

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa perkembangan dan pertumbuhan yang pesat antara masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut WHO (dalam Hepilita & Apriliana, 2018) yang tergolong dalam kategori remaja adalah anak yang berusia 10-18 tahun. Pada masa remaja yaitu salah satu masa saat fungsi tubuh hampir mencapai puncaknya dan akan terjadi perubahan kecepatan dan perubahan pada fisiknya. Tubuh akan memperbaiki diri pada saat tidur, baik secara mental maupun fisik. Berdasarkan Riset Kesehatan dasar (RisKeddas) 2018 dalam (Rachmawati, 2020) penduduk Indonesia sebanyak 6,1% dengan usia 15-24 tahun mengalami gangguan mental dan emosional. Selain itu, pada saat tidur juga terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan karena pada saat tidurlah hormon pertumbuhan dihasilkan. Oleh sebab itu, aktivitas tidur sangatlah penting untuk remaja karena perkembangan dan pertumbuhannya sangatlah bergantung dari tidurnya (Hepilita & Apriliana, 2018).

Tidur adalah kondisi mengistirahatkan tubuh dan memberikan rasa tenang dan memulihkan kembali energi atau stamina (*energy conservation*) untuk memulihkan fungsi tubuh dan otak (Kozier, 2004 dalam Egi, Prastiwi, & Putri 2017). Pola tidur tidak teratur mempengaruhi proses memulihkan stamina atau energi yang sudah

terpakai. Berdasarkan hasil survei *World Health Organization (WHO)*, terdapat 81% remaja dengan usia 11-17 tahun kurang aktif melakukan aktivitas fisik (WHO 2018 dalam Baso dkk., 2019). Faktor yang berperan dalam proses tumbuh kembang remaja merupakan pola dari tidurnya. Pola tidur mencakup kualitas dan durasi tidur berperan untuk memelihara kesehatan remaja. Durasi tidur yang dibutuhkan oleh remaja adalah 8-9 jam setiap harinya (Dhamayanti dkk., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Egi dkk., (2017) pada 10 anak remaja di SMK Kertha Wisata Malang, didapatkan hasil 7 anak yang kebugaran jasmaninya kurang, dan 3 anak yang lain kebugaran jasmaninya baik. Dari hasil saat dilakukan wawancara diketahui, sebagian dari remaja mengeluh sering merasa lelah dan sering merasa mudah mengantuk.

Studi epidemiologi yang dilakukan Eropa mendapatkan hasil 49% mengalami kualitas tidur yang buruk. Tidak teraturnya pola tidur dan tidur dengan durasi yang kurang dapat memberikan akibat kualitas tidurnya jadi menurun (Dhamayanti dkk, 2019). Penelitian Jiang et al. menunjukkan 19% anak remaja kesulitan untuk tertidur, siswa sebanyak 15,6% kesulitan untuk mempertahankan tidur dan terdapat remaja sering merasa lelah disiang hari sebanyak 29,7%. Terdapat 19% anak remaja yang merasa lelah empat kali atau lebih dalam seminggu pada saat bangun di pagi hari ketika hendak bersekolah.

Sehingga, selain kualitas tidur, durasi tidur juga sangatlah perlu untuk diperhatikan (Nurfadilah H dkk., 2017).

Gangguan pola tidur dinilai dari gangguan kualitas, waktu, dan jumlah tidur. Prevalensi gangguan pada pola tidur banyak ditemukan pada remaja sebesar 73,4% di Indonesia. Menurut hasil penelitian di Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan ada sekitar 75% remaja mengalami gangguan pada pola tidur. Gangguan pada pola tidur remaja dapat menyebabkan gangguan perilaku, gangguan pada mood dan konsentrasi, serta kognitif yang terganggu. Tidur yang kurang dapat mempengaruhi fungsi pada bagian otak terutama pada fungsi untuk memecahkan masalah yang cukup kompleks (Abiyoga dkk., 2018).

