

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Tidur menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kesehatan dan kehidupan manusia, sehingga tidur juga termasuk dalam sebuah kebutuhan. Dinamakan kebutuhan menandakan bahwa tidur memiliki peran penting dalam proses istirahat untuk organ-organ tubuh (Mustayah et al., 2022). Manfaat tidur bagi remaja berperan penting dalam memperbaiki sel-sel otak dan produksi hormon pertumbuhan sekitar 75% terjadi pada di saat tidur (Ponidjan et al., 2022). Tidur dapat memulihkan fisik setelah tubuh melakukan aktivitas dalam sehari penuh, mengurangi stress dan mampu meningkatkan konsentrasi (Fernando Pitoy et al., 2022). Masa remaja menjadi masa pertumbuhan dan perkembangan termasuk cepat sehingga tidur dengan kualitas tidur yang baik sangat dibutuhkan.

Fisiologi tidur merupakan pengaturan aktivitas tidur yang secara bergantian menghubungkan mekanisme otak untuk mengaktifkan terjaga. Melatonin disintesis sebagai respons terhadap kegelapan (Poza et al., 2020). Saat seseorang berada pada fase tidur akan mengalami perubahan fisiologis seperti sekresi hormon, tekanan darah, temperatur, respirasi, tonus otot, dan fungsi jantung (Mustayah et al., 2022). Pola tidur pada remaja dengan dewasa berbeda. Secara hormonal pada masa pubertas menjadi penyebab perbedaan pola tidur. Durasi waktu tidur mempengaruhi fungsi endokrin dan metabolisme (Gunarsa & Wibowo, 2021). *National Sleep Foundation* (NSF) merekomendasikan durasi tidur untuk remaja dengan usia berusia 14–17 tahun memiliki waktu tidur 8 jam (Lian et al., 2022).

Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa 84,8% remaja berusia 16-17 tahun di Norwegia, tidak mendapatkan durasi waktu tidur yang direkomendasikan yaitu 8 jam (Saxvig et al., 2021). Menurut Saxvig et al (2021), pada penelitiannya juga menyoroti tentang temuan perbedaan antara waktu di tempat tidur dan durasi tidur sebenarnya. Dalam hal ini penting untuk mengetahui perbedaannya dikarenakan durasi tidur banyak dihitung mulai dari remaja tersebut berada di tempat tidur, bukan dimulai dari menutup mata (Qin et al., 2021). Durasi waktu tidur yang kurang dipengaruhi oleh beberapa faktor, masalah yang kini tengah dihadapi yaitu penggunaan *gadget*. Studi yang meneliti tentang waktu tidur rata-rata remaja rentang usia 13-19 tahun memiliki waktu tidur 5-6 jam perharinya dengan presentase 75,72 %, angka yang dihasilkan sangat tinggi (Wong et al., 2021). Kualitas tidur seseorang tidak hanya dilihat dari durasi waktu tidurnya, namun juga terdapat faktor-faktor yang lain seperti kebugaran saat bangun tidur dan tingkat nyenyak (Chaveepojnkamjorn et al., 2021). Prevalensi masalah tidur di kalangan remaja terus mengalami peningkatan.

Prevalensi masalah tidur cukup tinggi di kalangan remaja siswa sekolah menengah atas di Tiongkok, hasilnya menunjukkan bahwa pada remaja yang memiliki kualitas tidur buruk (42,3%) dan sangat sedikit yang memiliki kualitas tidur baik (7,7%) (Cao et al., 2022). Di Thailand prevalensi buruk tentang kualitas tidur di kalangan remaja dilaporkan sebesar 48% (Chaveepojnkamjorn et al., 2021). Penelitian yang dilakukan di Maroko sebanyak 71.9% pada rentang usia 12-18 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk (Moustakbal & Maataoui, 2022). Di Indonesia sendiri masih banyak remaja yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar

83,9 % (Hanifah et al., 2023). Dari kualitas tidur yang kurang baik akan membawa dampak bagi kepuasan hidup pada remaja.

Dampak yang akan ditimbulkan ketika seseorang memiliki kualitas tidur yang kurang baik, berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya hubungan yang signifikan pada aktivitas belajar sebesar 66.7%, sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar yang semakin menurun pada anak remaja (Novita et al., 2019). Penelitian lainnya juga membuktikan bahwa pada remaja ditemukan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Sebesar 80,5% yang memiliki kualitas tidur buruk serta konsentrasi belajar yang kurang. Rasa kantuk pada siang hari dapat menjadi salah satu faktor prestasi belajar siswa (Gustiawati & Murwani, 2020). Masih banyak remaja yang menganggap sebelah mata dan bukan menjadi sebuah masalah yang berarti. Bila sejak masa remaja kurang memperhatikan kualitas tidur, maka akan mengganggu kualitas hidup.

