

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA PGRI 2 PADANG

JUMILIA

Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia

Email: liajumalia@yahoo.com

Abstract: *National Sleep Foundation found more than a third (36%) Teenagers reportedly have trouble sleeping, consequently teen activity is often found late in class due to sleep disturbances. Factors affecting sleep quality in adolescents include physiological, stress, behavioral, social and cultural, as well as environmental and lifestyle changes. The purpose of the research is to know Factors related to sleeps quality in adolescents at senior high school PGRI 2 Padang on 2019. This type of research is descriptive analytic with cross sectional study design, implemented in SMA PGRI 2 Padang in September 2019- February 2020. The population is all students with samples amounting to 61 people. The steps in data processing are editing, coding, entry and cleaning. Analysis of univariate data with frequency distribution and analysis of bivariate with test-square with confidence level 95%. The results of this study were obtained more half (65.6%) Teenagers with poor sleep quality, more than half (62.3%) Teenagers with moderate stress, more half (55.7%) Teenagers with less good environment, more half (55.7%) With an unkind lifestyle. In this study found a significant link between stress and sleep quality (p value = 0.000 value), Sleep-quality environment (p value = 0.000 value), sleep-quality lifestyle, (p value value = 0.001). Through head of SMA PGRI 2 Padang in order to involve parents in monitoring and supervising students ' sleep time to get a good quality of sleep. As well as monitoring and supervising students using gadgets in the school and effective learning activities (such as reducing assignments or homework) so that students get enough rest and sleep at home.*

Keywords: *teenage sleep quality, stress, environment sleep, lifestyle*

Abstrak: *National Sleep Foundation* terdapat lebih dari sepertiga (36%), remaja dilaporkan mengalami kesulitan tidur, Survei yang dilakukan di SMA PGRI 2 Padang ditemukan remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk, akibatnya aktifitas remaja didapatkan sering terlambat masuk kelas karena mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019. Penelitian ini dengan desain *Cross Sectional Study*, dilaksanakan di SMA PGRI 2 Padang pada bulan September 2019 – Februari 2020. Populasi adalah semua siswa/siswi dengan sampel berjumlah 61 orang. Pengumpulan data dilakukan tanggal 13- 16 November 2019. Hasil penelitian ini didapatkan lebih separoh (65,6%) remaja dengan kualitas tidur buruk, lebih dari separoh (62,3%) remaja dengan stress sedang, lebih dari separoh (55,7%) remaja tidur pada lingkungan yang kurang baik, lebih dari separoh (55,7%) remaja pada gaya hidup yang tidak baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara stres (p value = 0,000), lingkungan (p value = 0,000), gaya hidup (p value = 0,001) dengan kualitas tidur. Melalui Kepala SMA PGRI 2 Padang dengan bekerjasama dengan orang tua agar bisa memantau dan mengawasi siswa dalam menggunakan *gadget* disekolah dan mengefektifkan kegiatan belajar (seperti mengurangi tugas atau pekerjaan rumah) agar siswa mendapatkan istirahat dan tidur yang cukup di rumah.

Kata Kunci: kualitas tidur remaja, stres, lingkungan tidur, gaya hidup.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Remaja sering kali didefinisikan sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya (Soetjiningsih, 2015). Tidur sangat dibutuhkan oleh semua orang termasuk remaja yang sedang dalam fase tumbuh kembang dalam pemeliharaan semua proses tubuh dan juga mental (konsentrasi dan emosi). Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja saat ini adalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami remaja disebabkan oleh adanya faktor dan kebiasaan yang dilakukan remaja sebelum tidur sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. (*National Adolescent and Young Adult Health Information Center*, 2014).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Hidayat, 2012). Dampak paling umum yang terjadi pada remaja ketika kualitas tidur mereka buruk adalah gangguan proses belajar mereka di sekolah. Alasan utama gangguan proses belajar bisa mengalami penurunan adalah remaja mengantuk ketika siang hari mengakibatkan remaja tidak berkonsentrasi secara optimal mengikuti pelajaran di sekolah (Siversten & Titova, 2015). Kekurangan tidur akan menyebabkan kelelahan, mudah marah, peningkatan sensitivitas, dan peningkatan kemungkinan cedera. menambahkan kekurangan tidur memiliki efek psikologis pada remaja seperti kemampuan sosial yang buruk dan berakibat negatif pada kemampuan mengingat yang akan menurunkan prestasi belajar pada remaja (Lemola & Demirci, 2015).

