

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Tidur

2.1.1 Definisi Tidur

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Secara umum istirahat berarti suatu keadaan tenang, relaks, tanpa tekanan emosional, dan bebas dari perasaan gelisah. Sedangkan tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu kita, kita gunakan untuk tidur. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari (Luk Lukaningsih & Bandiyah, 2011).

2.1.2 Fisiologi Tidur

Aktivitas tidur diatur dan dikontrol oleh sistem batang otak, yaitu, *Reticular activating system* (RAS) dan *Bulbar synchronizing Region* (BSR). RAS dibagian atas batang otak diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, memberi stimulus visual, pedangan, nyeri, dan sensor raba serta emosi dan proses berpikir.

Pada saat sadar RAS melepaskan katekolamin, sedangkan pada saat tidur terjadi pelepasan serum serotonin dari BSR (Saryono & Tri Widiyanti, 2011).

2.1.3 Tahapan Tidur

Menurut (Alimul Hidayat, 2012) tahapan tidur terbagi menjadi dua, yaitu *non-rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM).

1. Tidur NREM disebut juga dengan tidur gelombang pendek karena gelombang otak yang ditunjukkan oleh orang yang tidur lebih pendek daripada gelombang alfa dan beta yang ditunjukkan orang yang sadar.

Tabel 2.1 Karakteristik Tahapan Tidur

Tahap	Karakteristik
Tahap I	Merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur. Individu cenderung rileks, masih sadar dengan lingkungannya, dan mudah dibangunkan. Normalnya, tahap ini berlangsung beberapa menit dan merupakan 5% dari total tidur.
Tahap II	Individu masuk pada tahap tidur, namun masih dapat bangun dengan mudah. Otot mulai relaksasi. Normalnya, tahap ini berlangsung selama 10-20 menit dan merupakan 50%-55% dari total tidur.
Tahap III	Merupakan awal dari tahap tidur nyenyak. Tidur dalam, relaksasi otot menyeluruh, dan individu cenderung sulit dibangunkan. Tahap ini berlangsung selama 15-30 menit dan merupakan 10% dari total tidur.
Tahap IV	Tidur semakin dalam atau <i>delta sleep</i> . Individu menjadi sulit dibangunkan sehingga membutuhkan stimulus. Terjadi perubahan fisiologis, yakni: EEG gelombang otak melemah, nadi dan pernapasan menurun, tekanan darah menurun, tonus otot menurun, metabolisme lambat, temperatur tubuh menurun. Tahap ini merupakan 10% dari total tidur.

2. Tidur REM biasanya terjadi setiap 90 menit dan berlangsung selama 5-30 menit. Tidur REM tidak senyenyak tidur NREM, dan sebagian besar mimpi terjadi pada tahap ini. Selama tidur REM, otak cenderung aktif dan metabolismenya meningkat hingga 20 %. Pada tahap ini individu menjadi sulit untuk dibangunkan atau justru dapat bangun dengan tiba-tiba, tonus

otot terdepresi, sekresi lambung meningkat dan frekuensi jantung dan pernafasan seringkali tidak teratur.

2.1.4 Siklus Tidur

Selama tidur, individu melewati tahap tidur NREM dan REM. Siklus tidur yang komplet normalnya berlangsung 1,5 jam, dan setiap orang biasanya melalui empat hingga lima siklus selama 7-8 jam tidur. Siklus tersebut dimulai dari tahap NREM yang berlanjut ke tahap REM. Tahap NREM I-III berlangsung selama 30 menit, kemudian diteruskan ke tahap IV selama kurang lebih 20 menit. Setelah itu, individu kembali melalui tahap III dan II selama 20 menit. Tahap REM muncul sesudahnya dan berlangsung selama 10 menit (Alimul Hidayat, 2013).

