

GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* PADA USIA REMAJA

Bela Amelia^{1*}, Fitri Annisa¹

1. Akademi Keperawatan Keris Husada, Jakarta

*Email Korespondensi: belamelia200201@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur merupakan kondisi tubuh dalam keadaan istirahat yang terjadi karena adanya penurunan terhadap rangsangan dari lingkungan, sehingga mengurangi kelelahan jasmani dan mental. Remaja dalam masa pertumbuhan rentan mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami remaja akibat dampak *sleep hygiene* yang buruk. *Sleep hygiene* adalah berbagai macam perilaku, kondisi lingkungan dan berbagai faktor lain yang berhubungan dengan tidur yang dapat digunakan sebagai pengobatan insomnia (Stepanski & Wyatt, 2003). Pada penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Agustin dkk., (2020) di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya menunjukkan bahwa perilaku *sleep hygiene* yang paling sering dilakukan adalah indikator kognitif artinya remaja sering melakukan hal-hal yang membuatnya terjaga selama 1 jam sebelum tidur misalnya menelfon, bermain game, menonton televisi, mengerjakan PR. **Tujuan:** tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* pada anak usia remaja. **Metode:** desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan mei-juni 2022, populasi pada penelitian ini adalah remaja putra dan putri berusia 10-18 tahun dengan sampel sebanyak 60 responden. Data adalah data primer dengan menggunakan instrument yaitu kuesioner. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan *sleep hygiene* “baik” (30%), *sleep hygiene* “sedang” (45%), *sleep hygiene* “buruk” (25%). **Kesimpulan:** kesimpulan dari penelitian ini adalah gambaran *sleep hygiene* pada anak usia remaja termasuk kategori sedang.

Kata Kunci: *Sleep Hygiene, Remaja, Tidur*

ABSTRACT

Background: Sleep is a condition of the body in a state of rest that occurs due to a decrease in environmental stimuli, thereby reducing physical and mental fatigue. Adolescents in their infancy are prone to sleep disturbances. Sleep disturbances experienced by adolescents due to the impact of poor sleep hygiene. Sleep hygiene is a variety of behaviors, environmental conditions and various other factors related to sleep that can be used as a treatment for insomnia (Stepanski & Wyatt, 2003). In a study conducted by Ni Luh Agustin et al., (2020) at Karitas 3 Catholic High School Surabaya, it showed that the sleep hygiene behavior most often carried out was a cognitive indicator, meaning that teenagers often did things that kept them awake for 1 hour before going to bed, for example calling, playing games, watching television, doing homework. **Objective:** The purpose of this study was to determine the description of sleep hygiene in adolescent children. **Methods:** this research design is descriptive research. The study was conducted in May-June 2022, the population in this study were young men and women aged 10-18 years with a sample of 60 respondents. The data is primary data using an instrument, namely a questionnaire. **Results:** The results showed that respondents with "good" sleep hygiene (30%), "moderate" sleep hygiene (45%), "poor" sleep hygiene (25%). **Conclusion:** the conclusion of this study is the description of sleep hygiene in adolescent children including the moderate category.

Keywords: *Sleep Hygiene, Adolescent, Sleep*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kondisi tubuh dalam keadaan istirahat yang terjadi karena adanya penurunan terhadap rangsangan dari lingkungan, sehingga mengurangi kelelahan jasmani dan mental. Tidur merupakan bagian penting dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual remaja. Remaja memerlukan 8 sampai 10 jam waktu tidur setiap malam untuk mencegah kelelahan yang tidak perlu dan kerentanan terhadap infeksi (Kozier, 2011; *The National Sleep Foundation* (NSF, 2015). Remaja juga mengalami emosi yang masih labil, sehingga tidak jarang akan mengalami gangguan tidur (Soetjiningsih & Ranuh, 2014). Kualitas dan kuantitas tidur yang kurang pada remaja dapat mempengaruhi prestasi akademik karena menyebabkan penurunan motivasi untuk berpartisipasi di sekolah, penurunan kewaspadaan dan konsentrasi, remaja menjadi cepat marah, *impulsive*, serta menunjukkan kesedihan (Ya'kub,dkk, 2017;Noland, 2019). Selain itu, dampak jangka panjang dari gangguan tidur yang dialami remaja dapat membuat turunnya fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan tekanan darah dan

obesitas (Gryglewska,2010).