Menurut *National Sleep Foundation* (2015) di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 16-25 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun tidur. Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena mengalami gangguan tidur. Indonesia pada tahun 2016 dari hasil survey ditemukan 10% mengalami gangguan tidur disebabkan karena merasa tidak puas dalam tidur karena disebabkan lingkungan yang tidak nyaman, adanya masalah dari tempat kerja dan gaya hidup yang tidak teratur (Yahya, 2017). Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja meliputi fisiologis, stres, perilaku, sosial dan budaya, serta perubahan lingkungan dan gaya hidup. Pada remaja, mereka mengalami perubahan siklus tidur yang mempengaruhi hormon yang menyebabkan tidur yaitu hormon melantonin (*National Adolescent and Young Adult Health Information Center*, 2014).

Penelitian oleh Elizabeth tahun 2017 tentang “Hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur pada remaja. Penelitian tersebut dilaksanakan di SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman dengan hasil stres ringan yaitu 53 orang (55,8%), sedangkan tingkat stres kategori sedang sebanyak 42 orang (44,2%) dan tingkat berat tidak ada. Hasil penelitian ini juga menunjukkan ada

hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur yaitu dengan p value 0,026. Penelitian yang sama juga dilakukan penelitian oleh Destiana tahun 2016 tentang “Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang” menunjukkan bahwa terdapat 37% mahasiswa berada pada lingkungan yang baik, 51% dengan gaya hidup yang baik. Dalam penelitian ini didapatkan hasil p value 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara lingkungan dan gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Provinsi didapatkan beberapa sekolah di Kota Padang yang memiliki prestasi yang kurang baik, terlihat dari lulusan SMA tersebut tidak ada siswanya melanjutkan ke perguruan tinggi negeri. Salah satu SMA yang direkomendasikan oleh Dinas Pendidikan Provinsi adalah SMA PGRI 2 Padang. SMA PGRI 2 Padang adalah salah satu SMA swasta di Kota Padang yang terletak di Lubuk Begalung Padang. SMA PGRI 2 Padang merupakan salah satu sekolah dengan prestasi yang cukup (standar) di Kota Padang. Saat dilakukan wawancara dengan salah satu wali kelas di SMA PGRI 2 Padang pada tanggal 04 Juni 2019, guru tersebut mengatakan bahwa terdapat siswa yang kedapatan mengantuk hingga tidur di kelas ketika kegiatan belajar mengajar. Dari hasil belajar siswa terdapat prestasi belajar siswa yang menurun dari tahun sebelumnya, guru kesiswaan SMA ini juga mengatakan beberapa minggu terakhir ini banyak ditemukan siswa yang bolos.

Survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 September 2019, didapatkan jumlah siswa SMA PGRI 2 Padang sebanyak 162 siswa. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang siswa, 4 orang siswa mengatakan kesulitan dalam tidurnya, mengatakan sering tidur larut malam dan harus bangun pagi untuk pergi ke sekolah. Mereka juga mengatakan ketika bangun tidur masih terasa lelah dan sering mengantuk saat belajar. Siswa mengatakan tidur larut malam setelah semua tugas sekolah diselesaikan. 3 orang siswa mengatakan sering konsumsi kopi untuk bergadang dan merokok, mereka juga mengatakan sering menggunakan internet dan menonton hingga larut malam. 3 orang siswa lainnya mengatakan memiliki tempat tinggal yang ramai dilewati kendaraan, siswa tersebut juga mengatakan tidur larut malam sampai suara bising berkurang. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti telah melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Deskriptif Analitik* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study* (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi SMA PGRI 2 Padang berjumlah 162 orang pada Tahun Ajaran 2019/2020. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 61 orang dilakukan *Proporsional Sampling* yaitu kelas X1 sebanyak 8 orang, kelas X2 sebanyak 8 orang, kelas XI IPA sebanyak 9 orang, kelas XI IPS sebanyak 14 orang, kelas XII IPA sebanyak 9 orang, dan kelas XII IPS sebanyak 13 orang. Waktu penelitian dimulai bulan September 2019 sampai Februari 2020. Pengumpulan data dilakukan tanggal 13-16 November 2019. Teknik Pengumpulan Data terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung baik itu dengan cara wawancara kepada guru SMA PGRI 2 Padang dan dari responden dengan menggunakan kuisioner baku kualitas tidur menurut PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*), kuisioner stres dengan menggunakan kuisioner baku PSS (*Perceived Stress Scale*), kuisioner gaya hidup dan kuisioner lingkungan tidur yang memuat pertanyaan-pertanyaan yang menggali informasi tentang variabel dependen dan variabel

independen. Sedangkan Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari laporan Dinas Pendidikan Provisnsi Sumatera Barat dan di SMA PGRI 2 Padang. Dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependent (kualitas tidur) dan variabel independent (stress, lingkungan tidur, gaya hidup). teknik analisis data menggunakan analisis univariate dan analisis bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Analisa Univariat