2.1.5 Kebutuhan Tidur

Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin muda seseorang maka, semakin banyak waktu yang dibutuhkan untuk tidur, sebaliknya semakin tua usia seseorang semakin sedikit pula waktu tidur yang dibutuhkan. Misalnya seperti kebutuhan tidur bayi usia 0-1 bulan memerlukan waktu tidur 14-18 jam/hari, sedangkan kebutuhan tidur usia 60 tahun hanya memerlukan lama waktu tidur 6 jam/hari (Sutanto & Fitriana, 2017).

Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Manusia

Usia	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0-1 bulan	Masa neonatus	14-18 jam/hari
1-18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan-3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3 tahun-6 tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6 tahun-12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari

12 tahun-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18 tahun-40 tahun	Masa dewasa muda	7-8 jam/hari
40 tahun-60 tahun	Masa paruh baya	7 jam/hari
60 tahun keatas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

2.1.6 Faktor yang Memengaruhi Kebutuhan Tidur

Kebutuhan tidur setiap manusia memiliki perbedaan masing-masing baik dari segi kualitas dan kuantitas tidur tentunya sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang cukup sesuai dengan kebutuhannya. Ada yang kebutuhan tidurnya terpenuhi sepenuhnya namun, ada juga yang mengalami gangguan tidur dalam istirahat tidurnya (Hidayat & Uliyah, 2015). Hal-hal berikut ini yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur setiap manusia, antara lain :

1. Status Kesehatan

Seseorang yang memiliki status kesehatan yang baik akan mengalami kebutuhan tidur yang baik pula, begitu sebaliknya seseorang yang memiliki status kesehatan yang kurang baik akan mempengaruhi kebutuhan tidur orang tersebut. Kondisi tubuh ketika mengalami sakit tentunya sangat berpengaruh terhadap kuantitas dan kualitas tidur seperti, penyakit yang disebabkan karena adanya infeksi (infeksi limpa) memerlukan lebih banyak tidur untuk mengatasi kelelahan. Ada pula penyakit maag yang kambuh ketika di malam hari tentunya tidur yang dibutuhkan akan sangat terganggu sehingga tidurnya tidak lelap dan keesokan harinya dapat menyebabkan reaksi tubuh yang lemas karena kurangnya waktu tidur yang dimilikinya ketika malam hari. Banyak juga keadaan sakit lainnya yang menjadikan seseorang kurang tidur bahkan tidak bisa tidur.

2. Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi tentunya memerlukan lebih banyak waktu untuk tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktifitas seperti pekerja kuli bangunan yang telah mencapai kelelahan maka, orang tersebut akan lebih cepat untuk tertidur dikarekan tahap tidur pada gelombang lambat diperpendek akibat reaksi tubuh yang kelelahan.

3. Stres Psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal tersebut terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk memulai tidur. Pada keadaan cemas seseorang mungkin meningkatkan kerja sistem simpatis sehingga dapat mengganggu tidurnya. Stress emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan sering kali mengarah ke frustrasi apabila tidak tidur. Stres juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun secara tiba-tiba dalam siklus tidur, dan stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk sehingga berdampak secara psikologis dan emosionalnya.

4. Obat-obatan

Obat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis golongan obat diuretic yang dapat menyebabkan seseorang insomnia, jenis obat antidepresan yang dapat menyebabkan kesulitan tidur karena menekan REM, golongan *beta blocker* dapat berefek pada timbulnya insomnia, dan jenis golongan obat psikotropika atau narkotika dapat menekan siklus REM sehingga mudah

mengantuk juga memiliki sifat ketergantungan yang dapat membahayakan bagi tubuh.

