

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 7 PEKANBARU

(Factors That Influence Quality Of Sleep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru)

DEWI SETIA NINGSIH, RANI INDAH PERMATASARI

Abstrak: Tidur adalah dasar bagi kesehatan dan perkembangan remaja. Saat ini ada beberapa remaja yang mengalami kurangnya kualitas tidur. Bagi remaja yang mengalami kurangnya kualitas tidur, dan pola tidur yang tidak teratur bisa menyebabkan remaja mengantuk ketika siang hari, suasana hati yang buruk, buruknya prestasi belajar, dan meningkatnya risiko cedera. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 427 orang dengan jumlah sampel sebanyak 81 orang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan metode pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur dengan $p \text{ value} = 0,779 > \alpha = 0,05$. Ada hubungan lingkungan dengan kualitas tidur dengan $p \text{ value} = 0,013 < \alpha = 0,05$. Ada hubungan stress psikologis dengan kualitas tidur dengan $p \text{ value} = 0,007 < \alpha = 0,05$. Diharapkan agar siswa dapat mengatur jadwal kegiatan agar mendapatkan waktu tidur yang teratur, dan sebagai sumber informasi tentang apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Kata kunci : Gaya Hidup, Kualitas Tidur, Lingkungan dan Stress Psikologis

Abstract: Sleep of basic of health and the growth and adult. Nowadays there are some adult that have less of sleep quality for adult that have less of sleep quality and irregular sleep schedule can cause be sleepy un the day, bad mood, bad achievement and increase risk of accident. The purpose of this research to knows the factors that influence quality of sleep for adult in SMKN 7 Pekanbaru. This research has population amount of 421 people with total sample 81 people. The kind of this research is quantitive with cross sectional design and the methods to take of sample is *purposive sampling*. Questionnaire is the measuring instrument with used *chi-square tes*. The result of this research show of there is no connectivity between life style with quality of sleep with $p \text{ value} = 0,779 > \alpha = 0,05$. There is connecticity environmental with quality of sleep wit $p \text{ value} = 0,013 < \alpha = 0,05$. There is connectivity psychology stress with quality of sleep with $p \text{ value} 0,007 < \alpha = 0,05$. Hopefully students can manage their activity schedule so they can get regular sleep schedule and as source of information all about factors that influence quality of sleep.

Keywords : LifeStyle, Environment, Sleep Quality and Psychological Stress

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial. Tidur adalah dasar bagi kesehatan dan perkembangan remaja. Saat ini ada beberapa remaja yang mengalami kurangnya kualitas tidur. Bagi remaja yang mengalami kurangnya kualitas tidur, dan pola tidur yang tidak teratur bisa menyebabkan remaja mengantuk ketika siang hari, suasana hati yang buruk, buruknya prestasi belajar, dan meningkatnya risiko cedera. Dari hasil

wawancara singkat yang dilakukan peneliti kepada guru dan siswa didapatkan bahwa, guru banyak mengeluh karena rata-rata siswa banyak yang mengantuk di jam pertama pelajaran bahkan ada yang sampai tertidur saat guru sedang menjelaskan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru.

B. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) artinya tiap subjek penelitian hanya di observasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Lokasi Penelitian ini dilakukan di SMKN 7 Pekanbaru dengan waktu Penelitian dilakukan pada tanggal Agustus 2019 s/d september 2019 di SMKN 7 Pekanbaru, dengan Populasi siswa/siswi kelas XI di SMKN 7 Pekanbaru sebanyak 427 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 81 responden. Variabel yang diteliti dalam penelitian adalah gaya hidup, lingkungan dan stress psikologis dan kualitas tidur.

C. Hasil Penelitian

Analisa Univariat

responden yang memiliki gaya hidup yang buruk sebanyak 52 orang (64,2%), sedangkan responden yang memiliki gaya hidup yang baik sebanyak 29 orang (35,8%). responden yang memiliki lingkungan yang tidak nyaman sebanyak 55 orang (67,9%), sedangkan responden yang memiliki lingkungan yang nyaman sebanyak 26 orang (32,1%). responden yang memiliki stress psikologis sebanyak 54 orang (66,7%), sedangkan responden yang tidak memiliki stress psikologis sebanyak 27 orang (33,3%). responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 43 orang (53,1%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 38 orang (46,9%).

