

KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 PARIGI KECAMATAN PARIGI KABUPATEN PARIGI MOUTONG

Niswa Salamung^{1*}, Helmi Rumbo², Vidia Ayu Lestari³
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Palu, Indonesia
Email: niswasalamung@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kualitas tidur sangat penting untuk kesehatan seluruh individu termasuk remaja. Remaja merupakan salah satu kelompok umur yang sering mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur buruk akan mempengaruhi fungsi tubuh seseorang, karena tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. **Tujuan:** penelitian bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Maoutong. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan data primer. Variabel dalam penelitian adalah kualitas tidur pada remaja. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Parigi yang berjumlah 327 dengan sampel 77 responden dengan menggunakan teknik sampling *proporsional random sampling*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Parigi memiliki kualitas yang memiliki tidur buruk sebesar 72,7% dan kualitas tidur baik sebesar 27,3%. **Kesimpulan:** Kualitas tidur remaja SMP Negeri 2 Parigi sebagian besar buruk. **Saran:** Bagi remaja untuk mendapatkan kualitas tidur baik dapat meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan remaja dengan cara berolahraga seperti main sepak bola, lari, main volly dan lain-lain. Bagi remaja yang tidak melakukan olahraga bisa melakukan aktivitas fisik dirumah seperti menyapu rumah dan halaman, memasak, mengepel dan mencuci.

kata kunci: kualitas tidur, remaja

ABSTRACT

Introduction: Sleep quality is very important for the health of all individuals including teenagers. Teenagers are one of the age groups that often experience poor sleep quality. Poor sleep quality will affect a person's body function because sleep is a basic human need. **Objective:** The study aims to determine the quality of sleep in adolescents at Parigi State Middle School, Parigi District, Parigi Moutong Regency. **Method:** This study uses a descriptive method using primary data. The variables in the study are sleep quality in adolescents. Data collection using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The population in this study were students of grades VII and VIII of SMP Negeri 2 Parigi totaling 327 with a sample of 77 respondents using proportional random sampling techniques. **Results:** The study showed that the quality of sleep in adolescents at SMP Negeri 2 Parigi had a poor sleep quality of 72.7% and a good sleep quality of 27.3%. **Conclusion:** The quality of sleep in adolescents at SMP Negeri 2 Parigi was mostly poor. **Conclusion:** The sleep quality of adolescents at Parigi 2 State Middle School is mostly poor. **Suggestion:** For teenagers to get good quality sleep can increase physical activity. Physical activities that can be done by teenagers by exercising such as playing soccer, running, playing volleyball, and others. Teenagers who do not do sports can do physical activities at home such as sweeping the house and yard, cooking, mopping, and washing.

Keywords sleep quality, teenagers

Cite this as : Salamung N, Rumbo H, Lestari V, A. (2024). Kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12 (2) 115-119.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap orang, sehingga setiap orang butuh istirahat dan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada saat keadaan tidur tubuh akan melakukan proses pemulihan agar dapat mengembalikan daya tahan tubuh dan kondisi tubuh jadi baik (Lotulung dan Kasingku, 2024). Manfaat tidur

adalah untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan emosional. Selain itu, tidur penting untuk kemampuan mengingat, konsentrasi dalam belajar dan adaptasi sosial. Kualitas tidur dan durasi tidur mempengaruhi kemampuan kognitif, mental dan stabilitas emosional seseorang (Asmarita, Nur Hidayat dan Bestari, 2014). Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dilakukan oleh individu mendapatkan kesegaran dan kebugaran

pada saat bangun. Namun pada saat tidur otak tetap melakukan perannya dalam fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi dan dalam proses kognitif, baik itu dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang telah tersimpan dalam otak serta informasi yang di dapat pada saat terjaga (Matur, Simon dan Ndorang, 2021).

