

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting bagi kesehatan fisik dan mental. Tidur didefinisikan sebagai aktivitas di mana tubuh dalam keadaan tidak sadar sementara, dan dapat kembali sadar karena adanya dorongan sensorik atau stimulus lainnya.⁽¹⁾ Menurut Hidayat (2015), kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang ditandai dengan tidak memperlihatkan perasaan gelisah, lesu, lelah, sering menguap atau mengantuk, mudah tersinggung, apatis, lingkaran hitam di bawah mata, pembengkakan kelopak mata, mata merah dan perih, gangguan konsentrasi, dan sakit kepala.⁽²⁾ Kualitas tidur menggambarkan kemampuan individu untuk tidur dan mendapatkan istirahat yang cukup. Kekurangan waktu tidur dapat memperburuk kuantitas tidur, yang merupakan total durasi jam tidur seseorang. Umumnya, waktu tidur yang memadai berlangsung minimal 8 jam, disertai dengan tidur tanpa mimpi buruk dan sensasi segar saat terbangun.

Buruknya kualitas tidur berdampak negatif pada berbagai aspek. Secara fisik, menurunnya daya tahan tubuh,⁽³⁾ mengganggu pemulihan sehat dari penyakit maupun cedera, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular,⁽⁴⁾ penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan serta ketidak stabilan tanda vital.⁽⁵⁾ Secara mental dan kognitif, yaitu kemampuan berpikir, fungsi otak, kreativitas dalam mengolah informasi yang tersimpan, serta produktivitas kerja menurun. Dari sisi psikologis, individu yang kurang tidur rentan mengalami hilang konsentrasi, gangguan memori, instabilitas emosi yang memicu perasaan mudah marah, kecewa, sedih.⁽⁶⁾ Menurut Potter dan Perry (2001) dalam Adelia

Sandra (2023) jika seseorang mengalami kurang tidur dalam waktu yang lama akan menyebabkan penyakit lain atau memperburuk penyakit yang ada.⁽⁷⁾ Sebagaimana yang dilaporkan oleh The Centers for Diseases Control and Prevention (CDC, 2018) gangguan tidur dan kurang tidur berkontribusi dalam perkembangan penyakit kronis, seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, depresi.⁽⁸⁾ Hal ini didukung dengan penelitian Yildiz *et al.* (2024) yang menunjukkan kuantitas tidur dan kualitas tidur yang buruk meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas. Kurang tidur meningkatkan kecenderungan untuk mengosumsi makanan dalam jumlah lebih banyak karena adanya gangguan kontrol hormon pengatur nafsu makan, leptin dan ghrelin, dan mengakibatkan penurunan fungsi metabolisme, resistensi insulin, dan perubahan komposisi tubuh.⁽⁹⁾ Penelitian oleh Bingga (2021) menyatakan salah satu faktor resiko diabetes melitus adalah buruknya kualitas tidur. Sebaliknya, penyakit diabetes melitus dapat menyebabkan masalah tidur seperti nyeri dan nocturia.⁽¹⁰⁾

Secara global, menurut *National Sleep Foundation* (2018) kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67%. Sebanyak 1.508 orang di Asia Tenggara mengalami insomnia, dan 7,3% di antaranya adalah remaja.⁽¹¹⁾ Penelitian serupa oleh Kocevka (2020) yang menemukan bahwa 33,1% orang dewasa mengalami masalah kualitas tidur.⁽¹²⁾ *National Sleep Foundation* (2022) melaporkan bahwa 40% orang dewasa di 26 negara mengalami gangguan tidur. Hal ini juga didukung oleh Data WHO menunjukkan bahwa 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya.⁽¹³⁾ Selain itu, sebuah studi *systematic review* dan *meta-analysis* di Cina menunjukkan bahwa 104.802 remaja mengalami masalah tidur, dengan prevalensi gangguan tidur yang lebih tinggi pada remaja SMA dibandingkan dengan remaja SMP, yaitu mencapai 28%.⁽¹⁴⁾

