

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja berasal dari kata Latin *adolescent*, yang berarti pertumbuhan menuju dewasa. Fase pertumbuhan dan perkembangan yang dinamis pada remaja akan mengalami banyak perubahan, baik secara mental maupun fisik, secara individual maupun peran sosial dalam keluarga, sekolah atau masyarakat (Nugraha et al., 2023). WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan *Adolescent* sebagai individu yang berusia 10 - 19 tahun. Fase penting dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, psikologis, dan sosial. Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 35 Tahun 2014, remaja adalah seseorang yang berusia antara 10 - 18 tahun.

Selain menjadi fase penting dalam perkembangan seorang remaja, kualitas tidur yang baik juga menjadi salah satu faktor fisiologis yang berperan penting dalam menjaga daya ingat, intelektual, dan kesehatan secara keseluruhan selama masa transisi ini. Tidur dapat membangun kembali memori, dengan tidur diharapkan dapat mencegah beban data berlebih di neurotransmitter. Hal ini yang membuat badan seseorang terasa lebih segar saat bangun tidur (Salikunna et al., 2022). Selama tidur tubuh tidak menerima rangsangan dari luar, yang mengurangi kelelahan fisik dan mental. Remaja membutuhkan waktu 8 hingga 10 jam tidur setiap malam untuk menghindari kelelahan yang tidak perlu dan kerentanan terhadap infeksi (Jacob & Kuruvilla, 2022).

Pola tidur yang sehat sangat penting bagi kesehatan anak-anak, remaja, dan orang dewasa merupakan kebutuhan biologis. Orang menghabiskan sepertiga waktunya untuk tidur, menerima makanan dan air secukupnya. Selama tidur, pikiran dan tubuh beristirahat, yang merupakan tindakan fisiologis yang kompleks. Pola tidur yang tidak teratur mengganggu fungsi kognitif, suasana hati, kesehatan kardiovaskular, serebrovaskular, dan metabolisme. Selain berfungsi untuk memenuhi kebutuhan setiap orang, istirahat tidur juga dilakukan untuk mengurangi stres dan membuat tubuh lebih siap untuk beraktivitas.

Kualitas tidur adalah seberapa puas seseorang dengan cara mereka tidur sehingga mereka dapat tidur cukup untuk menghindari gejala seperti kelelahan, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, bengkak kelopak mata, konjungtiva merah, sakit kepala, atau sering menguap. Setiap orang harus melakukan "*sleep hygiene*" secara teratur untuk

memenuhi kebutuhan normal seseorang untuk tidur (Faradilla et al., 2024). Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan keluhan yang dirasakan saat tidur maupun sehabis bangun tidur. Kualitas tidur sangat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental khususnya pada remaja.

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak seperti mudah mengantuk pada saat aktivitas siang hari, perubahan suasana hati, peningkatan dalam menggunakan stimulan, menurunnya performa di kelas serta terjadinya peningkatan risiko cedera (*National Adolescent and Young Adult Health Information Center*, 2014 dalam Rahma et al., 2023).

Remaja berada pada masa transisi anak - anak ke remaja awal, ditandai dengan perubahan biologis dan psikososial, termasuk pergeseran ritme sirkadian yang menyebabkan remaja tidur lebih larut. (Muharyani, 2019) menunjukkan bahwa remaja berusia antara 12 - 15 memiliki waktu tidur kurang dari 8 jam per malam, kebiasaan tidur yang tidak konsisten dan sering terpapar cahaya gadget sebelum tidur. Kebiasaan ini termasuk dalam praktik kebersihan tidur yang buruk. (Ayuningdyah et al., 2024) menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat kebersihan tidur yang tidak konsisten dalam durasi tidur dan penggunaan ponsel sebelum tidur, bersama dengan faktor dominan. Ini dapat memengaruhi fokus remaja pada pembelajaran, suasana hati, dan kesehatan fisik.

