindetifikasi kualitas tidur pada remaja di SMA Pasundan Majalaya setelah diberikan *sleep education*.
3. Untuk menganalisis Pengaruh *Sleep Education* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Pasundan Majalaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan anak terkait Pengaruh *Sleep Education* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Pasundan Majalaya

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini intervensi *sleep education* dapat diimplementasikan di tempat penelitian yaitu SMA Pasundan Majalaya untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada remaja

2. Bagi Institusi Universitas Bhakti Kencana

Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan teori dan meningkatkan pengetahuan bagi pembaca tentang Pengaruh *Sleep Education* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini juga bisa dijadikan dasar untuk mengembangkan penelitian dengan menganalisis lebih dalam mengenai Pengaruh *Sleep Education* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam ruang lingkup keperawatan anak yang memfokuskan variabel *Sleep education* dan kualitas tidur dengan memberikan intervensi mengenai *sleep education*. Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan sistematik kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pra Eksperimental* dan desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest*. Teknik sampling menggunakan *Total Sampling* dan populasi dalam penelitian ini adalah remaja di SMA Pasundan Majalaya sebanyak 66 orang.