Analisa Bivariat

Ada sebanyak 13 dari 29 (44,8%) responden yang memiliki gaya hidup yang baik dengan kualitas tidur yang baik, sedangkan sebanyak 25 dari 52 (48,1%) responden yang memiliki gaya hidup buruk dengan kualitas tidur yang buruk. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,779 > \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur. Sebanyak 7 dari 26 (26,9%) responden yang memiliki lingkungan yang nyaman dengan kualitas tidur yang baik, sedangkan sebanyak 31 dari 55 (56,4%) responden yang memiliki lingkungan yang tidak nyaman dengan kualitas tidur yang buruk. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,013 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan lingkungan dengan kualitas tidur. ada sebanyak 31 dari 54 (57,4%) responden yang memiliki stress psikologis dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebanyak 7 dari 27 (25,9%) responden yang tidak memiliki stress psikologis dengan kualitas tidur yang baik. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,007 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan stress psikologis dengan kualitas tidur.

D. Pembahasan

Analisa Univariat

Gaya Hidup

Gaya hidup remaja yang kurang sehat seperti kebiasaan mengonsumsi minuman yang mengandung kafein yang akan mempengaruhi kualitas tidur remaja. Mengonsumsi rokok, nikotin yang terdapat dalam rokok memiliki efek merangsang, dan perokok biasanya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian, mayoritas responden yang memiliki gaya hidup yang buruk sebanyak 52 orang (64,2%), sedangkan minoritas responden yang memiliki gaya hidup yang baik sebanyak 29 orang (35,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Qifti (2016) yaitu gaya hidup adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Gaya hidup sehat seperti kebiasaan olahraga dengan intensitas sedang secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur. Namun olahraga yang berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur.

Lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden yang memiliki lingkungan yang tidak nyaman sebanyak 55 orang (67,9%), sedangkan minoritas responden yang memiliki lingkungan yang nyaman sebanyak 26 orang (32,1%).

Lingkungan dapat mempercepat atau memperlambat tidur. Setiap perubahan misalnya, suara bising dilingkungan dapat menghambat tidur. Lingkungan berasal dari kata lingkung yaitu sekeliling, sekitar. Lingkungan adalah bulatan yang mengelilingi atau melingkari, sekalian yang terlingkung disuatu daerah sekitarnya. Menurut Ensiklopedia Umum lingkungan adalah alam sekitar termasuk orang-orangnya dalam hidup pergaulan yang mempengaruhi manusia sebagai anggota masyarakat dalam kehidupan dan kebudayaannya (Neolaka, 2008).

Peneliti berasumsi bahwa lingkungan yang tidak nyaman seperti suhu udara yang terlalu panas, berisik dan kamar yang tidak rapi dan nyaman dapat berpengaruh terhadap kenyamanan tidur seseorang.

Stress Psikologis

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden yang memiliki stress psikologis sebanyak 54 orang (66,7%), sedangkan minoritas responden yang tidak memiliki stress psikologis sebanyak 27 orang (33,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Koziar yaitu stress psikologis sering kali mengganggu tidur. Seseorang yang pikirannya dipenuhi dengan masalah pribadi mungkin tidak mampu relaks dengan cukup untuk dapat tidur. Stress psikologis salah satunya cemas akan meningkatkan kadar noripinefrin dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan kurangnya waktu tidur tahap 4 NREM dan tidur REM serta lebih banyak perubahan dalam tahap tidur lain dan lebih sering terbangun.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat stress saat mendapatkan tugas sekolah atau saat akan melaksanakan ujian dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur responden.

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 43 orang (53,1%), sedangkan minoritas responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 38 orang (46,9%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wicaksono yaitu kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak dijumpai pada mahasiswa. Bagi mahasiswa, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek antara lain konsentrasi berkurang, penyakit banyak menyerang antara lain pilek, flu, dan batuk.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

Analisa Bivariat

Analisa Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada sebanyak 13 dari 29 (44,8%) responden yang memiliki gaya hidup yang baik dengan kualitas tidur yang baik, sedangkan sebanyak 25 dari 52 (48,1%) responden yang memiliki gaya hidup buruk dengan kualitas tidur yang buruk. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,779 > \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur.

Gaya hidup remaja yang kurang sehat seperti kebiasaan mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein yang akan mempengaruhi kualitas tidur remaja. Mengkonsumsi rokok, nikotin yang terdapat dalam rokok memiliki efek merangsang, dan perokok biasanya memiliki kualitas tidur yang buruk. Mengikuti kebiasaan makan yang baik penting untuk menciptakan tidur yang baik.