Kualitas Tidur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019

Kualitas Tidur	<i>f</i>	%
Kualitas Tidur Baik	21	34,4
Kualitas Tidur Buruk	40	65,6
Total	61	100

Tabel 1.1 didapatkan bahwa lebih dari separoh (65,6%) remaja dengan kualitas tidur buruk di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019.

Stress

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019

Stres	<i>f</i>	%
Ringan	19	31,1
Sedang	38	62,3
Berat	4	6,6
Total	61	100

Tabel 2 didapatkan bahwa lebih dari separoh (62,3%) remaja dengan stress sedang di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019.

Lingkungan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lingkungan di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019

Lingkungan	<i>f</i>	%
Baik	27	44,3
KurangBaik	34	55,7
Total	61	100

Tabel 3 didapatkan bahwa lebih dari separoh (55,7%) remaja dengan lingkungan yang kurang baik di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019.

Gaya Hidup

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019

Gaya Hidup	<i>f</i>	%
Baik	27	44,3
TidakBaik	34	55,7
Total	61	100

Tabel 4 didapatkan bahwa lebih dari separoh (55,7%) remaja dengan gaya hidup yang tidak baik di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019.

2. Analisa Bivariat

Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019

Stres	KualitasTidur				Total		p value
	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Buruk				
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	17	89,5	2	10,5	19	100	0,000
Sedang	3	7,9	35	92,1	38	100	
Berat	1	25,0	3	75,0	4	100	
Total	21	34,4	40	65,6	61	100	

Tabel 5 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk terdapat pada stres sedang (92,1%) dibandingkan dengan stres berat (75,0%) dan stres ringan (10,5%). Hasil uji statistik (uji *chi-square*) $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara stres dengan kualitas tidur remaja di SMA PGRI 2 Padang tahun 2019.

Hubungan Lingkungan dengan Kualitas Tidur

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Lingkungan dengan Kualitas Tidur di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019

Lingkungan	Kualitas Tidur				Total		p value
	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Buruk				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	17	63,0	10	37,0	27	100	0,000
Kurang Baik	4	11,8	30	88,2	30	100	
Total	21	34,4	40	65,6	61	100	

Tabel 6 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk terdapat lingkungan yang kurang baik (88,2%) dibandingkan dengan lingkungan yang baik (37,0%). Hasil uji statistik (uji *chi-square*) $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara lingkungan dengan kualitas tidur remaja di SMA PGRI 2 Padang tahun 2019.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019

Gaya Hidup	Kualitas Tidur				Total		p value
	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Buruk				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	16	59,3	11	40,7	27	100	0,001
TidakBaik	5	11,7	29	85,2	34	100	
Total	21	34,4	40	65,6	61	100	

Tabel 7 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk terdapat gaya hidup yang tidak baik (85,2%) dibandingkan dengan gaya hidup yang baik (40,7%). Hasil uji statistik (uji *chi-square*) $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$), dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara gaya hidup dengan kualitas tidur remaja di SMA PGRI 2 Padang tahun 2019.

3. Pembahasan Analisa Univariat Kualitas Tidur

Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat lebih dari separoh (65,6%) responden dengan kualitas tidur buruk di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Wahyuni (2016) tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja di SMA Kota Semarang Tahun 2016, menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja buruk sebanyak (62,5%). Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk perkembangan fungsi kognitif dan afektif pada remaja. Kualitas tidur adalah sebuah perasaan puas yang dinyatakan oleh seseorang tentang tidur. Tidur dapat dikatakan berkualitas apabila seseorang tersebut, mampu menilai kualitas tidur sendiri sangat baik, dapat tertidur dalam waktu ≤ 15 menit atau dalam waktu 30 menit, memiliki jumlah jam tidur > 7 jam per malam, dapat tertidur lebih lama saat di tempat tidur sekurang-kurangnya 85% dari waktu total tidur, terbangun dari tidur tidak lebih sekali per malam, tidak ada gangguan tidur selama satu bulan terakhir, dapat tertidur tanpa mengkonsumsi obat-obatan tidur dan tidak ada tanda-tanda disfungsi dalam kegiatan aktivitas sehari-hari (Hidayat, 2012).