Kualitas tidur penting untuk semua golongan usia termasuk remaja. *National Sleep Foundation Guidelines* menyarankan bahwa durasi tidur yang baik untuk remaja yaitu 8-10 jam per hari, karena remaja masih membutuhkan lebih banyak tidur untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Hirshkowitz *et al.*, 2015). Namun salah satu kelompok usia yang sering mengalami kualitas tidur buruk adalah remaja. Berdasarkan penelitian di Eropa, terdapat 56% responden laki-laki dan 47% responden perempuan yang berusia 13-16 tahun memiliki kualitas tidur buruk (Galan-Lopez *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh (Baso, Langi dan Sekeon, 2018) didapatkan bahwa remaja di Indonesia sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah masing-masing 43% responden dan 69,8% responden.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada remaja adalah perubahan fisiologi, psikologi, emosional, dan sosial yang akan terjadi pada saat remaja. Remaja akan mengalami perubahan ritme sirkadian sehingga menyebabkan remaja mengalami kantuk pada saat larut malam sedangkan remaja harus bangun pagi karena kegiatan untuk sekolah dan lainnya. Para remaja sering menggunakan waktu tidur untuk melakukan kegiatan lain seperti mengerjakan tugas sekolah, menggunakan *smartphone* untuk berbagi kegiatan (Utami, Shifa dan Rukiah, 2024). Penggunaan *smartphone* dapat menyebabkan kualitas tidur remaja buruk, hal ini berdasarkan penelitian (Pandey, Ratag dan Langi, 2019) bahwa ada hubungan antara pemakaian *smartphone* berlebihan dengan kualitas tidur buruk dan penelitian di Inggris juga menyatakan bahwa sesengarang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan kemungkinan 1,65 kali lebih besar akan mengalami kualitas tidur buruk dibanding yang menggunakan *smartphone* secara normal (Sohn *et al.*, 2019).

Faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur remaja yaitu stres. Stres adalah ketika seseorang tidak mampu mengatasi ancaman baik itu mental, fisik, emosional dan spritual sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang (Wulandari, 2023). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja adalah aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian (Baso, Langi dan Sekeon, 2018) menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur, siswa yang aktif beraktivitas fisik berpeluang 2,5 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur baik dibandingkan siswa yang tidak melakukan aktivitas fisik. Selain hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur buruk pada remaja yaitu

karena sibuk bercerita, menonton, bermain *smartphone* dan mengerjakan tugas sampai larut sehingga tidak memperhatikan jam tidur. Apabila kualitas tidur buruk remaja maka dapat memunculkan dampak yang tidak baik bagi tubuh remaja (Alamsyah, Oktavia dan Lestari, 2023).

Dampak remaja yang mengalami kualitas tidur buruk adalah konsentrasi belajar yang menurun, dapat memperburuk kondisi tubuh, kulit jadi kusam, tidak dapat fokus pada saat berkendara, dapat muncul obesitas, stres, pelupa dan insomnia (Kementerian kesehatan RI, 2018). Sedangkan kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan suasana hati, memori, motivasi, perhatian dan fungsi kognitif remaja normal (Sulistia, Djamahar dan Rahayu, 2019).

METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong. Populasi dalam penelitian adalah Remaja atau siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong yang berjumlah 327 siswa. Kemudian menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan sampel 77 remaja. teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *proporsional random sampling*.

Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)* yang dikembangkan oleh Buysse dkk di Universitas Pittsburgh, di Amerika untuk mengukur kualitas tidur. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)* terdiri dari 19 pertanyaan yang terdiri dari 7 komponen. Komponen pada *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* adalah kualitas tidur subjektif pada pernyataan 9, latensi tidur pada pernyataan 2 dan 5a, durasi tidur pada pernyataan 4, efisiensi tidur pada pernyataan 1 dan 3, gangguan tidur pada pernyataan 5b sampai 5j, penggunaan obat tidur pada pernyataan 6, dan disfungsi pada siang hari pada pertanyaan 7 dan 8. Pertanyaan nomor 1-4 jawaban dengan angka, sedangkan jawaban untuk pertanyaan nomor 5-9 cukup dengan memberi tanda (√) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada. PSQI membagi kualitas tidur menjadi 2 yaitu kualitas tidur baik skor ≤ 5 dan kualitas tidur buruk > 5.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan umur dan jenis kelamin Remaja SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong

Karakteristik	n	%
Umur		
12 Tahun	20	26
13 Tahun	42	54,5
14 Tahun	13	16,9
15 Tahun	2	2,6