Menurut *Centers For Disease Control and Prevention* (CDC, 2017), prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Sedangkan pada remaja perempuan memiliki prevalensi gangguan tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Namun pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Zahara, dkk (2018) terdapat sebanyak 74,5% remaja lelaki mengalami gangguan tidur. Selain itu *Sleep foundation* menyatakan bahwa, kejadian insomnia atau gangguan tidur di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 23,8% gangguan tidur terjadi pada remaja. Adapun hasil data penelitian di Yogyakarta ditemukan bahwa sebanyak 54,2% remaja mengalami gangguan tidur (Anisa Ayu,dkk. 2019). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan di Jakarta Timur oleh Haryono, dkk(2009) bahwa 62.9% remaja mengalami gangguan tidur. Berdasarkan data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar remaja mengalami gangguan tidur.

Gangguan tidur yang dialami remaja merupakan dampak dari perilaku *sleep hygiene* yang buruk. Oleh karena

itu remaja yang memiliki *sleep hygiene* yang buruk dapat mengalami kekurangan tidur, sehingga mengantuk disiang hari remaja yang tidurnya tidak memadai, rentan terhadap depresi, kecemasan, dan kesehatan fisik yang buruk (Kor & Mullan, 2011). *Sleep hygiene* adalah berbagai macam perilaku, kondisi lingkungan dan berbagai faktor lain yang berhubungan dengan tidur yang dapat digunakan sebagai pengobatan insomnia (Stepanski & Wyatt, 2003). Perilaku *sleep hygiene* adalah salah satu tindakan maupun upaya dalam bentuk latihan perilaku yang dapat dilakukan seseorang dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana cara menciptakan lingkungan yang nyaman disekitar tempat tidur agar bisa mendapatkan tidur yang nyaman dan dapat memperbaiki kualitas tidur yang buruk menjadi lebih baik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Agustin dkk., (2020) di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya menunjukkan bahwa perilaku *sleep hygiene* yang paling sering dilakukan adalah indikator kognitif artinya remaja sering melakukan hal-hal yang membuatnya terjaga selama 1 jam sebelum tidur misalnya menelfon, bermain game,

menonton televisi, mengerjakan PR. Adapun hasil penelitian yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja di Bali memiliki *sleep hygiene* dengan kategori buruk yaitu dengan skor diatas 41 . Hal tersebut disebabkan karena remaja di Bali melakukan hal-hal yang membuatnya terjaga seperti bermain ponsel (Nursalam dkk., 2013) Menurut WHO dalam strategi untuk merubah perilaku dengan memberikan informasi melalui pendidikan kesehatan. Program pendidikan kesehatan tentang *sleep hygiene* merupakan strategi untuk meningkatkan kualitas tidur anak remaja usia 10-18 tahun (Tan, Healey, Gray, & Galland, 2012).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan penulis adalah dengan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia (Linarwati dkk.,2016). Subyek pada penelitian ini adalah 60 anak remaja dengan tiga kriteria yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja pertengahan (13-16 tahun) dan remaja akhir (16-18

tahun) dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan diwilayah Cimanggis Depok yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	30	30
Perempuan	30	30
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan jenis kelamin dengan hasil yang sama banding yaitu jenis kelamin perempuan (30%) dan laki-laki (30%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia

Usia	Jumlah	%
10-13	20	20
13-16	20	20
16-18	20	20
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa usia responden diambil sesuai dengan masing-masing karakteristik usia yaitu usia 10-13 tahun sebanyak 20 responden (20%), usia 13-16 tahun sebanyak 20 responden (20%), dan usia

16-18 tahun sebanyak 20 responden (20%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Sleep Hygiene

Sleep Hygiene	Frekuensi	%
Baik	18	30
	27	45
Sedang	15	25
Buruk		
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa presentasi anak pada usia remaja dengan dengan *sleep hygiene* baik memiliki presentase 30% , sedangkan anak pada usia remaja dengan *sleep hygiene* yang sedang memiliki presentase 45% , dan pada anak usia remaja dengan *sleep hygiene* buruk memiliki presentase 25%. Frekuensi tertinggi pada tabel 4.3 yaitu ditempati oleh *sleep hygiene* sedang dengan jumlah 27 responden.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak usia remaja di wilayah Cimanggis Depok berada pada kriteria *sleep hygiene* sedang. *Sleep hygiene* merupakan hal penting yang diperlukan pada anak usia remaja dengan rentang usia 10-18 tahun sebagaimana (Ya'kub, dkk,2009) menjelaskan bahwa kualitas

dan kuantitas tidur yang kurang pada remaja akan mempengaruhi prestasi akademik, penurunan motivasi, dan rentan mengalami perilaku *impulsive*. Sehingga, diperlukan istirahat yang cukup setelah melakukan aktivitas. Hal tersebut dapat diukur menggunakan variable *sleep hygiene* dengan indikator pertanyaan-pertanyaan seperti pada kuesioner penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas anak usia remaja telah memiliki *sleep hygiene* dengan kategori sedang.

Pada penelitian ini anak usia remaja laki-laki dan perempuan dengan masing-masing berjumlah 30 orang. Pada penelitian ini didapati *sleep hygiene* buruk oleh anak laki-laki dengan hasil (36,7%) dimana sebagian dari mereka terkadang mengonsumsi makanan/minuman yang membuatnya terjaga dari tidur seperti kafein, dan nikotin. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Drake et al (2013) bahwa pemberian kafein 3- 6 jam sebelum tidur berdampak negatif pada tidur. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya remaja laki-laki yang kadang-kadang mengonsumsi kafein sebelum tidur. Namun berbeda pada penelitian yang dilakukan oleh Yolanda (2019) didapati pada penelitiannya

lebih banyak responden anak perempuan yang mengalami *sleep hygiene* buruk dengan hasil 76,5% penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja perempuan sering melakukan *screen based activity* 2-3 jam sebelum tidur seperti bermain gadget, menonton tv ataupun bermain laptop. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan *National Sleep Foundation* yang menyatakan bahwa dua pertiga wanita mengalami masalah tidur

Penelitian ini memiliki responden yang berjumlah 60 orang dengan masing-masing 3 kategori usia anak remaja, yaitu usia 10-13 tahun dengan jumlah 20 responden, usia 13-16 tahun dengan jumlah 20 responden dan usia 16-18 tahun dengan jumlah 20 responden. Pada masing-masing responden memiliki kategori *sleep hygiene* yang berbeda, mayoritas kategori *sleep hygiene* buruk ditempati oleh anak remaja dengan usia 16-18 tahun (50%). Pada penelitian ini banyak responden yang melakukan aktifitas ditempat tidur seperti menonton tv, membaca, makan ataupun belajar, hal ini dibuktikan dengan banyaknya responden yang memilih sering dalam kuesioner tersebut. Penelitian ini tidak sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Yolanda (2019) bahwa pada penelitian tersebut *sleep hygiene* buruk ditempati paling banyak oleh usia 15 tahun dengan hasil 76,5%. Hal ini disebabkan karena pada penelitian tersebut dilakukan di sekolah menengah pertama sehingga pada penelitian tersebut siswa kelas akhir atau kelas 3 mayoritas memiliki *sleep hygiene* buruk, Hal ini bisa disebabkan karena padatnya jadwal sekolah dan aktivitas malam hari seperti belajar dan bermain *gadget*. Namun, pada penelitian ini dilakukan dengan mengambil remaja dengan kriteria remaja secara acak sehingga saat dilakukan kriteria *sleep hygiene* mendapat hasil lebih banyak *sleep hygiene* buruk pada usia 16-18 tahun. Remaja pada usia akhir lebih aktif dalam bermain *social media* dan bermain *game* serta memikirkan sesuatu sebelum tidur. Hal ini dinyatakan dengan skor banyak yaitu 29 responden pada kuesioner yang menyatakan hal tersebut. Seperti yang dikutip dari penelitian yang dilakukan oleh Nursalam, dkk (2013) menyatakan bahwa perilaku *sleep hygiene* dari aspek kognitif mayoritas remaja adalah melakukan hal-hal yang membuatnya terjaga seperti bermain ponsel.