Remaja memiliki waktu tidur yang yang tidak cukup dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor yang diteliti oleh peneliti adalah stress, lingkungan rumah dan gaya hidup. Kualitas tidur remaja yang buruk dapat mengganggu aktifitas remaja dalam menjalani kegiatan sehari-harinya, seperti dalam melakukan kegiatan belajar di sekolah maupun kegiatan di luar rumah. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan tubuh bagi remaja, karena jika remaja kurang dalam tidur maka remaja lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan menyebabkan prestasi belajar menurun.

Kuesioner pada kualitas tidur memiliki tujuh item yang harus dijumlahkan untuk mendapatkan nilai kualitas tidur yang baik atau kualitas tidur yang kurang baik. Hasil dari penyebaran kuesioner mengenai kualitas tidur terdapat pada pernyataan remaja yaitu sebanyak (63,9%) dengan durasi tidur 6-7 jam, pada pernyataan mengenai gangguan tidur terdapat sebanyak (60,6%) remaja dengan tidak pernah mengalami gangguan tidur, selanjutnya pada pernyataan didapatkan sebanyak (60,6%) remaja dengan memulai tidur lebih dari 60 menit. Pada pernyataan lainnya ditemukan sebanyak (39,3%) remaja dengan disfungsi aktifitas siang selama 1-2 jam. Pada kualitas tidur subjektif sebanyak (62,2%) remaja dengan kualitas tidur subjektif cukup baik. Sedangkan untuk penggunaan obat tidur, semua remaja menjawab tidak ada menggunakan obat tidur (100%). Dari hasil kuesioner ini didapatkan kesimpulan kualitas tidur remaja dalam kualitas tidur yang buruk sebanyak 65,5%. Dalam mendapatkan kualitas tidur yang baik, remaja diharapkan dapat memaksimalkan kegiatan atau aktifitas pada siang harinya, sehingga pada saat remaja hendak memulai tidur remaja bisa mendapatkan kualitas tidur yang memadai, dikarenakan tubuh sudah bekerja pada siang hari dan pada malam hari tubuh bisa istirahat.

4. Pembahasan Analisa Bivariat Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk terdapat pada stres sedang (92,1%) dibandingkan dengan stres berat (75,0%) dan stres ringan (10,5%). Hasil uji statistik (uji *chi-square*) didapatkan *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara stres dengan

kualitas tidur remaja di SMA PGRI 2 Padang tahun 2019. Penelitian oleh Elizabeth tahun 2017 tentang “Hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur pada remaja. Penelitian tersebut dilaksanakan di SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman dengan hasil stres ringan yaitu 53 orang (55,8%), sedangkan tingkat stres kategori sedang sebanyak 42 orang (44,2%) dan tingkat berat tidak ada. Hasil penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur yaitu dengan *p value* 0,026.

Keadaan stres yang dialami oleh individu mempengaruhi kemampuan individu untuk tidur atau tetap tertidur. Mayora (2016) mengatakan bahwa stres berat sangat lekat dengan jam tidur yang rendah. Selain itu stres berat sangat berpengaruh dan berhubungan positif dengan mimpi buruk dan keluhan tidur. Stres emosional dapat menyebabkan individu menjadi sulit tidur, sering terbangun saat tidur atau terlalu banyak tidur. Bila stres berkepanjangan dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Hasil penyebaran kuesioner pada variabel stres ini didapatkan sebanyak 41% remaja dalam sebulan terakhir ini marah karena sesuatu yang tidak terduga serta merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain. Begitu juga dengan jawaban dari remaja yang merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan remaja sebanyak 45%, serta remaja merasa gelisah dan tertekan, merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi sebanyak 48%.

Stres yang didapatkan pada penelitian ini banyak terjadi pada perempuan, hal ini disebabkan karena kejiwaan perempuan dikendalikan oleh hormon. Perempuan dua kali lebih rentan mengalami gangguan yang berhubungan dengan stres dibandingkan laki-laki. Hormon pada wanita lebih erat terikat pada protein stres sel-sel otak perempuan, sehingga membuatnya lebih sensitif terhadap dampak dari perubahan hormon (Elizabeth, 2017). Stress dapat mempengaruhi remaja dalam tidur, hal ini dikarenakan masalah remaja yang tidak bisa diselesaikan sehingga menjadi beban pikiran remaja dan dapat mengganggu tidur remaja. Gangguan tidur yang disebabkan oleh stres dapat menimbulkan kelebihan produksi hormon stress seperti kortisol yang berlebihan dibandingkan dengan orang yang memiliki tidur yang berkualitas. Stres dapat mengganggu otak dalam mengatur siklus tubuh untuk istirahat dan tidur, dikarenakan memikirkan masalah terus menerus dan berujung menjadi tidak bisa tidur.