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	29,9
Perempuan	54	70,1

Tabel 1 menyajikan data karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak ada 13 tahun 42 (54,5%). Jenis kelamin responden yang banyak adalah perempuan 54 responden (70,1%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan kategori aktivitas yang dilakukan responden sebelum tidur di SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong

Aktivitas Sebelum tidur	n	%
Aktivitas Fisik	7	9,1
Menggunakan <i>Smartphone</i>	70	90,9
Total	77	100

Tabel 2 menyajikan kategori aktivitas yang dilakukan responden sebelum tidur di SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong menunjukkan bahwa sebagian besar remaja melakukan aktivitas sebelum tidur dengan menggunakan *smartphone* sebelum tidur 77 responden 90,9 %.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur remaja SMP Negeri 1 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong

Kualitas Tidur Remaja	n	%
Kualitas tidur baik	21	27,3
Kualitas tidur buruk	56	72,7
Total	77	100

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi kualitas tidur remaja di SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 56 responden (72,7%) dan responden yang memiliki kualitas baik sebanyak 21 responden (27,3%)..

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapatkan adalah kualitas tidur remaja di SMP Negeri 2 Parigi yang memiliki kualitas tidur buruk 52 responden (72,7%) dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21 responden (27,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong sebagian besar memiliki kualitas buruk. Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan oleh responden sebelum tidur yang sebagian besar menggunakan *smartphone* 70 responden (90,9). Menurut (Ulag, Sekeon dan Ratag, 2022) menyatakan bahwa ada hubungan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada remaja. Selain itu ada penggunaan *smartphone* dalam waktu lama menyebabkan remaja memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari waktu

biasanya, sehingga remaja lebih cenderung mengalami terlambat tidur dari biasanya. Disebabkan karena aplikasi yang disediakan oleh *smartphone* lebih banyak sehingga membuat orang lebih tertarik untuk melakukan aktivitas menggunakan *smartphone* sebelum tidur (Tawitjere, 2017).

Berdasarkan tingkat aktivitas fisik remaja, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kosasih *et al.*, 2022) menyatakan bahwa responden dengan aktivitas rendah lebih cenderung memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan responden dengan aktivitas tinggi. Karena aktivitas fisik dapat menghasilkan hormon *endorphin* dan *serotonin* yang salah satu fungsinya untuk mempermudah seseorang merasa kantuk. Penelitian ini juga didukung oleh (Apriana, Julia dan Huriyati, 2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di Yogyakarta. Dimana aktivitas fisik remaja akan memiliki kualitas tidur pada remaja yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Iqbal, 2017) di Yogyakarta juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa perantau, dimana hasil penelitian menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang aktif terdapat 4.136 kali lebih tinggi mendapatkan kualitas tidur yang baik bandingkan dengan responden yang tidak memiliki aktivitas fisik. Aktivitas fisik akan meningkatkan kualitas tidur seseorang. Kelelahan dapat mempengaruhi kualitas tidur karena kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas yang tinggi akan memerlukan istirahat yang tinggi juga sehingga dapat menjaga keseimbangan energi yang telah dilakukan. Melakukan aktivitas yang menyebabkan kelelahan maka seseorang lebih cepat tidur karena gelombang NREM di perpendek (Hidayat dan Uliyah, 2015).

Selain itu kualitas tidur pada remaja di Itali dan Amerika (LeBourgeois dan Harsh, 2016) menjelaskan bahwa durasi tidur yang cukup dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Didukung oleh penelitian (Danker-Hopfe *et al.*, 2016) yang menyatakan bahwa anak sekolah memiliki jadwal yang dapat menyebabkan kekurangan waktu tidur, dimana durasi tidur bisa cukup namun bisa jadi kualitas tidur buruk atau terjadi perubahan jadwal tidur siang pada saat libur, di mana remaja biasanya pada saat libur tidur lebih larut dan bangun pada siang hari di bandingkan pada saat hari sekolah. Sehingga durasi tidur pada saat libur biasanya lebih panjang dan kadang sampai berlebihan. Dimana tidur yang tidak adekuat yang sesuai umur dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar adalah umur 13 Tahun. Jenis kelamin remaja sebagian besar perempuan, aktivitas yang dilakukan oleh remaja sebelum tidur sebagian besar menggunakan

smartphone, dan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 2 Parigi Kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk.