5. Nutrisi dan Makanan

Terpenuhinya nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi dapat mempercepat terjadinya proses tidur, seperti susu. Susu adalah salah satu sumber terbaik penghasil zat *tryptophan* sejenis asam amino yang juga terdapat pada pisang, daging unggas, dan kacang-kacangan. Asam amino tersebut akan diubah oleh tubuh menjadi dua jenis hormon yang membantu tidur yakni *serotonin* dan *melatonin*. Susu juga bisa menghangatkan tubuh, kondisi tubuh yang hangat akan membuat otot menjadi lebih rileks dan memperlambat respons. Perlambatan respons dan otot yang rileks ini memicu rasa kantuk sehingga menimbulkan rasa ingin tidur. Selain susu, yogurt dan keju mengandung senyawa kimia triptofan serta nutrisi yang tinggi dimana dapat membantu mengurangi stres sehingga otak akan merasa lebih rileks dan membuat tubuh terasa lebih cepat mengantuk. Namun, berbanding terbalik dengan jenis minuman atau makanan yang mengandung kafein dimana dampak jika mengkonsumsinya dapat mengalami kesulitan tidur dan gangguan tidur. Kafein bisa menstimulasi pergerakan saraf sehingga menimbulkan peningkatan energi yang ekstra.

6. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tidur dan tetap tidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Suara yang

tenang dan tidak berisik juga mempengaruhi tidur. Cahaya atau penerangan juga berpengaruh pada proses tidur ada yang menyukai tanpa cahaya ketika tidur, remang-remang, dan ada pula yang menyukai cahaya atau lampu yang tetap menyala selama tidur. Suhu salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap proses dan kenyamanan tidur, suhu yang terlalu hangat maupun yang terlalu dingin akan menyebabkan seseorang gelisah sehingga mudah terbangun.

7. Gaya Hidup atau Kebiasaan

Rutinitas keseharian setiap orang dapat mempengaruhi pola tidur. Contohnya seorang yang memiliki pekerja yang terus menerus setiap hari dan shift malam, sering mengalami kesulitan menyesuaikan untuk mengubah jadwal tidur. Gaya hidup dapat menurunkan kualitas dan kuantitas tidur. Kelelahan juga akan mengakibatkan pola tidur seseorang menjadi terganggu. Perubahan lain dalam rutinitas yang mengganggu pola tidur meliputi, kerja berat yang tidak biasanya, dan perubahan waktu makan malam. Perubahan kebiasaan ini tentunya sangat berpengaruh terhadap kebutuhan tidur seseorang.

8. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur.

2.1.7 Gangguan Tidur yang Umum Terjadi

Gangguan tidur ada berbagai macam, tergantung pada bentuk kelainan atau gejalanya. Menurut (Mohamad Atoilah & Kusnadi, 2013) ada beberapa jenis gangguan tidur yang sering terjadi, seperti:

a. Insomnia

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Penyebabnya bisa karena gangguan fisik atau karena faktor mental seperti perasaan gundah atau gelisah. Ada tiga jenis insomnia :

1. Insomnia inisia : kesulitan untuk memulai tidur
2. Insomnia intermiten : kesulitan untuk tetap tertidur karena seringnya terjaga
3. Insomnia terminal : bangun terlalu dini dan sulit untuk tidur kembali.

Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia antara lain dengan mengembangkan pola tidur-istirahat yang efektif melalui olahraga rutin, menghindari rangsangan tidur di sore hari, melakukan relaksasi sebelum tidur (mis., membaca, mendengarkan, musik) dan tidur jika benar-benar mengantuk.

- b. Parasomnia adalah perilaku yang dapat mengganggu tidur atau muncul saat seseorang tidur. Gangguan ini umum terjadi pada anak-anak, beberapa turunan parasomnia antara lain sering terjaga (mis., tidur berjalan, night terror), gangguan transisi bangun tidur (mis., mengigau), parasomnia yang terkait dengan tidur REM (mis., mimpi buruk) dan lainnya (mis., bruksisme).
- c. Hipersomnia adalah tidur yang berlebihan terutama pada siang hari. Gangguan ini dapat disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti

kerusakan sistem saraf, gangguan pada hati atau ginjal, atau karena gangguan metabolisme (mis., hipertiroidisme). Pada kondisi tertentu, hipersomnia dapat digunakan sebagai mekanisme koping untuk menghindari tanggung jawab pada siang hari.