Hubungan Lingkungan dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk terdapat lingkungan yang kurang baik (88,2%) dibandingkan dengan lingkungan yang baik (37,0%). Hasil uji statistik (uji *chi-square*) didapatkan *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara lingkungan dengan kualitas tidur remaja di SMA PGRI 2 Padang tahun 2019. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Destiana tahun 2016 tentang “Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang” menunjukkan bahwa terdapat 37% mahasiswa berada pada lingkungan yang baik. Dalam penelitian ini didapatkan hasil *p value* 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur mahasiswa.

Lingkungan memegang peran yang besar terhadap terjadinya gangguan tidur seseorang. Lingkungan yang bising, seperti lingkungan lintasan pesawat terbang, lintasan kereta api, pabrik dengan mesin mesin yang terus beroperasi sepanjang malam atau suara TV yang keras dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur. Jika terpaksa harus tinggal di lingkungan yang bising dan berisik seperti itu, usahakan memasang

kedap suara atau tidur dengan memasang penutup telinga. Dengan demikian, kebisingan dapat sedikit dikurangi atau sekalian pindah ke tempat tinggal yang lebih nyaman (Yekti, 2015). Lingkungan tempat tinggal remaja pada penelitian ini rata-rata didapatkan tinggal di lingkungan padat penduduk dan berada di pinggir jalan. Hal ini membuat gaduh dan mengganggu istirahat maupun tidur remaja yang akan berdampak buruk pada kualitas tidur remaja. Dampak dari kualitas tidur yang rendah mencakup dari seseorang untuk fokus terhadap sesuatu, konsentrasi dapat berkurang, memperoleh informasi menjadi lambat, serta ingatan dan kemampuan belajar rendah. Pada remaja hal ini dapat menyebabkan remaja menjadi depresi, ansietas dan gangguan lainnya.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk terdapat gaya hidup yang tidak baik (85,2%) dibandingkan dengan gaya hidup yang baik (40,7%). Hasil uji statistik (uji *chi-square*) didapatkan *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara gaya hidup dengan kualitas tidur remaja di SMA PGRI 2 Padang tahun 2019. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Destiana tahun 2016 tentang “Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang” menunjukkan bahwa terdapat 48,5% dengan gaya hidup yang baik. Dalam penelitian ini didapatkan hasil *p value* 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara lingkungan dan gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa.

Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang menggambarkan seberapa besar nilai moral orang tersebut dalam masyarakat di sekitarnya dan bagaimana cara orang tersebut hidup. Sebagian besar remaja sekarang lebih mengikuti trend mode di masa kini, seperti contohnya berpakaian seperti orang-orang luar negeri dan bergaya kebarat-baratan (Yekti, 2015). Selain gaya berpakaian banyaknya remaja yang meniru gaya kebarat baratan seperti bermabuk-mabukan, rokok, narkoba. Banyaknya remaja terutama remaja laki-laki sekarang yang sudah mengenal minuman keras, rokok, bahkan narkoba. Remaja beranggapan bahwa jika tidak mengkonsumsi barang-barang tersebut, maka ia akan dinilai sebagai masyarakat yang ketinggalan zaman. Ini salah satu contoh yang salah atau tidak baik, karena kalau mereka mengkonsumsi barang-barang haram tersebut bisa merusak kesehatan mereka, apalagi mereka dalam tahap perkembangan, terutama bagi pengguna narkoba, dampak negatif menggunakan narkoba adalah dapat mengalami gangguan syaraf pada otak yang tidak berjalan sempurna, dapat mengalami gangguan mental (Yekti, 2015).