SARAN

Bagi remaja untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan aktivitas fisik dan dibandingkan bermain *smartphone*. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan remaja dengan cara berolahraga seperti main sepak bola, lari, main volly dan lain-lain. Bagi remaja yang tidak melakukan olahraga bisa melakukan aktivitas fisik dirumah seperti menyapu rumah dan halaman, memasak, mengepel dan mencuci. Sehingga remaja dapat menerapkan perilaku tidur yang baik yaitu tidur selama 7-8 jam. Pihak sekolah dapat memberikan kepercayaan kepada konselor untuk mengadakan workshop atau seminar tentang pentingnya kualitas tidur pada remaja terkait dengan permasalahan yang akan ditimbulkan, dengan menyediakan dasar informasi yang kuat tentang dampak kualitas tidur buruk serta faktor penyebab kualitas tidur buruk yang dapat disampaikan kepada siswa/siswi SMP Negeri 2 Parigi.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R. dan Lestari, D. A. (2023) "Hubungan Tingkat Stress Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Nusantara 02 Kesehatan," *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), hal. 551–560.

Apriana, W., Julia, M. dan Huriyati, E. (2015) "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta [skripsi]," *Yogyakarta (ID): Universitas Gadjah Mada*.

Asmarita, I., Nur Hidayat, S. P. D. dan Bestari, R. S. (2014) "Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit umum daerah karanganyar." Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Baso, M. C., Langi, F. L. F. G. dan Sekeon, S. A. S. (2018) "Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado," *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).

Danker-Hopfe, H. *et al.* (2016) "Effects of mobile phone exposure (GSM 900 and WCDMA/UMTS) on polysomnography based sleep quality: An intra-and inter-individual perspective," *Environmental research*. Elsevier, 145, hal. 50–60.

Galan-Lopez, P. *et al.* (2021) "Sleep quality and duration in European adolescents (The AdolesHealth Study): A cross-Sectional,

quantitative study," *Children*. MDPI, 8(3), hal. 188.

- Hidayat, A. A. dan Uliyah, M. (2015) *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.
- Hirshkowitz, M. *et al.* (2015) "National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary," *Sleep health*. Elsevier, 1(1), hal. 40–43.
- Iqbal, M. D. (2017) "Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta," *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11).
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kosasih, P. W. *et al.* (2022) "Hubungan kecanduan bermain game online pada smartphone dengan kualitas tidur siswa SMAN 1 Keruak tahun 2020," *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), hal. 38–46.
- LeBourgeois, M. K. dan Harsh, J. R. (2016) "Development and psychometric evaluation of the Children's Sleep-Wake Scale," *Sleep health*. Elsevier, 2(3), hal. 198–204.
- Lotulung, M. S. D. dan Kasingku, J. D. (2024) "Enhancing awareness of the sleep's importance among students: a qualitative study," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 8(1), hal. 671–677.
- Matur, Y. P., Simon, M. G. dan Ndorang, T. A. (2021) "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng," *Wawasan Kesehatan*, 6(2), hal. 55–66.
- Pandey, C. M., Ratag, B. T. dan Langi, F. L. F. G. (2019) "Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan," *Kesmas*, 8(2).
- Sohn, S. Y. *et al.* (2019) "Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence," *BMC psychiatry*. Springer, 19, hal. 1–10.
- Sulistia, T., Djamahar, R. dan Rahayu, S. (2019) "Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan hasil belajar kognitif sistem koordinasi manusia," *Didaktika Biologi: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2),

hal. 113–120.

- Tawitjere, O. T. (2017) “Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Insomnia Pada Siswa di SMA Negeri 1 Kawangkoan,” *E-journal keperawatan (e-Kp) Vol, 5*.
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S. dan Ratag, B. T. (2022) “Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik SMP Negeri 12 Dumoga,” *KESMAS*, 11(4).
- Utami, I. H., Shifa, N. A. dan Rukiah, N. (2024) “Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023,” *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), hal. 81–94.
- Wulandari, I. P. (2023) “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sma Negeri 1 Batangan.” Universitas Islam Sultan Agung Semarang