

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir ini kualitas pola tidur yang buruk telah menjadi pusat perhatian terutama pada kalangan remaja akhir. Dalam kondisi kurangnya tidur banyak ditemukan kelompok remaja terutama mahasiswa yang mengalami kekurangan konsentrasi dalam belajar dan adanya gangguan dalam kesehatan tubuh mereka (Rudina Azimata Rosyidah et al., 2022). Selain itu, terdapat beberapa bukti yang mendukung peran penting waktu tidur yang tidak memadai dalam mengembangkan kondisi kejiwaan. Akhirnya, hubungan langsung antara durasi tidur yang pendek dan kecenderungan stress, depresi dan bunuh diri pada remaja telah dilaporkan secara konsisten (Uccella et al., 2023). Kualitas dan kuantitas tidur yang kurang pada remaja dapat mempengaruhi prestasi akademik karena menyebabkan penurunan motivasi untuk berpartisipasi di sekolah maupun di kuliah, penurunan konsentrasi, menjadi cepat marah dan impulsif (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2024). Pada usia remaja ini, sering kali mengalami perubahan tidur yang signifikan seiring dengan perubahan gaya hidup, tuntutan akademik, dan peningkatan penggunaan elektronik. Fenomena ini juga diperburuk dengan meningkatnya factor stress, kecemasan serta gangguan emosional yang kerap dialami pada usia tersebut.

Secara global, prevalensi gangguan tidur pada remaja akhir menunjukkan angka yang cukup tinggi. Menurut (WHO, 2024) , sekitar 20-40% remaja di dunia

mengalami gangguan tidur. WHO juga menekankan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan gangguan kesehatan fisik dan mental, seperti obesitas, depresi, dan gangguan kecemasan. Di Indonesia, data yang diambil dari (YANKES KEMENKES RI, 2024), menunjukkan bahwa sekitar 28% remaja mengalami gangguan tidur, dengan mayoritas mengeluhkan adanya insomnia ringan hingga sedang. Data tersebut menunjukkan tingginya prevalensi gangguan tidur di Indonesia yang membutuhkan perhatian khusus.

Gejala gangguan pola tidur pada remaja akhir bervariasi, namun sebagian besar melibatkan kesulitan tidur, sering terbangun saat larut malam, dan perasaan lelah sepanjang hari. Sebuah studi mengidentifikasi bahwa gangguan tidur pada remaja dapat mencakup gejala insomnia, tidur yang terputus-putus atau gampang bangun, serta adanya peningkatan rasa cemas atau depresi akibat kurang tidur (Sun et al., 2022). Gejala tersebut sering diabaikan sebagai bagian dari masalah perkembangan remaja, padahal memiliki dampak yang sangat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental mereka (Nugraha et al., 2023).

Dampak dari gangguan pola tidur pada remaja akhir tidak hanya memengaruhi kualitas hidup mereka, tetapi juga dapat mempengaruhi kinerja akademik, kesejahteraan emosional, dan juga hubungan sosial. Pada penelitian (Syahidin et al., 2024) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki gangguan tidur cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah, lebih rentan terhadap stress, dan berisiko untuk mengalami gangguan psikologis. Selain itu gangguan pola tidur juga dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi di usia muda. Penelitian (Widodo et al, 2020), juga menjelaskan bahwa, remaja yang kurang tidur juga berisiko

mengalami gangguan mood, berkurangnya kapasitas untuk berinteraksi sosial secara efektif, yang akhirnya mempengaruhi hubungan sosial dan integrasi mereka di lingkungan sekolah/kampus. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai factor-faktor penyebab, serta dampak yang ditimbulkan.

Pada penelitian (Aziz et al., 2021; Mansyah et al., 2023a; Putu et al., 2021) cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur gangguan pola tidur, seperti survey atau memberi kuisioner ke partisipan. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang memberikan kesempatan untuk menggali lebih dalam prespektif subjektif dari remaja akhir, memahami bagaimana mereka meraskan dan mengatasi masalah tidur, serta faktor-faktor yang mempengaruhi tidur mereka dari sudut pandang yang lebih personal dan kontekstual (Marinu Waruwu, 2022).

Di daerah Kampung Inggris, desa Tulungrejo, Pare, Kediri, Jawa Timur, belum ada penelitian yang meneliti gangguan pola tidur pada remaja akhir. Namun, di tempat ini memiliki jumlah populasi remaja yang lebih tinggi. Selain itu, tempat ini juga sebagai tempat pembelajaran serta banyak remaja yang berkumpul hingga larut malam. Sehingga banyak remaja yang memiliki gangguan kualitas tidur. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil dua responden dari daerah tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran gangguan pola tidur pada remaja tingkat akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengeksplorasi gambaran gangguan pola tidur pada Remaja akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi gangguan tidur pada remaja akhir.
2. Untuk mengidentifikasi faktor penyebab gangguan pola tidur pada remaja akhir.
3. Untuk mengetahui dampak yang terjadi pada remaja dengan kualitas tidur yang buruk.
4. Untuk mengidentifikasi bagaimana upaya pencegahan gangguan tidur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Partisipan

Setelah dilakukan edukasi pada permasalahan gangguan tidur pada remaja tingkat akhir, diharapkan mereka lebih peduli terhadap cara mengatur pola tidur.

1.4.2 Manfaat Bagi Perawat

Membantu perawat dalam mengembangkan program edukasi Kesehatan tentang pentingnya tidur yang berkualitas pada remaja.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Menyediakan data dan temuan yang dapat digunakan dalam menyusun program promosi Kesehatan di lingkungan masyarakat dan sekolah/kampus.