

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia dan setiap individu perlu memenuhinya supaya kehidupannya berlangsung dengan baik. Salah satu hal yang mempengaruhi kondisi seseorang adalah kualitas tidurnya. Kualitas tidur adalah kondisi tidur yang dapat membuat seseorang merasa segar dan bugar setelah bangun tidur. Kualitas tidur mencakup berbagai aspek seperti cukup atau tidaknya durasi tidur, waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur lelap, dan ada atau tidaknya gangguan terkait tidur (Dewi, 2021).

Dampak negatif yang dapat timbul akibat ketidakcukupan tidur dan kualitas tidur buruk yaitu peningkatan risiko untuk mengalami obesitas, peningkatan risiko untuk menderita penyakit kardiovaskular dan kardiometabolik, meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan ansietas, kesulitan dalam kegiatan pembelajaran dan prestasi akademik yang rendah, serta peningkatan risiko untuk terlibat dalam kecelakaan lalu lintas (Shochat, Cohen-Zion dan Tzischinsky, 2013).

Kualitas tidur penting untuk kesehatan seluruh golongan individu, termasuk diantaranya remaja. Salah satu kelompok umur yang sering mengalami kualitas tidur yang buruk adalah kaum remaja. Berdasarkan penelitian di Eropa, terdapat 56% responden laki-laki dan 47% responden perempuan berusia 13-16 tahun yang mempunyai kualitas tidur buruk (Galan-Lopez *et al.*, 2021). Pada penelitian di Nepal, ditemukan sejumlah 39,1% remaja berusia 15-19 tahun yang kualitas tidurnya buruk (Gautam *et al.*, 2021). Pada penelitian di India, terdapat 37,6% remaja berusia 12-17 tahun yang memiliki kualitas tidur buruk (Saxena, Koreti dan Gaur, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Baso, *et al.* (2018) dan Tarlemba, *et al.* (2018), remaja di Indonesia kebanyakan memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah masing-masing 43% responden dan 69,8% responden.

Kualitas tidur yang buruk pada remaja dipengaruhi oleh perubahan fisiologi, psikologi, emosional, dan sosial yang terjadi selama masa remaja. Remaja

mengalami perubahan ritme sirkadian sehingga mereka baru merasakan kantuk pada larut malam dan perlu bangun pagi untuk sekolah atau kegiatan lainnya. Para remaja juga kerap menggunakan waktu tidurnya untuk melakukan kegiatan lain seperti menyelesaikan tugas sekolah, menggunakan *smartphone* untuk berbagai kegiatan, dan sebagainya (Zahara, Nurchayati dan Woferst, 2018). Hal-hal tersebut berdampak pada durasi tidur yang kurang dan berakibat pada memburuknya kualitas tidur. Selain itu, berdasarkan berbagai literatur, beberapa faktor yang berhubungan dengan baik atau buruknya kualitas tidur remaja adalah tingkat stres, jenis kelamin, penggunaan *smartphone*, status merokok, konsumsi kopi, aktivitas fisik, dan status kesehatan/penyakit yang diderita.

Salah satu faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur remaja adalah stres. Stres adalah ketika seseorang tidak mampu mengatasi ancaman baik itu mental, fisik, emosional dan/atau spiritual sehingga dapat memengaruhi kesehatan fisiknya (Wulandari, Hadiati dan Sarjana, 2017). Berdasarkan penelitian Jumilia (2020) terdapat hubungan bermakna antara stres dengan kualitas tidur remaja (p value = 0,000).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) di sebuah SMA di Jakarta diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan kualitas tidur. Jenis kelamin adalah klasifikasi 2 jenis kelamin manusia berupa laki-laki dan perempuan yang ditentukan berdasarkan karakteristik biologis yang melekat pada tiap jenis kelamin tersebut (Fakih, 2013). Berdasarkan berbagai penelitian, terdapat implikasi bahwa jenis kelamin dan hormon reproduksi dapat mempengaruhi kualitas tidur (Mong dan Cusmano, 2016).

Faktor lain yang dapat menyebabkan kualitas tidur buruk pada remaja adalah penggunaan *smartphone* berlebihan. Berdasarkan penelitian oleh Pandey *et al.* (2019), terdapat hubungan antara pemakaian *smartphone* berlebihan dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan pada penelitian di Inggris, seseorang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan berkemungkinan 1,65 kali lebih besar (95% CI: 1.27–2.14, $p < 0.001$) mempunyai kualitas tidur yang buruk daripada seseorang yang menggunakan *smartphone* secara normal (Sohn *et al.*, 2021).

Merokok atau tidaknya seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Berdasarkan penelitian oleh Yilmaz, Tanrikulu dan Dikmen (2017), status merokok seseorang berhubungan secara signifikan terhadap kualitas tidur ($p=0.01$). Status merokok dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang karena efek stimulan dari kandungan nikotin pada rokok, sehingga seseorang yang merokok sebelum tidur dapat mengalami kesulitan untuk tidur dan kualitas tidurnya memburuk (Supit, Langi dan Wariki, 2018).

Konsumsi kopi adalah salah satu faktor yang kemungkinan dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Hal ini karena zat yang dikandung kopi yaitu kafein yang bekerja dengan menghambat reseptor adenosin dan menghambat menumpuknya adenosin (bahan kimia yang dapat meningkatkan rasa kantuk) (Pacheco, 2021). Berdasarkan penelitian oleh Yilmaz, Tanrikulu dan Dikmen (2017), konsumsi kopi seseorang berhubungan secara signifikan terhadap kualitas tidur ($p=0.005$).