Di Indonesia, sebuah studi tahun 2018 mengindikasikan bahwa sekitar 10% dari populasi mengalami gangguan tidur.⁽¹⁵⁾ Pada remaja, prevalensi gangguan tidur bahkan mencapai angka sebesar 73,4%.⁽¹⁶⁾ Menurut survei yang dilakukan oleh YouGov dan dipublikasikan pada Hari Tidur Sedunia tahun 2023 menunjukkan 51% penduduk Indonesia tidur kurang dari 7 jam per hari. Bahkan, penduduk Indonesia yang tidur kurang dari 5 jam per hari sebanyak 24%. Penelitian Z.A. Mulyana *et al.* (2022) menunjukkan bahwa gangguan tidur pada remaja sekitar 38% di daerah perkotaan dan 37,7% di daerah pinggiran kota.⁽¹⁷⁾ Hal ini juga didukung oleh riset yang dilakukan oleh Hartini *et al.* pada tahun 2021, yang menunjukkan bahwa 78% remaja mengalami gangguan tidur selama pandemi, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum pandemi Covid-19.⁽¹⁸⁾

Di Sumatera Barat kualitas tidur buruk pada siswa mengalami peningkatan, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Sari & Annisa (2017) yang menyatakan bahwa 50% remaja memiliki kualitas tidur buruk.⁽¹⁹⁾ Pada penelitian Luthfi *et al.* (2018) menunjukan bahwa 69,3% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽²⁰⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian Jumilia (2020) yang menunjukan bahwa lebih setengah (65,6%) remaja mengalami kualitas tidur buruk.⁽²¹⁾ Pada penelitian Djamalilleil, dkk (2021) menyatakan bahwa 69,7% remaja mengalami kualitas tidur buruk.⁽²²⁾

Setiap individu membutuhkan waktu tidur yang cukup dengan kualitas tidur yang baik. Durasi tidur yang terlalu pendek maupun terlalu panjang tidak baik bagi kesehatan. Kebutuhan tidur setiap manusia dibedakan berdasarkan usia. Usia 14-18 tahun membutuhkan waktu tidur sehat selama 8-10 jam setiap hari. Usia 19-64 tahun membutuhkan waktu tidur 7-9 jam setiap hari sedangkan untuk lamanya waktu tidur

siang yang ideal adalah 15-30 menit saja. Walaupun demikian, masih banyak studi yang menunjukkan bahwa remaja memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽⁶⁾

Masa remaja adalah tahapan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dimana terjadinya perkembangan pada faktor biologis, psikologis, lingkungan dan sosial yang dapat memengaruhi kebutuhan serta pola tidur.⁽²³⁾ Remaja termasuk kelompok usia 14 – 18 tahun rentan mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh masalah medis, gaya hidup, atau faktor lingkungan.⁽²⁴⁾ Remaja yang tidur tidak cukup cenderung mengalami kelebihan berat badan, tidak berolahraga setiap hari, mungkin merokok, minum alkohol, atau menggunakan obat-obatan terlarang dan berprestasi buruk di sekolah.⁽⁸⁾

Secara umum determinan kualitas tidur pada remaja yaitu jenis kelamin, pengetahuan, stres akademik, durasi penggunaan gawai dan perilaku adiktif penggunaan gawai. Pada jenis kelamin, diketahui dapat menjadi faktor yang bisa mempengaruhi kualitas tidur. Diketahui bahwa remaja perempuan mengalami perubahan hormon yang terkait dengan menstruasi, yang dapat menyebabkan kondisi tidak nyaman seperti *premenstrual syndrome*, perubahan mood, kecemasan, dan depresi. Siklus tidur perempuan mungkin tidak teratur karena situasi ini. Kemudian hal ini menyebabkan kualitas tidur perempuan dan laki-laki berbeda karena siklus tidur mereka berubah. Didukung oleh penelitian Kesuma *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa perempuan lebih dari separuh yaitu 65% dari 735 populasi mengalami kualitas tidur yang buruk.⁽²⁵⁾ Sebaliknya, studi yang dilakukan oleh Lemma *et al.* (2012) menemukan bahwa siswa laki-laki mengalami gangguan tidur dan tidur lebih sedikit daripada siswa perempuan.⁽²⁶⁾ Perbedaan temuan tersebut mengidentifikasi perlunya penelitian lebih mendalam untuk memahami hubungan antara jenis kelamin dan kualitas tidur pada remaja.

Remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai pentingnya tidur cenderung memiliki perilaku tidur yang lebih sehat, seperti menjaga waktu tidur yang konsisten, menghindari penggunaan gawai sebelum tidur, dan memahami dampak negatif dari kurang tidur terhadap performa akademik dan kondisi emosional. Studi yang dilakukan Rahmawati (2022) mengindikasikan bahwa terdapat relasi penting antara tingkat pengetahuan tidur dengan kualitas tidur. Penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang tidur cenderung mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik.⁽²⁷⁾ Sejalan dengan hal ini, riset oleh Alotaibi dan kolega (2020) memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *sleep hygiene* dengan kualitas tidur. Siswa dengan tingkat pengetahuan yang rendah cenderung mengalami penurunan kualitas tidur dibandingkan dengan mereka yang mengerti prinsip-prinsip tidur.⁽²⁸⁾

Stres akademik adalah kondisi yang muncul ketika seseorang merasakan tekanan emosional saat tidak berhasil menghadapi tuntutan akademik. Stres akademik dapat mempengaruhi kualitas tidur, semakin tinggi tingkat stres seseorang kualitas tidurnya cenderung semakin menurun. Siswa seringkali mengalami pengurangan jam tidur karena harus menyelesaikan tugas-tugasnya, yang mengakibatkan tidur lebih larut dan mengubah ritme tidur demi menyelesaikan tugas pembelajaran tepat waktu. Studi-studi di Indonesia telah meneliti hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur siswa, dengan hasil yang bervariasi. Penelitian Noveni *et al.* (2022) mengungkapkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh signifikan dalam memprediksi stres akademik sebesar 28,2%. Hal ini sejalan dengan penelitian Herawati dan Gayatri (2019) yang memperkuat adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dan peningkatan stres, yang mengimplikasikan efek negatif stres akademik terhadap tidur.⁽²⁹⁾

Di zaman serba digital seperti sekarang perangkat seluler atau gawai sudah menjadi kebutuhan pokok dalam rutinitas harian, terutama bagi para remaja. Akan tetapi, pemakaian gawai yang melampaui batas jelas berdampak buruk pada kualitas tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniati *et al.* (2022) di SMAN Jambi, teridentifikasi adanya relasi yang signifikan antara durasi penggunaan gawai dan kualitas tidur remaja. Data dari 150 responden menunjukkan bahwa 95% individu dengan durasi penggunaan gawai yang tinggi mengalami gangguan kualitas tidur yang signifikan secara klinis.⁽³⁰⁾ Temuan dari riset Keswara, Syuhada, dan Wahyudi (2019) juga memperlihatkan adanya keterkaitan yang berarti antara pola pemakaian perangkat digital dan mutu tidur remaja, dengan nilai p sebesar 0,000.⁽³¹⁾ Penelitian oleh National Sleep Foundation juga mengatakan sebesar 74% masyarakat pada tahun 2020 menggunakan gawai sebelum tidur dan meningkat menjadi 84% pada tahun 2021.⁽¹¹⁾

Penggunaan gawai secara berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan, yang berakibat buruk pada berbagai aspek kesehatan, termasuk kualitas tidur. Ketika seseorang mengalami kecanduan terhadap gawai, terutama dengan seringnya terpapar layar di malam hari, hal ini dapat mengacaukan produksi hormon melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Konsekuensinya, ritme sirkadian menjadi tidak teratur yang menyebabkan susah tidur, insomnia, dan kualitas tidur yang menurun. Menurut Kwon, Kim, Cho dan Yang (2013) dalam Inessary (2023) kecanduan gawai adalah penggunaan gawai yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan masalah sosial seperti isolasi diri dan penurunan kinerja dalam kegiatan sehari-hari, serta hilangnya kontrol diri.⁽³²⁾

