

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KOTA DEPOK TAHUN 2021

Dewi Aprilia Setyawati

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Salah satu kelompok usia yang sering memiliki kualitas tidur buruk adalah remaja karena perubahan fisiologi, psikologi, dan sosial yang terjadi selama masa remaja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok. Desain studi dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 254 remaja dari 3 SMA di Kota Depok. Variabel-variabel yang diteliti adalah jenis kelamin, status merokok, status kesehatan, konsumsi kopi, stres, penggunaan *smartphone*, dan aktivitas fisik. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *online* yang terdiri dari PSQI, PSS-10, SAS-SV, dan IPAQ-sf. Analisis menggunakan uji *chi-square* dan uji regresi logistik berganda. Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah tingkat stres tinggi. Remaja dengan tingkat stres tinggi berisiko 9 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan remaja dengan tingkat stres rendah (95% CI 1,83-45,80). Selain itu, remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan berisiko 2 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan remaja yang memakai *smartphone* secara normal (95% CI 1,11 – 4,24). Diharapkan remaja dapat melakukan manajemen stres dan menghentikan penggunaan *smartphone* 30 menit sebelum tidur.

Kata Kunci: Faktor, Kualitas tidur, Remaja

FACTORS ASSOCIATED WITH SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS IN DEPOK IN 2021

Dewi Aprilia Setyawati

Abstract

Poor sleep quality will cause adverse effects on health. One of age groups that often have poor sleep quality is adolescents because of physiology, psychology, and social changes that happened during this time. The aim of this study was to determine factors associated with sleep quality among adolescents in Depok. This study used cross-sectional study design. A total of 254 adolescents from 3 different high schools located in Depok were recruited as samples by using a cluster random sampling technique. Variables studied are sex, smoking status, health status, coffee consumption, stress, smartphone use and physical activity. The research instruments used were online questionnaire consisted of PSQI, PSS-10, SAS-SV, and IPAQ-sf. Data were analysed using Chi-Square Test and Multiple Regression Test. Based on the results of multivariate analysis, the variable that has the greatest influence on sleep quality is high stress level. Adolescents with high stress level have a 9 times risk of having poor sleep quality compared to adolescents with low stress level (95% CI 1,83-45,80). Also, adolescents with excessive smartphone use have a 2 times risk of having poor sleep quality compared to adolescents with normal smartphone use (95% CI 1,11 – 4,24). Adolescents were recommended to manage their stress and stop using smartphone 30 minutes before sleep.

Keywords : Factors, Sleep quality, Adolescent