Gaya hidup remaja pada penelitian ini terlihat banyak yang kurang baik, hal ini terlihat dari hasil kuesioner didapatkan gaya hidup remaja yang sering mengkonsumsi rokok didapatkan sebanyak 63,9%. Remaja yang berlarut dalam perilaku yang tidak baik ini hanya akan merugikan remaja. Hal lain juga terlihat dari jawaban remaja mengkonsumsi alkohol sebanyak 21% dengan intensitas sering. Begitu juga dengan remaja yang sering menonton film, *live streaming*, menggunakan hp dan laptop sampai larut malam setiap harinya, bermain *video game* sampai larut malam serta internetan yang membuat tidur remaja menjadi terlambat, sedangkan pada pagi harinya remaja harus melakukan aktifitas di sekolah. Gaya hidup remaja yang sibuk dengan kegiatan sekolah, kegiatan dengan teman sebaya, kegiatan diluar sekolah lainnya serta dengan berkembangnya teknologi internet saat ini membuat remaja yang berujung pada kurangnya istirahat maupun tidur remaja. Gangguan tidur pada remaja disebabkan oleh berkembangnya dunia internetan seperti media sosial *youtube*, *whatsapp*, dan *instagram*, maupun bermain *game online* Remaja lebih fokus pada dunianya pada

media sosial, hingga membuat klien ini menjadi candu dalam melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat.

D. Penutup

Berdasarkan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Padang tahun 2019 yaitu :1) Lebih dari separohremajadengan kualitas tidur buruk di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019, 2) Lebih dari separoh remaja dengan stress sedang di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019, 3) Lebih dari separoh remaja tidur dengan lingkungan yang kurang baik di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019, 4) Lebih dari separoh remaja dengan gaya hidup yang tidak baik di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019, 5) Ada hubungan bermakna antara stres dengan kualitas tidur di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019, 6) Terdapat hubungan bermakna antara lingkungan dengan kualitas tidur di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019, 7) Terdapat hubungan bermakna antara gaya hidup dengan kualitas tidur di SMA PGRI 2 Padang Tahun 2019. Disarankan melalui Kepala Sekolah beserta guru agar dapat melibatkan orang tua dalam memantau dan mengawasi siswa menggunakan internet dalam belajar dan mengefektifkan kegiatan belajar (seperti mengurangi tugas atau pekerjaan rumah) agar siswa mendapatkan istirahat dan tidur yang cukup di rumah.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aryanto, Dwi Yosep. 2014. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kecenderungan Agresif Pada Remaja di SMK N 2 Tebo Jambi*. Skripsi S1 Keperawatan Stikes Indonesia Padang
- Bhat RM, Sameer MK, Ganaraja B. 2011. *Eutress in Education: Analisis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) during Examinations in Medical Student. J. Clinical and Diagnostic Research*, 5(7):331-1335
- Data Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat. 2019. Data Siswa SMA di Kota Padang Tahun 2019
- Data Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat. 2019. Data Prestasi Belajar Siswa SMA di Kota Padang Tahun 2019
- Destiana. 2016. *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Keperawatan Indonesia
- Erfandi. 2018. *Occupational Ergonomics : Principles and Aplikasi, Chapman & Hall. London*
- Elizabeth. 2017. *Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita UNS*. Jurnal Keperawatan Indonesia
- Fadillah, feny. (2016). *Kebiasaan yang dilakukan Remaja sebelum Tidur untuk Meningkatkan kualitas tidur dan Kesehatan di SMA Swasta Darussalam Medan*. Skripsi S1 Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Hidayat. 2012. *Insomnia, Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius
- Hurlock, E. B. 2010. *Perkembangan Anak Jilid II*. Jakarta : Erlangga
- Kozier, et. al. 2014. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Lemola & Demirci. 2015. *Adjustment Problems and Psychological well-being pada siswa akseleran*. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

- Nandamuri PP, Ch G. 2011. *Sources of Academic Stress – A Study on Management Students. J. Management and Science*, 1: 31-42
- Nashori & Diana. 2015. *Insomnia dan gangguan Tidur Lainnya*. PT. Elex Media Computindo. Jakarta : Gramedia
- National Adolescent and Young Adult Health Information Center. 2014. *Gangguan Tidur pada Remaja*
- Notoadmodjo. 2012. *Metode penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Potter & Perry. 2015. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Prasadja. 2014. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Terapi Insomnia, 1st Edition*. Yogyakarta: Flashbooks
- Priyoto, (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Soetjiningsih. 2015. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC
- WHO (World Health Organisation). 2017. *Tumbuh Kembang Remaja*
- WHO (World Health Organisation). 2017. *Kualitas Tidur Remaja di Dunia*
- Yekti. 2015. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia Edisi I*. Yogyakarta : ANDI
- Yilan, L. (2011). *Quality of sleep and factors disturbing sleep among hospitalized elders in medical units. Master of Nursing Science thesis in Adult Nursing, Chiang Mai University*