

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hirarki kebutuhan dasar manusia menurut Maslow dibagi dalam lima tingkatan prioritas. Tingkatan yang paling dasar meliputi kebutuhan fisiologis, kedua kebutuhan keamanan dan keselamatan, ketiga kebutuhan rasa memiliki dan kecintaan, keempat kebutuhan rasa harga diri dan rasa berharga, kelima kebutuhan untuk mengaktualisasi diri. Dalam hirarki Maslow, kebutuhan fisiologis memiliki prioritas paling tinggi, individu yang memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, secara umum lebih dulu mencari pemenuhan kebutuhan fisiologis, seperti seseorang yang kekurangan makanan, keselamatan dan cinta, didahulukan mencari makanan dibandingkan mencari cinta. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan untuk bertahan hidup. Manusia memiliki delapan macam kebutuhan fisiologis, salah satunya yaitu; istirahat tidur (Potter & Perry, 2005).

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah An-Naba ayat 09 yaitu;

سُبَاتًا نَوْمَكُمُ وَجَعَلْنَا

“Yang artinya: dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat”

نُشُورَ النَّهَارِ وَجَعَلَ سُبَاتًا وَالنَّوْمَ لِبَاسًا اللَّيْلَ لَكُمْ جَعَلَ
الَّذِي وَهُوَ

Yang artinya: Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan dia menjadikan siang untuk bangun berusaha (Al-Furqan:47).

Menurut Hardinge dan Shryock dalam (Iqbal, 2017), tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia, di dalam kehidupan setelah seharian lelah dengan beraktifitas kebutuhan tidur sangat dirasakan dan tubuh akan secara otomatis memberikan sinyal untuk istirahat. Secara perlahan dan alami seseorang akan terbangun dari tidurnya saat tubuh sudah merasa mendapatkan tidur yang cukup. Tidur menjadi aktivitas yang manusiawi dan merupakan kegiatan normal dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut *National Sleep Foundation* durasi waktu tidur yang ideal adalah selama 7-9 jam untuk usia 18 tahun hingga 64 tahun, dan 7-8 jam untuk usia 65 tahun atau lansia. *National Sleep Foundation* merekomendasikan waktu tidur ideal karena durasi tidur yang terpenuhi dengan baik akan membawa manfaat positif bagi kesehatan. Sebaliknya kualitas tidur yang tidak terjaga akan mendatangkan efek negatif pada kesehatan. Efek negatif yang akan muncul pada remaja yaitu mudah sakit, kesehatan jantung menurun, resiko kanker meningkat, nyeri otot dan sendi, merusak mood, kemampuan berpikir berkurang, mudah lupa, dalam satu malam tidur kurang dari lima jam dapat beresiko terjangkit stres, depresi,

penyakit jantung, mudah teralihkan, kurang energi, kurang konsentrasi, struk dan diabetes libido menurun (National Sleep Foundation , 2017).

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu fisik, aktivitas, kondisi lingkungan, dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Setelah melakukan aktivitas olahraga individu seringkali merasakan keletihan, keletihan akan menimbulkan seseorang cepat tertidur. Hal ini juga disebabkan oleh siklus tidur tahap gelombang lambatnya diperpendek, sehingga lebih cepat masuk kedalam fase tidur yang nyenyak. Masalah tidur lainnya juga disebabkan dengan perilaku merokok, hal ini terkait dengan nikotin yang terkandung didalam rokok yang merupakan stimulan otak (Sulistiyani, 2012).

Otak yang telah kecanduan dengan efek nikotin akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari saat akan tidur. Sulit tidur juga disebabkan oleh pencahayaan lampu yang terlalu terang. Pencahayaan lampu yang sangat terang dapat mempengaruhi hormon melatonin. Hormon ini sangat penting untuk menjadikantidur lebih nyenyak, karena hormon melatonin berada dekat dengan otak manusia. Tubuh yang terpapar sinar ataupun cahaya yang sangat terang dapat menekan produksi melatonin yang dibutuhkan oleh tubuh. Gelombang cahaya dapat masuk ke kelopak mata kemudian diterima oleh retina dan lensa mata, sehingga akan merangsang aktivitas otak untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk (Zhang, Samet, Caffo, & Punjabi, 2006).

Menurut catatan *National Sleep Foundation* terdapat paling sedikitnya 40 juta orang di Amerika menderita gangguan tidur, 69% diantaranya adalah anak-anak dan remaja. Penduduk dunia mengalami gangguan tidur dengan beberapa kondisi, meliputi insomnia, *Restless Legs Syndrome (RLS)*, durasi tidur yang kurang, dan gangguan tidur yang berhubungan dengan gangguan saluran nafas, seperti *Obstructive Sleep Apnoe* (National Sleep Foundation, 2019).

Peluang lebih besar terkena kanker payudara pada wanita yang tidur sebanyak 6 jam atau kurang dari 6 jam setiap malamnya dibandingkan dengan mereka yang tidur sebanyak 7 jam. Kurangnya durasi tidur telah terbukti dapat mengakibatkan siklus hormon dan metabolisme menjadi tidak seimbang (Mustikawati, Parabamurti, & Indraswari, 2016).