Dalam penelitian yang dilakukan Tanzil dan Dewanto (2023) terhadap 72 pelajar SMP dan SMA di *Hillcrest School*, ditemukan bahwa hampir sepertiga (31,9%) siswa

yang kualitas tidurnya buruk terindikasi kecanduan gawai. Menariknya, tidak seorang pun dari siswa dengan kualitas tidur yang baik menunjukkan tanda-tanda kecanduan gawai. Sejalan dengan temuan sebelumnya, Kurniati *et al.* (2022) melaporkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan secara signifikan berkorelasi dengan gangguan pola tidur yang berat di antara siswa SMA. Mayoritas besar (95%) siswa dengan tingkat penggunaan gawai tinggi mengalami gangguan tidur parah, dan analisis statistik mengkonfirmasi signifikansi hubungan ini.⁽³³⁾

SMA Negeri 9 Padang, kecamatan Pauh, Kota Padang adalah sekolah dengan akreditasi A dengan jumlah siswa terbanyak kedua setelah SMA Negeri 1 Padang dari 59 SMA di Kota Padang. Setelah dilakukan wawancara dengan salah satu guru Bimbingan Konseling (BK), beliau mengatakan bahwa tidak sedikit siswa yang mengantuk dan tertidur di kelas ketika proses belajar mengajar, yang menandakan buruknya kualitas tidur. Hal ini menjadi sebuah kerugian bagi para siswa karena kualitas tidur yang tidak baik dapat mengganggu tingkat konsentrasi di saat pembelajaran yang berakibat kepada hasil dari nilai pelajaran.

Penelitian mengenai kualitas tidur sebelumnya telah dilaksanakan di SMA N 9 Padang, ditemukan 74,5% dari responden memiliki kualitas tidur buruk, namun pada penelitian ini hanya meneliti hubungan kualitas tidur dengan kecanduan gawai tidak dengan variabel lainnya. SMA N 9 Padang juga menjadi pilihan oleh orang tua murid karena merupakan sekolah akreditasi A⁽³⁴⁾ yang membuktikan sekolah ini adalah sekolah yang berkualitas dan berprestasi yang layak dijadikan sebagai sampel penelitian.

Setelah dilakukan studi pendahuluan melalui melakukan wawancara dengan 15 siswa SMA Negeri 9 Padang, Sepuluh dari 15 siswa mengaku sering merasa mengantuk

di kelas dengan alasan begadang dimalam harinya. Durasi tidur rata-rata mereka hanya 5,5 jam, ini menandakan tidak tercapainya kebutuhan tidur yang ideal, sehingga kesulitan untuk membuka mata ketika pagi hari dan pada siang hari terasa sangat mengantuk yang menyebabkan susah untuk berkonsentrasi. Fenomena begadang ini, yang mungkin berkaitan dengan adanya penggunaan gawai yang berlebih, mengisyaratkan adanya potensi perilaku adiktif penggunaan gawai di kalangan siswa. Meskipun sekolah mengizinkan penggunaan gawai untuk mempermudah siswa dalam menyelesaikan tugas dan mencari informasi lebih dengan tujuan belajar, fakta bahwa gawai akan disita jika siswa menggunakannya di luar waktu yang ditentukan menunjukkan adanya kebutuhan untuk menggunakan gawai yang mungkin telah mengarah pada ketergantungan dan berdampak negatif pada kualitas tidur siswa.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas, perlu diketahui dan diteliti lebih jauh mengenai “Determinan Kualitas Tidur Siswa di SMA Negeri 9 Padang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu apa saja determinan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 9 Padang tahun 2025 Kecamatan Pauh, Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