Pada penelitian ini didapati *sleep hygiene* dengan kategori sedang yaitu dengan jumlah 27 (45%) responden , kategori *sleep hygiene* baik dan buruk dengan masing-masingnya yaitu 18 (30%) responden dan 15 (25%) responden. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Evita (2021) bahwa *sleep hygiene* kategori sedang lebih tinggi dibandingkan dengan *sleep hygiene* yang baik maupun buruk. Adapun kesimpulan bahwa berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur dapat mengganggu *system sirkadian*, meninggikan suhu tubuh, dan dapat membuat suatu gairah fisiologis (Ellis & Allen., 2013). Pada penelitian ini rata-rata responden tidak melakukan aktifitas yang memicu tubuh sistem tubuh bekerja lebih berat seperti olahraga, hal ini dibuktikan dengan skor rendah pada bagian kuesioner yang menyatakan hal tersebut. Selain itu pada penelitian ini kebanyakan responden memiliki tempat tidur dan suasana kamar yang nyaman sehingga didapati hasil *sleep hygiene* sedang terbanyak. Hal tersebut pun dapat dibuktikan melalui kuesioner yang menyatakan hal tersebut.

Pada masa transisi pandemi dimana sebagian sekolah sudah

memulai pembelajaran tatap muka yang dimana hal ini mempengaruhi pola tidur anak remaja. Perubahan pola tidur itu antara lain penurunan durasi tidur, keterlambatan dalam waktu tidur, perbedaan pola tidur antara hari sekolah dengan akhir pekan (Lebourgeois, dkk,2004). Banyaknya responden yang berkategori *sleep hygiene* sedang pada penelitian disebabkan telah membiasakan diri untuk tidur siang setelah melakukan aktifitas pagi hari. Sebagaimana (Soetjningsih & ranuh, 2014) menjelaskan bahwa aktifitas remaja lakukan dirumah difokuskan dikamar tidur, hal ini ditunjukkan dengan tingginya total skor pada item dimana dinyatakan bahwa aktifitas seperti membaca buku, menonton tv, dan bermain ponsel dilakukan ditempat tidur. Sedangkan, mempertahankan tingkat kenyamanan lingkungan tempat tidur dengan mengusahakan suhu yang tidak panas dan kamar yang nyaman dapat meningkatkan *sleep hygiene* atau kualitas tidur yang baik (Stanley & Beare, 2011). Responden dalam penelitian ini menghabiskan sebagian besar istirahatnya ditempat yang telah disediakan dengan baik oleh masing-masing keluarga responden

