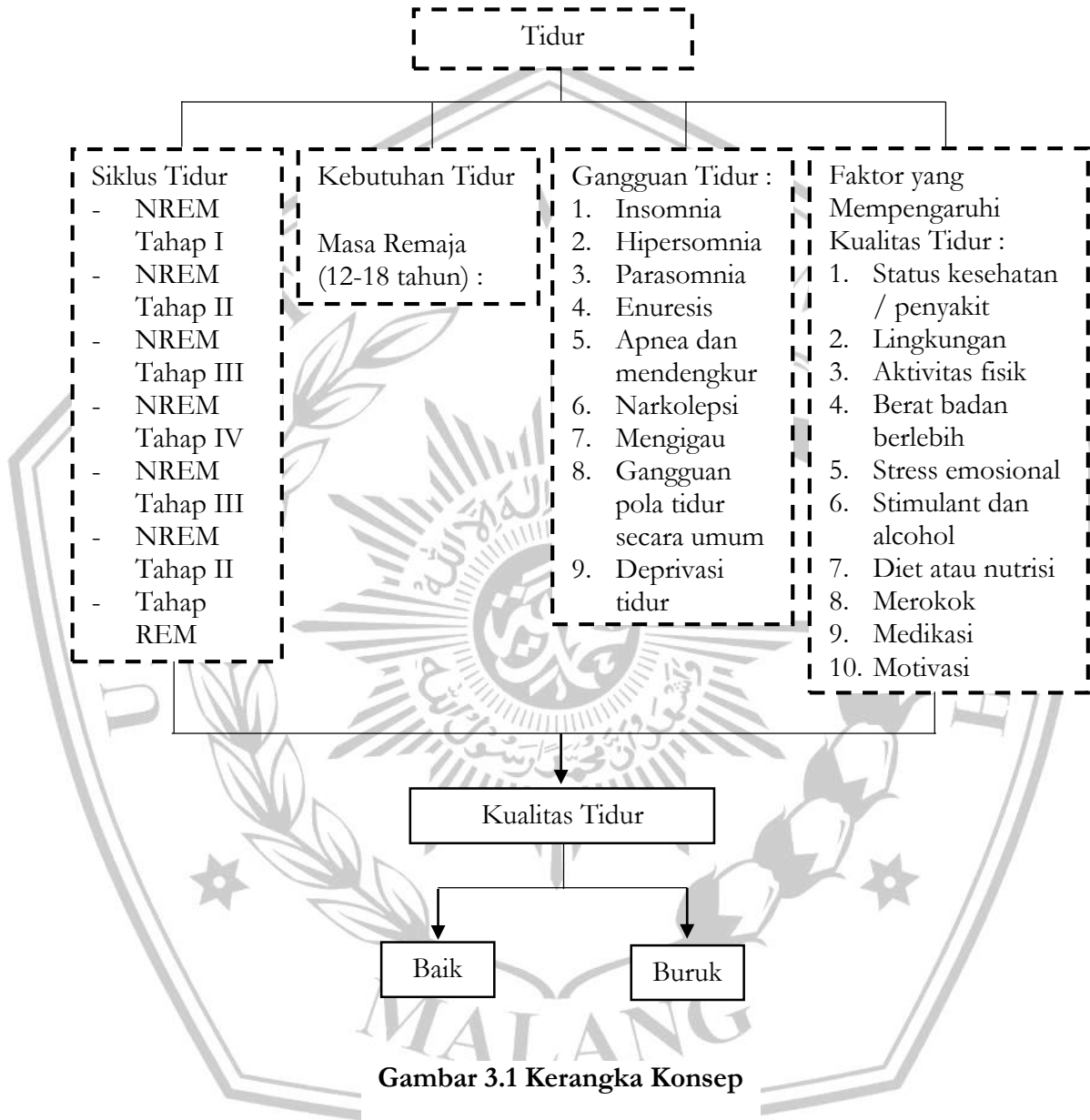


BAB III


KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

 = Diteliti

 = Tidak diteliti

Tidur merupakan kebutuhan dasar mutlak yang harus dipenuhi oleh semua orang. Kebutuhan tidur pada masa remaja di usia 12-18 tahun memerlukan waktu tidur 8,5 jam/hari. Selama tidur, individu melewati tahap tidur NREM dan REM. Siklus tersebut dimulai dari NREM tahap I-IV. Setelah itu, kembali melalui NREM tahap III dan II, kemudian berlanjut ke tahap REM. Apabila seseorang tidak melewati salah satu tahap saja, maka dapat diindikasikan mengalami gangguan. Gangguan tidur ada berbagai macam, tergantung pada bentuk kelainan atau gejalanya. Ada beberapa jenis gangguan tidur yang sering terjadi, seperti: insomnia, hypersomnia, parasomnia, enuresis, apnea dan mendengkur, narkolepsi, mengigau, gangguan pola tidur secara umum, deprivasi 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 factor yaitu: status kesehatan/penyakit, lingkungan, aktivitas fisik, berat badan berlebih, stress emosional, stimulan dan alkohol, diet atau nutrisi, merokok, medikasi, dan motivasi. Setiap remaja yang tidak memenuhi kebutuhan tidur tiap hari, serta tidak dapat mempertahankan keadaan tidur untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga kualitas tidurnya buruk. 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.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara dari pertanyaan atau tujuan suatu penelitian. Tidak ada hipotesis dalam penelitian ini karena penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu variabel atau dengan kata lain tidak menghubungkan variabel.

