

## Kualitas Tidur Remaja di Kota Palangka Raya

Maria Magdalena Purba<sup>1</sup>, Icha Seveny Febriana<sup>2</sup>, Ester Inung Sylvia<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email: mariapurba45@gmail.com

**Abstract** – *Abstract : Sleep quality is the individual's ability to stay asleep, not just the amount or duration of sleep. Sleep quality shows the individual's ability to sleep and get the amount of rest that suits his needs. The quality of a person's sleep can be influenced by environmental, physical, activity, and lifestyle conditions. This study aims to determine the factors that can affect the quality of sleep in adolescents in the city of Palangka Raya. Methods Cross-sectional research with a cross sectional design. The number of samples was 98 students of class XI at two public high schools in Palangka Raya City, the sample was taken using proportiona (PSQI ),te stratified random sampling. Adolescent sleep quality was measured using The Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Data were analyzed through Chi Square test. The results showed that female adolescent students were more dominant in having poor sleep quality as much as 59.2%. Adolescents' poor sleep quality due to an uncomfortable environment was 82.7% (p value 0.773), poor sleep quality in students who did not do physical exercise/not tired as much as 84.9% (p value 0.34). Students with light activities had poor sleep quality as much as 84.9% (p value 0.346). Students with light activity have poor sleep quality as much as 82.4% (p value 0.720). Students who have bad sleep habits before bedtime are 80.9% (p value 0.848). Factors that affect the quality of sleep for adolescents in the city of Palangka Raya are physical exercise and fatigue.*

**Keywords:** *Adolescent Sleep Quality, Environment, Activity*

**Abstrak** – Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhan. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di Kota Palangka Raya. Metode Penelitian potong lintang dengan rancangan Cross Sectional. Jumlah sampel 98 siswa kelas XI pada dua SMA Negeri di Kota Palangka Raya, pengambilan sampel melalui *proportionate stratified* random sampling. Kualitas tidur remaja diukur menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis melalui uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa remaja perempuan lebih dominan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 59,2%. Kualitas tidur remaja yang buruk akibat lingkungan yang tidak nyaman sebanyak 82,7% (*p value 0,773*), kuliatas tidur yang buruk pada siswa yang tidak melakukan latihan fisik/tidak kelelahan sebanyak 84,9% (*p value 0,34*). Siswa beraktivitas ringan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 84,9% (*p value 0,346*). Siswa berativitas ringan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 82,4% (*p value 0,720*). Siswa yang memiliki kebiasaan sebelum tidur kualitas tidur buruk sebanyak 80,9% (*p value 0,848*). Faktor yang banyak mempengaruhi kualitas tidur remaja di kota Palangka Raya adalah faktor latihan fisik dan kelelahan.

**Kata kunci:** Kualitas Tidur Remaja, Lingkungan, Aktivitas

### PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur, dimana kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidurnya. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Kualitas tidur merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan

memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. (Sulistiyani, 2012).

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Keletihan yang terjadi setelah melakukan aktivitas olah raga akan menimbulkan seseorang akan cepat tertidur maupun sebaliknya (Sulistiyani, 2012).

Kualitas tidur pada remaja penting untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi fisiologis tubuh remaja, karena pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk

mengembalikan stamina hingga berada dalam kondisi yang optimal. (Sulistiyani, 2012).

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 3 Palangka Raya dan SMAN 4 Palangka Raya. Adapaun alasan peneliti memilih kedua sekolah ini sebagai lokasi penelitian karena kedua sekolah ini telah terakreditasi A. oleh Dinas Pendidikan Kota Palangka Raya. (Profil Dinas Pendidikan Kota Palangka Raya 2017). Data tersebut diatas membuktikan bahwa kedua sekolah ini adalah sekolah yang berkualitas dan berprestasi.