Faktor lainnya yang dapat memengaruhi kualitas tidur remaja adalah aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian Baso, Langi dan Sekeon (2018), terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur. Siswa yang aktif beraktivitas fisik berpeluang 2,5 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur baik dibandingkan siswa yang termasuk tidak aktif beraktivitas fisik.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah status kesehatan. Seseorang dengan masalah kesehatan dapat memiliki kualitas tidur yang buruk secara terus menerus. Berdasarkan penelitian Anders *et al.* (2013), terdapat hubungan antara penyakit dengan kualitas tidur seseorang. Pasien dengan penyakit kronis sering memiliki durasi tidur yang lebih pendek dibandingkan dengan individu yang sehat. Banyak masalah kesehatan yang dapat menyebabkan buruknya kualitas tidur seseorang, beberapa di antaranya yaitu penyakit paru-paru, asma, penyakit ginjal kronis, penyakit refluks gastroesofagus, fibromialgia, dan penyakit kanker serta terapinya (Parish, 2009).

Depok sebagai kota urban memiliki jumlah populasi remaja sekitar 375.806 jiwa (BPS Kota Depok, 2020). Pada penelitian di salah satu sekolah di Kota Depok yang dilakukan oleh Supartini, Martiana & Sulastri (2021) ditemukan bahwa 70,5% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan 61,6% responden

penggunaan *smartphone*-nya tinggi. Diketahui bahwa adanya hubungan antara salah satu faktor penyebab kualitas tidur yaitu penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di sekolah tersebut. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa populasi remaja di Kota Depok kemungkinan memiliki prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi, namun belum terdapat penelitian terkait faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur remaja selain penggunaan *smartphone* sehingga perlu dilakukan penelitian kualitas tidur remaja dengan tambahan faktor-faktor lainnya untuk menambah wawasan mengenai kualitas tidur remaja di Kota Depok.

Berdasarkan uraian tersebut diketahui bahwa diperlukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur remaja di Kota Depok.

I.2 Rumusan Masalah

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia dan setiap individu perlu memenuhinya supaya kehidupannya berlangsung dengan baik. Salah satu hal yang mempengaruhi kondisi seseorang adalah kualitas tidurnya. Dampak negatif terhadap kesehatan dapat timbul akibat tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk. Dampak negatif yang dapat timbul akibat ketidakcukupan tidur dan kualitas tidur buruk yaitu peningkatan risiko untuk mengalami obesitas, peningkatan risiko untuk menderita penyakit kardiovaskular dan kardiometabolik, meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan ansietas, kesulitan dalam kegiatan pembelajaran dan prestasi akademik yang rendah, serta peningkatan risiko untuk terlibat dalam kecelakaan lalu lintas. Pada penelitian yang dilaksanakan di salah satu sekolah di Kota Depok ditemukan bahwa 70,5% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di sekolah tersebut. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui terdapat kemungkinan bahwa populasi remaja di Kota Depok memiliki prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi dan salah satu faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur remaja di Kota Depok adalah penggunaan *smartphone*. Namun saat ini belum ada penelitian yang

meneliti hubungan antara faktor-faktor selain penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di Kota Depok.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian adalah “Apa sajakah faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di kota Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kualitas tidur, jenis kelamin, tingkat stres, penggunaan *smartphone*, status merokok, konsumsi kopi, aktivitas fisik, dan status kesehatan pada remaja di Kota Depok
- b. Menganalisis hubungan faktor internal (jenis kelamin, stres, dan status kesehatan) pada remaja di Kota Depok
- c. Menganalisis hubungan faktor eksternal (penggunaan *smartphone*, status merokok, konsumsi kopi, dan aktivitas fisik) pada remaja di Kota Depok
- d. Menganalisis faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja di Kota Depok

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Remaja

Menambah pengetahuan remaja mengenai kualitas tidur dan faktor-faktor yang berhubungan, sehingga diharapkan remaja dapat memiliki kualitas tidur yang baik.

I.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Menjadi salah satu sumber informasi kesehatan bagi masyarakat mengenai kualitas tidur remaja dan faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok.

I.4.3 Manfaat Bagi Pembaca dan Peneliti Lain

Meningkatkan pengetahuan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya mengenai faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok.

I.4.4 Manfaat Bagi UPN Veteran Jakarta

Menambah informasi dan referensi mengenai faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok.

I.5 Ruang Lingkup

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok. Dilakukannya penelitian ini karena saat ini belum ada penelitian yang meneliti hubungan antara faktor-faktor selain penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja di Kota Depok, sehingga perlu dilakukan penelitian kualitas tidur remaja dengan tambahan faktor-faktor lainnya untuk menambah wawasan mengenai kualitas tidur remaja di Kota Depok. Desain studi yang digunakan adalah *cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *cluster random sampling*. Sampel penelitian ini adalah 254 siswa yang berasal dari SMAN 14 Depok, SMAN 15 Depok, dan SMAN 6 Depok. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *online* yang disebarakan ke para siswa di tiga sekolah tersebut dengan bantuan para perwakilan guru. Proses penelitian dilakukan dari September 2021 – Januari 2022. Data dianalisis secara univariat, bivariat (uji *chi square*), dan multivariat (regresi logistik berganda).