Remaja yang bersekolah dengan sistem *boarding school* seringkali mengalami susah tidur, sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini dikarenakan padatnya aktifitas di sekolah dan sedikitnya waktu remaja untuk beristirahat sehingga remaja mengalami gangguan tidur. Hal lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja adalah faktor lingkungan seperti satu ruangan bersama teman, suhu ruangan yang panas, cahaya yang terang, kebersihan kamar serta kegaduhan yang sering terjadi di dalam kamar tersebut. Kurangnya tidur pada remaja *boarding school* ini sangat berpengaruh pada kegiatan kesehariannya, karena dapat mengganggu konsentrasi pada remaja (Sanjaya, 2011).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan berdasarkan wawancara bersama guru di salah satu sekolah berbasis *boarding school* di Yogyakarta, menunjukkan bahwa sebagian remaja pada sekolah tersebut mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur disebabkan karena kegiatan sekolah yang padat, dan remaja yang lupa waktu. Hal ini dikarenakan remaja bercerita dengan sesama teman hingga larut malam, sehingga remaja memulai tidur pada saat menjelang shalat subuh. Guru mengatakan hal ini sangat berakibat pada sekolah remaja, remaja lebih sering tertidur di kelas dan tidak fokus pada saat proses belajar mengajar dilakukan. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kualitas tidur pada remaja *boarding school* di Yogyakarta.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu “Bagaimana Kualitas Tidur Remaja *Boarding School* di Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Untuk mengeksplorasi kualitas tidur pada remaja *boarding school* di yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengeksplorasi kualitas tidur pada remaja *boarding school* di yogyakarta.

- b. Untuk mengeksplorasi faktor apa yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja *boarding school* di yogyakarta.
- c. Untuk mengeksplorasi dampak kualitas tidur pada remaja *boarding school* di yogyakarta.

D. Manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran perawat terkait kualitas tidur pada remaja *boarding school*, sehingga perawat dapat menerapkan intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi remaja agar dapat menjaga kualitas tidur dengan baik sehingga dapat berkonsentrasi saat pembelajaran yang remaja *boarding school* di yogyakarta.

3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadikan pertimbangan dalam menentukan kebijakan sekolah mengenai kualitas tidur *boarding school* di Yogyakarta.

E. Penelitian Terkait

- 1. (Mustikawati, Parabamurti, & Indraswari, 2016) “Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan Dan Santriwati Kelas Xi Ma Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan

metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional study*. Penelitian ini menggunakan *total sampling*. Santriawan dan santriwati kelas XI Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta yang berjumlah 148 merupakan populasi dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukan sebesar 45,9% pengetahuan responden dengan kategori kurang, sedangkan 54,9% pengetahuan responden dengan kategori baik. Sebagian responden memiliki pengetahuan baik mengenai tidur. Sebesar 27% sikap responden dalam perilaku pola tidur tidak teratur, sedangkan dengan pola tidur teratur 73%. Responden yang tidak menerima dukungan dari teman sebaya sebesar 47,3%, dan 52,7% menerima dukungan dari teman sebaya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terkait adalah sama-sama menggunakan metode kualitatif dan menggunakan subjek remaja untuk mengetahui kualitas tidur. Selain itu juga sama-sama menggunakan asrama sebagai tempat penelitian. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah tidak menggunakan kuantitatif, penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan *maximum variation*, dan menggunakan *instrument focus group discussion*, wawancara, dan catatan harian.

2. (Lumantow, Rompas, & Onibala, 2016) “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif *observasional* dengan pendekatan

cross sectional, pengumpulan data independen dan dilakukan secara bersama-sama. Remaja adalah populasi yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel menggunakan penuh/total sampling. Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi responden menurut umur, pada kelompok umur 14-16 tahun dengan jumlah 47 responden sebesar 58,8%, karena pada masa tersebut remaja banyak mengalami perubahan, baik secara mental, kepribadian fisik, sehingga mereka sangat sering menunda waktu tidur. Hal inilah yang sering dilakukan remaja, sehingga sebagian besar remaja susah mengalami kesulitan jatuh tertidur sampai hari sudah larut dan terbangun di pagi buta. Persamaan dari penelitian terkait dengan penelitian ini adalah, sama- sama menggunakan subjek penelitian remaja dan meneliti terkait dengan kualitas tidur. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah menggunakan pengumpulan data dengan cara focus groupdiscussion, wawancara dan catatan harian.

3. (Pangestika, Lestari, & Setyowati, 2018), “Stress Dengan Kualitas Tidur”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stress dengan kualitas tidur remaja. Penelitian ini menggunakan metode kolerasi secara *cross sectional* dengan jumlah sampel 149 remaja diambil dengan teknik cluster random sampling, dan instrument yang digunakan yaitu PSQI (*Pittsburgh sleep quality index*) untuk menilai kualitas tidur pada remaja. Didapatkan hasil penelitian menunjukkan secara garis besar kualitas tidur remaja dari 149 responden ditunjukkan dengan nilai rata-rata

8,26 dengan nilai total terendah 3 dan total skor tertinggi 15. Berdasarkan dari nilai rata-rata yang diperoleh dapat dikatakan kualitas tidur yang buruk. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terkait adalah penelitian ini menggunakan subjek penelitian remaja, dan meneliti terkait dengan kualitas tidur. Selain itu instrument yang digunakan juga sama yaitu dengan menggunakan PSQI sebagai pengumpulan data awal. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan menggunakan menggunakan instrument *focus group discussion*, wawancara, dan catatan harian.