Kualitas hidup secara umum adalah kualitas yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, penilaian atas empat aspek kehidupan. Kualitas hidup memiliki empat aspek (S. M. Mintardjo et al., 2022). Seluruh aspek dalam kualitas hidup saling berkaitan, namun pada penelitian ini akan lebih terfokus pada aspek kesehatan fisik dan psikologis. Berdasarkan isu kesehatan pada saat ini remaja kesehatan fisik menjadi salah satu masalah yang sering muncul dibuktikan dengan adanya trend *sedentary lifestyle* (perilaku tidak banyak bergerak). Pada penelitian yang telah dilakukan di Brazil sebanyak 86 % remaja tidak melakukan aktivitas fisik (de Lucena et al., 2022).

Di Indonesia sendiri fenomena *sedentary* juga semakin meningkat, berdasarkan hasil dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi aktivitas fisik yang kurang khususnya pada kelompok usia 15-19 tahun terdapat 49,6% (Depkes RI, 2018). Kemudian pada penelitian yang lainnya juga membuktikan bahwa remaja tingkat *sedentary lifestyle* cukup tinggi sebanyak 52,2 % (Qosim & Artanti, 2023). Seorang remaja yang memiliki kualitas tidur buruk dapat berdampak bagi kesehatan fisik, seperti lebih mudah rentan terserang virus, bahkan virus yang ringan (Aminuddin, 2019). Kemudian terkait aspek psikologis juga menjadi isu kesehatan yang cukup populer. Telah ditemukan bahwa seorang remaja yang menderita gangguan tidur memiliki tingkat kualitas hidup khususnya pada kesehatan mentalnya yang lebih rendah.

Masa remaja menjadi tahapan kehidupan yang memiliki tingkat kerentanan tinggi. Hal ini sangat penting mengingat adanya hubungan dua arah antara gangguan tidur dan kesehatan mental (Clement-Carbonell et al., 2021). Hasil survey yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) remaja di Indonesia mengalami kecemasan sebanyak 26,7% dibandingkan dengan gangguan kesehatan mental lainnya (Wahdi et al., 2022). Sebanyak 93% remaja mengalami depresi dan kecemasan pada tingkat sedang ketika tidak dapat memenuhi kualitas tidur yang baik (Zhu et al., 2021). Penelitian yang dilakukan pada remaja di Korea membuktikan bahwa depresi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk. Ketika seorang anak mengalami tingkat depresi akan tidur dengan durasi pendek kurang dari 5 jam sebanyak 80,9 % (W. S. Park et al., 2019).

Kualitas hidup menunjukkan bagaimana kualitas tidur berdampak pada beberapa aspek kehidupan remaja untuk menunjang aktivitas sehari-hari (Grasaas et al., 2023). Kualitas tidur berkorelasi positif dengan kepuasan hidup di kalangan siswa sekolah menengah di Tiongkok, dengan kualitas tidur yang lebih baik menghasilkan kepuasan hidup yang lebih tinggi di kalangan siswa. (Cao et al., 2022). Oleh karena itu, tidur yang cukup menjadi elemen harus dipenuhi untuk menunjang berbagai aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia antara 15-19 tahun sekitar 22.176.543 hal ini dapat diartikan bahwa remaja juga akan menentukan kualitas sumber daya manusia untuk 5-10 tahun ke depannya. Berdasarkan data yang telah disajikan menunjukkan bahwa remaja yang seharusnya memiliki waktu durasi tidur yang baik, namun fenomena yang terjadi remaja mengalami gangguan tidur. Pada usia pertumbuhan ini menjadi salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian dikarenakan masa remaja masih memiliki fase selanjutnya dalam kehidupan. Kualitas hidup remaja akan menentukan sumber daya manusia yang akan datang, bila kualitas sumber daya manusia tidak mampu terpenuhi maka juga akan menambah masalah dalam bidang kesehatan. Remaja yang mampu memenuhi kebutuhan dasar dengan kualitas tidur yang baik, maka akan tubuh jauh lebih sehat karena tubuh mampu memproduksi atau menggantikan sel-sel selama waktu istirahat atau tidur.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada remaja. Berdasarkan fenomena yang banyak terjadi di kalangan anak muda, perlu dilakukan tindak lanjut

seperti melakukan promosi kesehatan tentang pentingnya memiliki kualitas tidur baik karena dapat mempengaruhi kualitas hidup pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, diperoleh rumusan masalah “Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada remaja ?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur antara kualitas hidup pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja
- b) Mengidentifikasi kualitas hidup pada remaja.
- c) Mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Institusi