Siswa yang sekolah disini memiliki jadwal pembelajaran yang sangat padat disertai kegiatan tambahan ekstrakurikuler. Kedua sekolah ini juga menerapkan *full day school* bagi siswa-siswinya. Kegiatan sekolah dan jadwal yang sangat padat berpotensi mempengaruhi waktu istirahat yang cukup bagi setiap siswa-siswi di sekolah. Berdasarkan paparan tersebut maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Kualitas tidur pada remaja di Kota Palangka Raya.

## METODE

Metode Penelitian ini adalah studi potong lintang dengan rancangan *Cross Sectional*. Jumlah sampel sebanyak 98 siswa kelas XI. Lokasi Penelitian adalah SMA Negeri 3 dan SMA Negeri 4 Kota Palangka Raya. Pengambilan sampel dilakukan

pada bulan Februari –April 2020. Dengan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran Kualitas tidur remaja yang diukur menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index. (PSQI)*, yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya dengan  $r$  *alphacronbach's* 0,705 ( $r$  alpha > 0,361). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji statistik Chi Square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan jenis kelamin perempuan dominan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar (86,2%) dan (13,8%) memiliki kualitas tidur baik. Sedangkan siswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar (75,0%) dan (25,0%) yang memiliki kualitas tidur yang dikatakan baik.

Kualitas tidur berdasarkan jurusan dalam pendidikan menunjukkan bahwa siswa dengan jurusan IPA dominan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak (78,7%) seperti dijelaskan pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jurusan Dalam Pendidikan di Kota Palangka Raya Tahun 2020 (n= 98)

Jenis kelamin	Kualitas tidur				Jumlah	
	Baik		Buruk		Σ	%
	(n)	%	(n)	%		
Laki-laki	10	25	30	75	40	100
Perempuan	8	13.8	50	86.2	58	100
<b>Jurusan dalam Pendidikan</b>						
IPA (n)%	5	12.2	37	87.8	41	100
IPS (n)%	11	22.9	36	77.1	48	100
Bahasa (n)%	2	22.2	7	77.8	9	100

Kualitas tidur merupakan faktor dependen dalam penelitian ini, penilaian kualitas tidur responden pada penelitian ini di ukur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh sleep quality index (PSQI)*. Hasil uji univariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (81,6 %) memiliki kualitas tidur buruk. Seperti dijelaskan pada tabel 2 berikut ini.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Siswa Menurut Kualitas Tidur di Kota Palangka Raya Tahun 2020 (n= 98)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	18	18,4
Buruk	80	81,6
<b>Jumlah</b>	<b>98</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian ini sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh Potter & Perry (2020), yaitu Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010). Remaja memerlukan 8 sampai 10 jam waktu untuk tidur setiap malam agar dapat mencegah keletihan, serta kerentanan terhadap infeksi. (Potter & Perry, 2010). Sedangkan Purba Sari dkk mengemukakan bahwa remaja membutuhkan waktu 9 sampai 9.25 jam untuk tidur dalam sehari, namun kenyataannya banyak remaja yang tidur kurang dari 8 jam sehari karena Kualitas tidur seseorang dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kondisi lingkungan, fisik, aktivitas,

pengaruh waktu sekolah. Hal ini di pengaruhi oleh waktu tidur dan bangun berdasarkan kegiatan disekolah, kehidupan sosial dan lain-lain yang berkontribusi pengurangan waktu tidur pada remaja. (Purbasari, 2016). Hasil penelitian ini juga

sependapat dengan penelitian yang dilakukan Hasanah (2017), bahwa 91.7% siswa di SMA Negeri Makassar memiliki kualitas tidur yang buruk disertai dengan hasil tes potensi akademik yang buruk. Hal senada juga dikemukakan oleh Sarfiryanda dkk, 82.2% mahasiswa PSIK UR memiliki kualitas tidur yang buruk. (Sarfiryanda, Karim, & Dewi, 2015).