Dapat diambil kesimpulan bahwa ada penelitian yang dilakukan pada Anak usia remaja 10-18 tahun ini terkait tentang Gambaran *Sleep Hygiene* menyatakan bahwa Anak usia 16-18 memiliki kategori *sleep hygiene* buruk paling banyak dengan jumlah 9 orang. Hal ini kemungkinan disebabkan karna pada masa ini merupakan transisi peralihan dari remaja menuju dewasa, yang dimana remaja pada usia saat itu mengalami perubahan pola tidur, lebih mempersiapkan diri untuk jenjang pendidikan tinggi, dan lebih sibuk dengan smartphone sehingga terjaga dari tidur. Sedangkan, pada anak usia 10-13 tahun memiliki kategori *sleep hygiene* dengan jumlah 17 orang dimana pada usia 10-13 masih dalam pemantauan orang tua, sehingga pada usia itu anak remaja jarang memiliki *sleep hygiene* yang buruk. Lalu anak remaja usia 13-16 tahun memiliki kategori sedang dengan jumlah 14 orang, dimana pada usia tersebut remaja sedang mengalami *moody* atau gangguan mood, dan sedang berada dalam masa mencari identitas dirinya. Pada anak usia remaja 10-18 tahun terdapat fase tumbuh kembang dan juga masa transisi peralihan ke masa

dewasa, serta adanya tuntutan baru dalam lingkungan keluarga maupun sosial sehingga banyak hal-hal yang mempengaruhi remaja terjaga dari tidurnya. (Soetjningsih & Ranuh, 2014). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda (2019) yang dimana pada penelitiannya dimayoritasi perempuan berusia 15 tahun dengan *sleep hygiene* buruk. Hal ini tidak ada hubungannya antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur, tetapi akibat melainkan *screen based activity* dan juga hormon yang dapat mempengaruhi *sleep hygiene* buruk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti selama bulan mei-juni 2021 dengan judul Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Anak Usia Remaja di Wilayah Cimanggis Depok sebanyak 60 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik demografi berdasarkan usia yang dibagi menjadi 3 kategori usia remaja yaitu awal, tengah, akhir masing-masing 20 responden dengan total keseluruhan 60 responden.
2. Karakteristik demografi berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan masing-

masing 30 responden dengan total keseluruhan 60 responden, dengan angka tertinggi *sleep hygiene* sedang oleh laki-laki sebanyak 14 orang (46,7%)

3. *Sleep hygiene* baik pada skor tertinggi ditempati oleh usia 10-13 tahun sebanyak 17 orang (85%). Pada usia 10-13 remaja belum banyak melakukan aktivitas pada malam hari yang dimanahal tersebut pun dapat dipengaruhi karena pantauan orang tua.
4. *Sleep Hygiene* buruk pada skor tertinggi ditempati oleh usia 16-18 tahun sebanyak 10 orang (50%).

SARAN

Tidur merupakan sesuatu yang penting terutama bagi remaja yang membutuhkan waktu 8-10 jam waktu tidur. Saran yang diberikan sebagai berikut :

1. Bagi remaja yang memiliki kebiasaan melakukan aktivitas ditempat tidur sebaiknya dikurangi dan dianjurkan melakukan aktivitas diluar tempat tidur
2. Bagi remaja laki-laki sebaiknya mengurangi konsumsi kafein 2-3 jam sebelum tidur, karna akan mempengaruhi proses tidur

DAFTAR PUSTAKA

- Kor, K., & Mullan, B. A. (2011). *Sleep hygiene behaviours: An application of the theory of planned behaviour and the investigation of perceived autonomy support, past behaviour and response inhibition. Psychology & Health, 26*(9), 1208–1224.
- Kozier, B. 2010. *Fundamental Keperawatan : Konsep , Proses, & Praktik* Edisi 7 Volume 2. Jakarta : ECG
- Soetjiningsih, & Ranuh, I. G. (2014). *Tumbuh Kembang Anak* (Edisi 2). Jakarta: EGC
- The National Sleep Foundation (NSF). (2015). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times*. Retrieved March 19, 2018, from <https://sleepfoundation.org>
- Ya'kub, Widodo, D., & Putri, R. S. M. (2017). Gangguan Tidur Berhubungan dengan Prestasi Belajar Anak Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News Volume, 2*(2), 270-280.