Faktor yang dapat memberikan pengaruh pada pola tidur di tunjukan pada kemampuan individu untuk memulai tidur dan memperoleh waktu untuk beristirahat sesuai kebutuhan. Remaja memiliki kebutuhan tidur berbeda dengan kebutuhan tidur pada usia lainnya. Telah dibuktikan bahwa tidur dapat mempengaruhi kesehatan bagi kesehatan mental, fisik, , sistem imun, dan emosi (Dhamayanti dkk., 2019). Namun remaja sekarang ini, pola tidurnya kurang dari durasi yang sudah ditetapkan, karena mereka sekarang ini lebih banyak menghabiskan waktu di depan handphone yang sekarang ini sudah menjadi kebutuhan (Rahayuning, 2009 dalam Diarti, Sutriningsih, & Rahayu H 2017).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan data awal bahwa siswa dan siwi kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara pada tahun 2021 memiliki jumlah siswa/siswi sebanyak 294, jumlah siswi perempuan sebanyak 154 dan jumlah siswa laki-laki sebanyak 140. Pada 20 responden siswa/siswi, Di dapatkan bahwa ada 14 dari 20 responden yang sering tiba-tiba terbangun saat tidur, 11 dari 20 responden tidur larut malam, 18 dari 20 responden merasa lelah saat bangun tidur, dan 18 dari 20 responden setiap hari memiliki durasi tidur yang kurang dari 8 jam. Dilihat dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja di kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X MAN 2 Kutai Kartanegara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pada remaja kelas X MAN 2 Kutai Kartanegara berdasarkan usia dan jenis kelamin

- b. Mengidentifikasi pola tidur remaja kelas X MAN 2 Kutai Kartanegara
- c. Mengidentifikasi kesehatan remaja kelas X MAN 2 Kutai Kartanegara
- d. Menganalisis hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X MAN 2 Kutai Kartanegara

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar khususnya tentang hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan siswa tentang hubungan pola tidur dengan kesehatan remaja.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan keterampilan peneliti untuk bisa mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan acuan dan

referensi untuk peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah Fatarizka Ali Raibi, dkk. (2019) dengan judul “Hubungan Antara *Overweight*, Kebiasaan Sarapan Dan Pola Tidur Dengan Prestasi Akademik Remaja Santriwati *Islamic Boarding School*”.
 - a. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama meneliti tentang pola tidur pada remaja. Pada penelitian ini dan penelitian terdahulu juga sama-sama metode pendekatan *cross sectional*. Pengolahan dan analisis data pada penelitian ini dan penelitian terdahulu sama-sama menggunakan analisis univariat dan bivariat.
 - b. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah teknik sampling yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah *purposive sampling* sedangkan pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya adalah dengan teknik *probability sampling* dengan *stratified random sampling*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yohana Hepilita dan Agripina Aprililian Gantas (2018) dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun Di SMP Negeri 1 Langke Rembong”

- a. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama meneliti tentang pola tidur. Pada penelitian ini dan penelitian terdahulu juga sama-sama metode pendekatan *cross sectional*.
 - b. Perbedaan ini dengan penelitian terdahulu adalah pada variabelnya, variabel dependen pada penelitian terdahulu adalah pola tidur sedangkan pada penelitian ini polatidur adalah variabel independen dan teknik pengambilan sampel pada penelitian terdahulu adalah dengan *purposive sampling* sedangkan pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya adalah dengan teknik *probability sampling* dengan *stratified random sampling*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Aries Abiyoga, Gathut Pringgotomo, Nurul Azizah (2018) dengan judul “Hubungan Antara Gangguan PolaTidur Dengan *Flour Albus* (keputihan) Pada Remaja”
 - a. Persamaan penelitian ini dan penelitian terdahulu adalah sama-sama meneliti tentang pola tidur pada remaja. Pada penelitian ini dan penelitian terdahulu juga sama-sama metode pendekatan *cross sectional*, responden pada penelitian ini juga sama-sama siswa dan siswi kelas X dan instrumen penelitian ini juga sama-sama menggunakan instrumen kuesioner.

- b. Perbedaan ini dengan penelitian terdahulu adalah variabel dependen pada penelitian terdahulu adalah *Flour albus* (*keputihan*) dan pada penelitian ini variabel dependennya adalah kesehatan remaja.