dan kebiasaan sebelum tidur. Seperti dijelaskan pada tabel 3 berikut ini

**Tabel 3.** Distribusi Pengaruh Kualitas Tidur Remaja di Kota Palangka Raya (n= 98)

Lingkungan	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Baik		Buruk		N	%	
Nyaman	9	19,6	37	80,4	46	100	<b>0,773</b>
Tidak Nyaman	9	17,3	43	82,7	52	100	
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>46,9</b>	<b>80</b>	<b>53,1</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	
Latihan Fisik dan Kelelahan							
Iya	10	22,2	35	77,8	45	100	<b>0,364</b>
Tidak	8	15,1	45	84,9	53	100	
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>45,9</b>	<b>80</b>	<b>54,1</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	
Aktivitas							
Ringan	13	17,6	61	82,4	74	100	<b>0,720</b>
Berat	5	20,8	19	79,2	24	100	
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>75,5</b>	<b>80</b>	<b>24,5</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	
Kebiasaan Sebelum Tidur							
Ada	9	19,1	38	80,9	47	100	<b>0,848</b>
Tidak Ada	9	17,6	42	82,4	51	100	
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>48,0</b>	<b>80</b>	<b>52,0</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	

Distribusi Pengaruh Kualitas Tidur Remaja pada tabel 3 diatas berdasarkan Hasil analisis hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur diperoleh hasil (19,6%) siswa dengan lingkungan nyaman mempunyai kualitas tidur yang baik, siswa dengan lingkungan tidak nyaman, (17,3%) siswa yang mempunyai kualitas tidur baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,773 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi

kejadian kualitas tidur yang baik antara siswa di lingkungan nyaman dengan yang tidak nyaman (tidak ada hubungan yang signifikan antara lingkungan dengan kualitas tidur). Hasil analisis hubungan antara latihan fisik dan kelelahan dengan kualitas tidur diperoleh hasil sebesar (7,8%) siswa yang melakukan latihan fisik dan kelelahan memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan diantara siswa yang tidak melakukan

aktivitas fisik sebesar (22,2%) siswa yang mempunyai kualitas tidur baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,364 maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara latihan fisik dan kelelahan dengan kualitas tidur. Hasil analisis hubungan antara aktivitas dengan kualitas tidur diperoleh ada sebesar (17,6%) siswa yang beraktivitas ringan mempunyai kualitas tidur baik. Sedangkan diantara siswa yang beraktivitas berat sebesar (20,8%) siswa yang mempunyai kualitas tidur yang baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,720 maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas dengan kualitas tidur. Hasil analisis hubungan antara ada tidaknya kebiasaan sebelum tidur seperti menonton televisi sebelum tidur, menggunakan handphone sebelum tidur, menyikat gigi dan mencuci muka sebelum tidur, mengulang pembelajaran sekolah sebelum tidur dengan kualitas tidur diperoleh sebesar (19,1%) siswa yang memiliki kebiasaan sebelum tidur mempunyai kualitas tidur baik. Sedangkan diantara siswa yang tidak memiliki kebiasaan sebelum tidur sebesar (17,6%) siswa mempunyai kualitas tidur baik. Hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,848 maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas dengan kualitas tidur. Hal ini sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh Nurfa (2017) , bahwa lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, keadaan, dan posisi tempat tidur juga mempengaruhi kualitas tidur. Suara juga mempengaruhi tidur, tingkat suara yang diperlukan untuk membangunkan orang tergantung pada tahap tidur. Beberapa orang membutuhkan ketenangan untuk tidur. Sementara yang lain lebih menyukai suara sebagai latar belakang seperti musik lembut atau televisi. Augustine (2012) juga mengemukakan bahwa lingkungan sangat mempengaruhi kualitas tidur. Setiap orang memiliki tingkat kenyamanan tidur sendiri atau tidur bersama orang lain. Suara juga berperan penting, suara dengkur dan kebisingan

juga mempengaruhi ketenangan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur.