- d. Narkolepsi adalah gelombang kantuk yang tak tertahankan yang muncul secara tiba-tiba pada siang hari. Gangguan ini disebut juga sebagai “serangan tidur” atau *sleep attack*. Penyebab pastinya belum diketahui. Diduga karena kerusakan genetik sistem saraf pusat yang menyebabkan tidak terkendalinya periode tidur REM.
- e. Apnea saat tidur atau *sleep apnea* adalah kondisi terhentinya napas secara periodik pada saat tidur. Kondisi ini diduga terjadi pada orang yang mengorok dengan keras, sering terjaga di malam hari, insomnia, mengatuk berlebihan pada siang hari, sakit kepala di pagi hari, iritabilitas, atau mengalami perubahan psikologis seperti hipertensi atau aritmia jantung.
- f. Mengigau. Hampir semua orang pernah mengigau, hal ini terjadi sebelum tidur REM.

2.2 Kualitas Tidur

2.2.1 Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan

NREM yang sesuai dengan usia. Kualitas tidur yang baik diperlihatkan dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, memulai untuk tidur, kembali setelah terbangun di malam hari dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah. Kualitas tidur yang baik tidak hanya diukur seberapa lama individu tidur di malam hari, akan tetapi bagaimana individu dapat bangun dengan keadaan yang segar keesok harinya dan tidak menunjukkan tanda-tanda gangguan tidur. Indikator atau ciri-ciri untuk mengetahui tidur yang berkualitas adalah dengan merasakan apakah badan merasa segar dan fresh setelah terbangun dan tidur merasa lelap (Al-Abri, Al-Lawati, Zadjali, & Ganguly, 2020; Famodu et al., 2018; Hidayat & Uliyah, 2015).

2.2.2 Komponen Kualitas Tidur

Menurut (Sutanto & Fitriana, 2017) kualitas tidur dapat dilihat melalui tujuh komponen, yaitu :

1. Kualitas tidur subjektif

Penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur.

2. Latensi tidur

Beberapa waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang.

3. Efisiensi tidur

Didapatkan melalui persentase kebutuhan tidur manusia, dengan menilai jam tidur seseorang dan durasi tidur seseorang, durasi tidur sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau tidak.

4. Penggunaan obat tidur

Obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami, karena penggunaan obat tidur di indikasikan apabila orang tersebut sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidur.

5. Gangguan tidur

Seperti adanya mengorok, gangguan pergerakan sering terganggu dan mimpi buruk dapat mempengaruhi proses tidur seseorang.

6. Durasi tidur

Dinilai dari waktu mulai tidur sampai waktu terbangun, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur buruk.

7. *Daytime dysfunction* atau adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari diakibatkan oleh perasaan.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kuantitas dan Kualitas Tidur

Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur berbeda-beda tiap orang. Ada yang kebutuhannya terpenuhi dengan baik, ada yang mengalami gangguan. Kualitas dan kuantitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015) antara lain:

1. Status kesehatan/penyakit

Seseorang dengan kondisi tubuh yang sehat akan dapat tidur dengan nyenyak. Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik yang akan menyebabkan gangguan tidur. Disamping itu, siklus bangun tidur selama sakit juga dapat mengalami gangguan. Misalnya, pada pasien yang mengalami penyakit terminal, tentunya kondisi tersebut mempengaruhi dari kebutuhan istirahat dan tidurnya dari penyakit yang dirasakannya.

2. Lingkungan

Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak dan sebaliknya. Sebagai contoh, temperatur yang tidak nyaman (ramai, ribut, bising, dll) atau ventilasi yang buruk akan menyebabkan seseorang sulit untuk tidur. Namun sebaliknya jika lingkungan nyaman, akan membuat dan mempercepat tidur seseorang, meskipun seiring waktu, individu bisa beradaptasi dan tidak lagi terpengaruh dengan kondisi tersebut.

3. Aktivitas Fisik

Kelelahan yang disebabkan karena latihan fisik yang dilakukan selama 2 jam atau lebih sebelum waktu tidur akan memperoleh relaksasi, namun pada tingkat kelelahan yang berlebihan menyebabkan kesulitan tidur (Potter & Perry, 2015). Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.