Remaja dengan *sleep hygiene* yang buruk juga dapat mengalami kekurangan tidur, yang menyebabkan mereka mengantuk di siang hari. Remaja juga rentan terhadap depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan fisik lainnya. Salah satu cara untuk mengobatinya adalah dengan menerapkan *sleep hygiene*, yang mencakup berbagai macam kebiasaan, kondisi lingkungan, dan faktor lain yang memengaruhi tidur (Purnama, 2019).

Sleep hygiene adalah tentang menempatkan diri pada posisi nyaman untuk tidur nyenyak setiap malam. Mencakup menciptakan lingkungan kamar tidur yang menyenangkan, mengoptimalkan jadwal tidur, dan rutinitas sebelum tidur. *Sleep Hygiene* juga didefinisikan sebagai praktik dan perilaku yang diyakini dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur, mencakup rutinitas tidur dan bangun, pola makan, aktivitas fisik, dan elemen lain dari kehidupan sehari-hari. Mengurangi rutinitas, seperti mengurangi konsumsi kafein, alkohol, dan tembakau pada malam hari, adalah salah satu saran kebersihan tidur lainnya (Fakhrurrozi, 2024).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* meliputi aspek gaya hidup, perilaku, faktor lingkungan seperti cahaya, kebisingan, dan suhu, yang dapat mengganggu waktu

tidur dan bangun yang teratur (Nisa & Winarni, 2019). Remaja yang tidak memenuhi kebutuhan tidurnya akan mengalami kualitas tidur yang buruk, yang dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi, kesulitan mengambil keputusan, dan gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami kurang tidur akan mengalami rasa lelah dan mengantuk, yang akan mengganggu proses belajar karena kualitas tidur yang buruk (Rini & Tamar, 2023).

Empat komponen dari *sleep hygiene*: jadwal tidur, yaitu waktu bangun yang tetap dan memprioritaskan tidur; rutinitas setiap malam, yaitu mematikan lampu dan menghindari elektronik seperti *smartphone*; kebiasaan harian yang sehat, yaitu berolahraga secara teratur dan menghindari rokok, alkohol, dan kafein, yang membuat merasa lelah saat bangun; dan kualitas kamar tidur, yaitu memiliki tempat tidur yang nyaman sehingga tidak merasa lelah saat bangun (Fakhrurrozi, 2024).

Dari hasil penelitian (Jacob & Kuruvilla, 2022) di SMA Katolik 3 didapatkan *sleep hygiene* buruk sebanyak 25%, *sleep hygiene* sedang sebanyak 45% dan *sleep hygiene* baik sebanyak 30%. Hasil penelitian (Saparwati et al., 2023) *sleep hygiene* pada remaja di Ungaran rentan usia 12 – 19 tahun didapatkan remaja dengan *sleep hygiene* buruk sebanyak 36,7% kemudian remaja dengan *sleep hygiene* sedang sebanyak 51,7% dan remaja dengan *sleep hygiene* baik sebanyak 36,7%. Berdasarkan hasil penelitian (Faradilla et al., 2024), di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu didapatkan *sleep hygiene* buruk sebanyak 30%, *sleep hygiene* sedang sebanyak 61,7% dan *sleep hygiene* baik sebanyak 8,3%.

Karakteristik siswa terkait tahapan kritis dalam pembentukan kebiasaan tidur. Pada usia ini, pola tidur bervariasi karena efek biologis (mis., Perubahan pergeseran ritme sirkadian) dan sosial (tekanan akademik dan instrumen). Karena itu, ini adalah topik yang ideal bagi remaja untuk melihat kebiasaan tidur. Kegiatan akademis dan non-akademik, siswa berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sekolah selain pelajaran. Ini dapat menyebabkan waktu tidur yang optimal. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kebiasaan tidur remaja. SMP Negeri 5 Klaten terbuka dengan aktivitas penelitian. Peneliti menerima izin awal dan dukungan dari sekolah untuk melakukan penelitian, termasuk akses ke siswa, guru BK dan guru kelas. Terletak di daerah Semi perkotaan dan cukup untuk menjelaskan pola gaya hidup remaja yang tunduk pada pengembangan teknologi. Masa pertumbuhan anak muda yang membutuhkan sekitar 8 -10 jam tidur untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Tidur nyenyak membantu remaja berkonsentrasi, mengingat, dan merasakan. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat

memengaruhi pola tidur remaja. Kekurangan tidur pada remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Efek yang terjadi dapat mengganggu proses mengintegrasikan memori dan konsentrasi, yang penting untuk belajar. Remaja menjadi mudah marah, lebih cemas dan sedih.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja di SMP Negeri 5 Klaten didapatkan 6 orang mengatakan memulai tidur pukul 23.30 WIB dan bangun pukul 05.30 WIB, 2 orang tidur pukul 23.00 WIB dan bangun pukul 05.00 WIB, 2 orang tidur pukul 22.00 WIB dan bangun pukul 05.30 WIB, 6 orang mengatakan sering menguap saat kegiatan belajar mengajar, selain itu remaja juga mengatakan saat di tempat tidur masih melakukan kegiatan selain tidur yaitu dengan menonton televisi, menonton film, bermain gadget, mengonsumsi kafein, dan mengerjakan tugas sekolah sebelum tidur.

B. Rumusan Masalah

Remaja adalah salah satu kelompok yang paling rentan untuk mengalami gangguan tidur, dan tidur sangat penting untuk pemulihan fisik mereka. Remaja juga cenderung memiliki pola tidur dan bangun yang tidak sehat, yang berbahaya bagi kesehatan remaja. Menjaga kebersihan tidur memiliki beberapa manfaat, salah satunya dapat meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana *Sleep Hygiene* Pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 5 Klaten”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran *Sleep hygiene* pada remaja kelas VII di SMP Negeri 5 Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, jumlah jam tidur, frekuensi mengantuk, dan penggunaan tempat tidur.
- b. Untuk mengidentifikasi gambaran *Sleep Hygiene* pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 5 Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Untuk menambah pemahaman ilmiah tentang pentingnya kebiasaan tidur yang sehat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional remaja.

2. Praktik

a. Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan ataupun materi untuk melakukan sosialisasi kesehatan terkait pentingnya *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur pada siswa.

b. Responden

Hasil penelitian ini menggambarkan terkait *sleep hygiene* pada responden sehingga responden dapat menerapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas tidur.

c. Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan intervensi pada remaja dengan pendekatan *sleep hygiene*.

d. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan Gambaran *sleep hygiene* pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan Penelitian
1	Gambaran <i>sleep hygiene</i> pada remaja (Pokhrel, 2024)	Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan waktu cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pamulihan, Sumedang pada Agustus 2023 – Desember 2023. Populasi dari penelitian ini terdiri dari 345 orang. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki kebersihan diri sebelum tidur (<i>sleep hygiene</i>) buruk sebanyak 88 (36,7%), (<i>sleep hygiene</i>) sedang sebanyak 124 (51,7%) dan (<i>sleep hygiene</i>) baik sebanyak 88 (36,7%).	perbedaan pada penelitian tersebut adalah: Teknik sampling, Responden, Tempat.