Hasil penelitian Galiah (2015) mengemukakan bahwa lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur, akan tetapi individu bisa beradaptasi dan tidak lagi terpengaruh dengan kondisi lingkungan saat tidur. Orang yang sangat mengantuk akan bisa tertidur ketika sedang duduk dalam suatu ruangan yang sunyi maupun ruangan yang ramai misalnya dalam suatu pertemuan atau di dalam kelas. Tingkat keparahan rasa kantuk ini dapat membuat orang dapat tertidur dalam kondisi lingkungan yang tidak nyaman (Galiah, 2015). Hubungan aktivitas atau latihan fisik dan kelelahan dalam penelitian ini tidak mempengaruhi kualitas tidur Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sulistyani (2012) bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak terjadi pada responden yang kurang olahraga dibandingkan dengan responden yang cukup olahraga. Hasil penelitian ini juga sependapat dengan hasil yang dikemukakan oleh Wicaksono et al., (2019) yang mengemukakan bahwa latihan fisik dan kelelahan dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna, dimana kelelahan fisik yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Harkreader, Hogan, & Thobaben (2010), bahwa latihan fisik di siang hari akan membantu seseorang tidur dengan lelap di malam harinya yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Kondisi fisik yang lelah ditambah dengan tuntutan yang tinggi, dapat membuat usia remaja menjadi terganggu waktu tidurnya yang berakibat pada buruknya kualitas tidur yang dimiliki oleh usia remaja.

## KESIMPULAN

Kualitas tidur remaja di kota Palangka Raya didominasi oleh faktor fisik dan kelelahan baik pada remaja perempuan maupun pada remaja laki-laki. Sebagian besar (81.6%) remaja baik laki-laki dan perempuan di kota Palangka Raya memiliki kualitas tidur yang buruk. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah

letih sedangkan secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan serta penurunan daya tahan tubuh.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih di ucapkan kepada seluruh civitas SMA Negeri 3 dan SMA Negeri 4 yang sudah bersedia menjadi tempat penelitian dan menjadi responden dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau
- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/330577631\\_Buku\\_Ajar\\_Psikologi\\_Perkembangan\\_Anak\\_dan\\_Remaja](https://www.researchgate.net/publication/330577631_Buku_Ajar_Psikologi_Perkembangan_Anak_dan_Remaja)
- Aini, N. (2011). Hubungan pola tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMA Dharma Pancasila Medan. *Scholarly Article*, 1(2), 22–27.
- Apriana, W. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta. *Universitas Gadjah Mada*, 1(1), 11–23.
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, 3(2), 1–16.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Craven, R. F., & Hirnle, C. (2011). *Fundamental of nursing: Human health and function*. (3rd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Garliah, L. (2015). Pengaruh Tidur Bagi Perilaku Manusia. *JOM PSIK*, 1(2), 1–8.
- Harkreader, H., Hogan, M. A., & Thobaben, M. (2010). *Fundamental of nursing: Caring and clinical judgment*. (3rd ed.). St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier.
- Haryono, A. (2010). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3).
- Hasanah, N. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dengan hasil potensi akademik siswa kelas XII SMA Negeri 21 makkasar. 1(1).
- Indri, U. V., Karim, D., & Elita, V. (2017). Hubungan Antara Nyeri, Kecemasan Dan Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Apendisitis. *JOM PSIK*, 1(2), 1–8.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: kencana.
- Khamim, Z. P. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1).
- Kurniadi, Rivan, Jehosua, & Ngantung. (2018). Perbandingan Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Dan Tanpa Penyakit Parkinson. *Jurnal Sinaps*, 1(2), 10–19.
- Kusmiran, K. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salaemba Medika.
- Martono, N. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfa, A. I. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia. *Fakultan Kesehatan Deponogoro*, 1.
- Pitaloka, R. D., Gama, T. U., & R, N. (2015). Hubungan kualitas tidur dengantekanan darah dan kemampuankonsentrasi belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Unri*, 1.
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *JOM*, 2(2), 1178–1185.
- Sulistiyan, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada

- Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. Retrieved from <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Jurnal Unair*, 1(1), 48–58.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2019). hubungan aktivitas fisik, screen based activity dan sleep hygien dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun (studi pada siswa di sma negeri 1 ungaran). *JKM*, 7(1), 123–130.