4. Berat Badan Berlebih

Pada seseorang yang obesitas dapat menyebabkan gangguan pernafasan karena terjadi penimbunan lemak yang berlebihan di bawah diafragma dan pada dinding dada hingga menekan paru-paru. Pada saat tidur, gangguan pernafasan ini bisa terjadi sehingga menyebabkan pernafasan berhenti untuk sementara (*Obstructive Sleep Apnea*) mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Famodu et al., 2018).

5. Stress Emosional

Ansietas dan stres seringkali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar Norepinefrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur. Stres yang berlanjut dapat mempengaruhi pola tidur seseorang yaitu kebiasaan tidur yang buruk, karena stres memacu individu untuk tidur, terbangun lebih sering selama 30 siklus tidur bahkan kelebihan waktu tidur (Potter & Perry, 2015). Stres yang dialami mahasiswa dapat disebabkan karena tekanan dari bidang akademik maupun non akademik sehingga menyebabkan banyak masalah seperti depresi, gangguan tidur dan masalah pada sistem muskuloskeletal. Kondisi ini menimbulkan efek negatif pada fisik, mental dan sosial (Cepni & Kitis, 2017). Stres dan insomnia merupakan bagian permanen dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini berpengaruh pada kualitas tidur dan durasi tidur, yang berdampak pada struktur saraf dan menimbulkan gangguan seperti depresi, gangguan kognitif, gangguan tidur lainnya (Etindele, 2020).

6. Stimulan dan alkohol

Kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang SSP sehingga dapat mengganggu pola tidur. Sementara konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur REM. Alkohol menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat menyebabkan insomnia dan lekas marah, ketika pengaruh alkohol telah hilang, individu

seringkali mengalami mimpi buruk (Basu, Saha, Majumder, Chatterjee, & Misra, 2019).

7. Diet atau nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi seperti pada keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat mempercepat proses tidur, karena adanya L-Triptofan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Sebaliknya, minuman yang mengandung kafein atau alkohol akan mengganggu tidur. Penurunan berat badan dikaitkan dengan penurunan waktu tidur dan seringnya terjaga di malam hari. Sebaliknya, penambahan berat badan dikaitkan dengan peningkatan total tidur dan sedikitnya periode terjaga di malam hari (Paruthi et al., 2016).

8. Merokok

Nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki efek stimulasi pada tubuh. Akibatnya, perokok seringkali kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun di malam hari (Basu et al., 2019).

9. Medikasi

Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hipnotik dapat mengganggu tahap III dan IV NREM, beta-bloker dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk, sedangkan narkotik (misalnya, meperidin hidroklorida dan morfin) diketahui dapat menekan tidur REM dan menyebabkan seringnya terjaga di malam hari (Etindele, 2020).

10. Motivasi

Motivasi dapat mempengaruhi dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan menahan tidak tidur sehingga dapat menimbulkan

gangguan proses tidur, sebab keinginan untuk tetap terjaga terkadang dapat menutupi perasaan lelah seseorang.

2.2.4 Pengukuran Kualitas Tidur

Alat yang di gunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI merupakan salah satu instrument untuk mengukur kualitas tidur. PSQI mengukur tujuh indikator kualitas tidur seperti : kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan atau keluhan saat bangun tidur (Hindarto, Agustin, & Suryandari, 2017).

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) terdiri dari 9 pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut meliputi tujuh indikator kualitas tidur, meliputi kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan atau keluhan saat terbangun. Validitas dari PSQI ini sudah teruji. Instrumen ini menghasilkan 7 komponen skor yang sesuai dengan dominan atau era yang disebutkan sebelumnya. Tiap dominan nilainya berkisar antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat). Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan hingga diperoleh nilai global yang berada pada rentang 0-21. Apabila skor global $0 \leq 5$ berarti kualitas tidur baik, namun apabila skor $\geq 5-21$ berarti kualitas tidur buruk. Semakin tinggi skor global maka semakin 35 buruk pula kualitas tidurnya PSQI memiliki Konsistensi internal dan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha 0,83 (Blanco et al., 2020; Famodu et al., 2018; Purbasari, 2016).