Remaja yang jam sekolahnya berubah dan seringkali berganti jam sekolah harus mengatur aktivitas untuk siap tertidur disaat yang tepat. Olahraga sedang biasanya kondusif untuk tidur, tetapi olahraga berlebihan dapat memperlambat tidur. Kemampuan seseorang untuk relaks sebelum istirahat adalah faktor terpenting yang mempengaruhi kemampuan untuk tertidur.

Peneliti berasumsi tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur, meskipun gaya hidupnya itu buruk tapi jika kita bisa mengatur waktu tidur dengan baik.

Analisa Hubungan Lingkungan dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada sebanyak 7 dari 26 (26,9%) responden yang memiliki lingkungan yang nyaman dengan kualitas tidur yang baik, sedangkan sebanyak 31 dari 55 (56,4%) responden yang memiliki lingkungan yang tidak nyaman dengan kualitas tidur yang buruk. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,013 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan lingkungan dengan kualitas tidur.

Lingkungan dapat mempercepat atau memperlambat tidur. Setiap perubahan misalnya, suara bising dilingkungan dapat menghambat tidur. Ketiadaan stimulus yang biasa atau keberadaan stimulus yang tidak biasa dapat mencegah orang untuk tidur. Tidur tahap 1 adalah tidur yang paling ringan dan tidur tahap 3 dan 4 adalah tidur yang paling dalam, hasilnya suara yang lebih

keras dibutuhkan untuk membangunkan orang yang berada dalam tidur tahap 3 dan 4. Namun, jika waktunya telah berlebihan, seseorang dapat menjadi terbiasa terhadap suara bising sehingga tingkat suara tidak lagi berpengaruh.

Ketidaknyamanan akibat suhu lingkungan dan kurang ventilasi dapat mempengaruhi tidur. Kadar cahaya dapat menjadi faktor lain yang berpengaruh. Seseorang yang terbiasa tidur dalam gelap mungkin sulit tidur pada keadaan terang.

Peneliti beransumsi bahwa lingkungan tidur yang tidak nyaman berpengaruh terhadap kenyamanan seseorang dalam tidur, sehingga ada hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur.

Analisa Hubungan Stress Psikologis dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada sebanyak 31 dari 54 (57,4%) responden yang memiliki stress psikologis dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebanyak 7 dari 27 (25,9%) responden yang tidak memiliki stress psikologis dengan kualitas tidur yang baik. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,007 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan stress psikologis dengan kualitas tidur.

Stress yang sering dialami oleh remaja adalah stres karena tugas dan juga masalah sekolah. Kecemasan yang disebabkan oleh stres akan meningkatkan norepinefrin di dalam darah yang akan menstimulasi sistem syaraf simpatik dan merubah tahap tidur, tahap ke 4 NREM dan tahap REM akan menurun dan juga seringnya terbangun di sela waktu tidur.

Peneliti beransumsi bahwa tingkat stress (kecemasan) saat mendapat tugas dari sekolah atau saat akan melaksanakan ujian sangat berpengaruh terhadap ketenangan tidur seseorang, sehingga ada hubungan stress psikologis dengan kualitas tidur.

Saran

Bagi Responden

Diharapkan agar siswa dapat mengatur jadwal kegiatan agar mendapatkan waktu tidur yang teratur, dan sebagai sumber informasi tentang apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Bagi Sekolah

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini agar dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan judul dan variabel yang berbeda yang berkaitan dengan kualitas tidur remaja.

Daftar Pustaka

- Alimul, A. A. (2009). *Kebutuhan Dasar Manusia Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Andriyanto, D. (2012). *Penanganan Penyimpangan Perilaku Seksual Pada Remaja Tunalaras Yang Berperilaku Agresif Dilingkungan Asrama SLB E Prayuwana Yogyakarta*, 12–14.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta*, 2–3
- Hidayat. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta:

- Salemba Medika.
- Hidayat. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hariyadi, H., & Arliman, L. (2018). Peran Orangtua Dalam Mengawasi Anak Dalam Mengakses Media Internet Untuk Mewujudkan Perlindungan Hak Anak. *Soumatara Law Review*, 1(2), 267-281.
- Laurensius, S., Situngkir, D., Putri, R., & Fauzi, R. (2018). Cyber Bullying Against Children in Indonesia. In *International Conference on Social Sciences, Humanities, Economics and Law*. European Alliance for Innovation (EAI).
- Qifti, A. F. (2016). *Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUP DR. M. Djamil Padang Tahun 2016*, 5–7.