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan Penelitian
		metode stratified random sampling.		
2	Studi deskriptif kebersihan diri sebelum tidur (<i>sleep hygiene</i>) pada remaja di Ungaran (Saparwati et al., 2023)	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini remaja dengan rentan usia 12 – 19 tahun sebanyak 596. Teknik sampling yang digunakan menggunakan proportionate random sampling, didapatkan sebanyak 240 responden. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner <i>Sleep Hygiene Index</i> (SHI) dengan 13 pertanyaan.	Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki kebersihan diri sebelum tidur (<i>sleep hygiene</i>) buruk sebanyak 88 (36,7%), sedang sebanyak 124 (51,7%) dan baik sebanyak 88 (36,7%)	perbedaan pada penelitian tersebut adalah: Teknik sampling, responden, tempat.
3	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur Remaja (Tamar et al., 2023)	Metode yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif analitik dan pendekatan <i>cross sectional</i> untuk melihat adanya hubungan antar variable yaitu variabel independen berupa <i>sleep hygiene</i> dan variabel dependen berupa kualitas tidur. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang. Pengambilan sampel dalam penelitian dengan teknik purposive sampling dan yang menjadi sampel mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang, sampel yang didapatkan 30 responden. Penelitian ini membagikan kuesioner <i>sleep hygiene</i> dan kualitas tidur.	Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden pada mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang didapatkan bahwa ada 13 responden (81,2 %) memiliki <i>sleep hygiene</i> buruk dan kualitas tidur yang buruk. Dan sebanyak 14 responden (64,3 %) memiliki <i>sleep hygiene</i> baik dan kualitas tidur yang baik	perbedaan pada penelitian tersebut adalah: Responden, tempat, kuesioner.
4	Gambaran <i>Sleep Hygiene</i> Pada Usia Remaja (Jacob &	Rancangan penelitian yang digunakan penulis adalah dengan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan	<i>Sleep hygiene</i> dengan kategori sedang yaitu dengan jumlah 27 (45%) responden, kategori <i>sleep hygiene</i> baik 18 (30%) dan	perbedaan pada penelitian tersebut adalah:

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan Penelitian
	Kuruvilla, 2022)	Mei-Juni 2022, populasi pada penelitian ini adalah remaja putra dan putri berusia 10-18 tahun dengan sampel sebanyak 60 responden diwilayah Cimanggis Depok yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.	<i>sleep hygiene</i> buruk 15 (25%).	Teknik sampling, responden, tempat, kuesioner.
5	Hubungan Prilaku <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10- 19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023 (Fakhrurrozi, 2024)	Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian Cross-Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Desa Cirimekar, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor (RW 06) yang berusia 10 hingga 19 tahun yang tinggal di empat rusun (RT) RW 06 sebanyak 87 remaja. Teknik sampel menggunakan metode total sampling dan didapatkan sampel sebanyak 87 remaja. Peneliti menggunakan rumus solvin untuk mengetahui jumlah sampel dari populasi yang ada dalam penelitian ini, teknik sampel menggunakan metode non-probability sampling dengan jenis quota sampling didapatkan sampel sebanyak 98 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburg (PSQI) dan Indeks Kebersihan Tidur (SHI) digunakan dalam penelitian ini.	<i>sleep higiene</i> yang buruk 46,0%, <i>sleep higiene</i> sedang 33,3%, <i>sleep higiene</i> baik 20,7%	perbedaan pada penelitian tersebut adalah: Teknik sampling, responden, tempat.
6	Psychometric properties of sleep hygiene index in Indonesian adolescents (Setyowati et al., 2020)	Merupakan penelitian kuantitatif. Diujikan pada 101 remaja indonesia usia 12 – 15 tahun. Mengikuti pedoman WHO: terjemahan, back – translation, diskusi panel ahli	Cronbach's alpa untuk sleep hygiene index yang asli adalah 0.66 dengan realibilitas tes – retes yang baik $r(139) = 0.71$ pada signifikasi $p < 0.01$. uji validitas pada hal ini positif ($P < 0.01$). uji validitas	perbedaan pada penelitian tersebut adalah: desain penelitian dan analisis data

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan Penelitian
			sleep hygiene index, Kaiser – Meyer – Olkin dan Bartlett's chi – square menunjukkan nilai masing masing 0,604 dan 187,255 pada $P < 0,001$ sehingga mendukung kecukupan data untuk analisis	