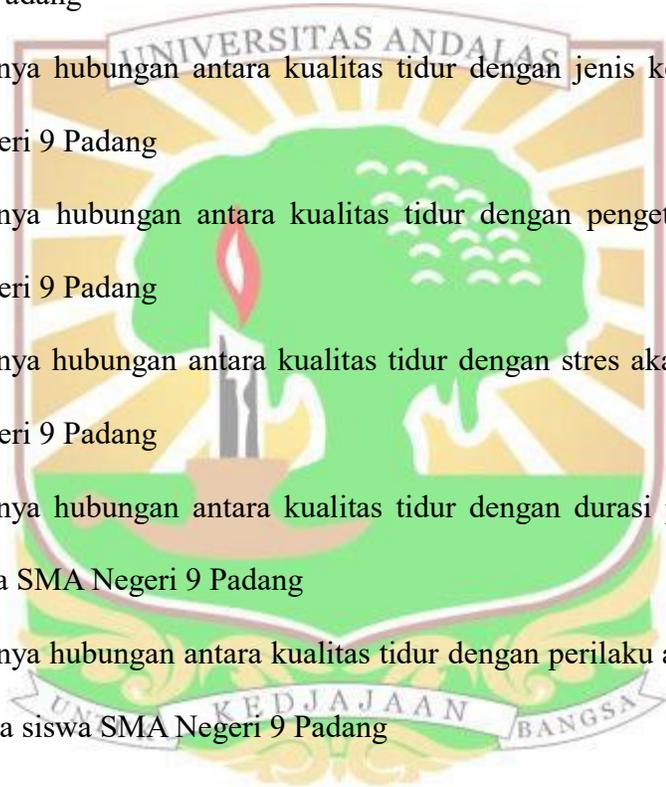
1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan kualitas tidur pada siswa di SMA Negeri 9 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuahuinya distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 9 Padang

2. Diketuainya distribusi frekuensi jenis kelamin siswa SMA Negeri 9 Padang
3. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan siswa SMA Negeri 9 Padang
4. Diketuainya distribusi frekuensi stres akademik siswa SMA Negeri 9 Padang
5. Diketuainya distribusi frekuensi durasi penggunaan gawai siswa SMA Negeri 9 Padang
6. Diketahui distribusi frekuensi perilaku adiktif penggunaan gawai siswa SMA Negeri 9 Padang
7. Diketuainya hubungan antara kualitas tidur dengan jenis kelamin pada siswa SMA Negeri 9 Padang
8. Diketuainya hubungan antara kualitas tidur dengan pengetahuan pada siswa SMA Negeri 9 Padang
9. Diketuainya hubungan antara kualitas tidur dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 9 Padang
10. Diketuainya hubungan antara kualitas tidur dengan durasi penggunaan gawai pada siswa SMA Negeri 9 Padang
11. Diketuainya hubungan antara kualitas tidur dengan perilaku adiktif penggunaan gawai pada siswa SMA Negeri 9 Padang



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memperkaya keilmuan bagi remaja dan masyarakat dalam memperhatikan kualitas tidur dan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk penelitian selanjutnya dengan topik penelitian terkait.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa, akademis, atau peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji topik serupa, terutama dalam konteks determinan kualitas tidur khususnya bagi remaja.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dan menambah kajian ilmiah di bidang Promosi Kesehatan mengenai kualitas tidur.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan yang lebih mendalam tentang determinan kualitas tidur pada remaja, serta dapat mengaplikasikan ilmu dan teori yang telah didapatkan selama perkuliahan di Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat informasi dan motivasi bagi pihak sekolah untuk dasar pertimbangan dalam merancang program atau kebijakan yang mendukung kesehatan khususnya kualitas tidur siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2025 sampai dengan Agustus 2025 dan bertujuan untuk mengetahui determinan kualitas tidur siswa SMA Negeri 9 Padang dengan menggunakan teori kualitas tidur dari Potter dan Perry (2005). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi variabel independen dan dependen. Variabel independen

dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, pengetahuan, stres akademik, durasi penggunaan gawai dan perilaku adiktif penggunaan gawai. Sedangkan variabel dependen yang digunakan adalah kualitas tidur remaja. Analisis uji statistik yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 9 Padang dengan total sampel 176 orang.