Dapat memberikan informasi mengenai fenomena yang terjadi saat ini sehingga dapat menjadi salah satu sumber bacaan. Selain itu, memberikan data mengenai kualitas tidur yang berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja sehingga dapat membantu penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Ilmu Keperawatan

Perkembangan ilmu kesehatan akan selalu mengalami perubahan. Peran perawat sebagai role model kesehatan dalam membangun kesehatan di Indonesia berdasarkan fenomena dari berbagai sumber penelitian yang telah dilakukan dapat menambah pengetahuan dan informasi trend isu kesehatan saat ini.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Pengarang	Judul	Metode & Kesimpulan	Pembeda
1	Ningjing Chen , Daniel Yee Tak Fong * , Sha Li and Janet Yuen Ha Wong	Association between Non- Restorative Sleep and Quality of Life in Chinese Adolescents	A. Metode 1) Pengukuran NRS menggunakan satu pertanyaan “Sejauh mana Anda merasa segar setelah bangun tidur sebulan terakhir ? “ Dengan skala 0- 10. Keterangan : 0 = tidak merasakan segar sama sekali 10 = merasa segar sepenuhnya	Pada penelitian sebelumnya menganalisis hubungan antara gangguan tidur yaitu <i>Non-Restorative Sleep</i> dengan kualitas hidup. Penelitian yang akan dilakukan ingin menganalisis hubungan antara kualitas tidur secara keseluruhan terhadap kualitas hidup

			<p>2) Kualitas Hidup WHOQOL-BREF versi Hong Kong Chinese</p> <p>B. Kesimpulan Banyak Remaja yang mengalami NRS. Masalah tidur yang patut mendapat perhatian untuk meningkatkan kualitas hidup generasi muda.</p>	
2	<p>Carlos K. H. Wong , Rosa S. Wong, Jason P. Y. Cheung, Keith T. S. Tung, Jason C. S. Yam, Michael Rich, King-Wa Fu, Prudence W. H. Cheung, Nan Luo, Chi Ho Au, Ada Zhang, Wilfred H. S., Wong, Jiang Fan Cindy</p>	<p>Impact of sleep duration, physical activity, and screen time on health-related quality of life in children and adolescents</p>	<p>A. Metode 1) Pengukuran durasi tidur dan penggunaan perangkat elektronik Responden diwawancarai dengan diberikan pertanyaan - "Berapa waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat</p>	<p>Pada penelitian sebelumnya menganalisis dampak dari durasi tidur, aktivitas fisik, dan waktu menggunakan perangkat teknologi terhadap kualitas hidup. Penelitian yang akan dilakukan ingin menganalisis hubungan antara kualitas tidur secara</p>

	L. K. Lam and Patrick Ip		<p>teknologi untuk belajar dan bermain game ? “</p> <p>- “Berapa jam yang digunakan untuk tidur “</p> <p>2) Aktivitas fisik <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i></p> <p>3) Kualitas Hidup - EQ-5D-Y Kuesioner - PedsQL 4.0 Generic</p> <p>B. Kesimpulan Anak-anak dan remaja yang terpapar layar lebih lama, durasi tidur lebih pendek, dan aktivitas fisik yang lebih rendah memiliki nilai HRQoL yang lebih buruk.</p>	keseluruhan terhadap kualitas hidup
--	--------------------------	--	--	-------------------------------------

3	<p>Erik Grasaas, Gudrun Rohde, Kristin Haraldstad, Sølvi Helseth, Milada Cvancarova Småstuen, Siv Skarstein and Hilde Timenes Mikkel sen</p>	<p>Sleep duration in schooldays is associated with health-related quality of life in norwegian adolescents: a cross-sectional study</p>	<p>A. Metode</p> <p>1) Pengukuran Durasi Waktu Tidur <i>Norwegian version of the School Sleep Habits Survey.</i></p> <p>2) Kualitas Hidup <i>The KIDSCREEN-27 questionnaire.</i></p> <p>3) Efikasi diri <i>The Norwegian 10-item version of the General Perceived Self-Efficacy Scale.</i></p> <p>B. Kesimpulan</p> <p>Hasil dari penelitian membuktikan bahwa hasil HRQOL dan efikasi diri yang lebih baik secara keseluruhan dengan tidur yang cukup selama hari sekolah.</p>	<p>Pada penelitian sebelumnya menganalisis hubungan antara durasi waktu tidur saat aktif sekolah dengan kualitas hidup dan efikasi diri. Penelitian yang akan dilakukan ingin menganalisis hubungan antara kualitas tidur secara keseluruhan terhadap kualitas hidup.</p>
---	--	---	---	---