

# GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI ASRAMA PUTRI EMAUS SURABAYA

Astrid Makrina Reyaan Hemas<sup>1</sup>, Sisilia Indiasari W<sup>2</sup>, Veronica Silalahi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

e-mail: teniwutasteria@gmail.com

**Abstrack:** Sleep is a biological common process also a basic human need. The problem that occurs in adolescents at Emaus Surabaya Women's Dormitory was their average bedtime above 22.00 WIB. Their sleep duration becomes 3-5 hours consequently they talked with roommates, played handphone, and did many tasks. The purpose of this study was to identify an overview of sleep quality in adolescents at Emaus Women's Dormitory Surabaya. The design of the research was descriptive. The variable of this study was the sleep quality of adolescents in the women's dormitory. The number of samples was 30 respondents, using the saturated sampling technique. For the instrument, the researcher used the PSQI questionnaire then analysis used a proportional descriptive statistical analysis (ASDPP). The results showed that out of 30 respondents, there were 19 respondents (63%) experience bad sleep quality, 6 respondents (20%) experience good sleep quality, 4 respondents (13%) experienced excellent sleep quality addition, 1 respondent (3%) experience poor sleep quality. Sleep quality is influenced by several factors; specifically, environmental and factors of consuming coffee or other beverages such as fanta and sprite at night. Because of that, good sleep quality can improve the health of the adolescent body.

**Keywords:** the quality of sleep, adolescents

**Abstrak:** Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan suatu proses biologis yang umum terjadi pada setiap individu. Masalah yang terjadi pada remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya yaitu mereka rata-rata tidur diatas jam 22.00 WIB, durasi tidur 3-5 jam, sibuk bercerita dengan teman kamar, bermain *handphone* serta mengerjakan tugas sehingga tidak memperhatikan jam tidur mereka. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya. Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif. Variabel penelitian ini adalah kualitas tidur remaja di asrama putri, jumlah sampel sebanyak 30 responden, teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur remaja. Analisis yang digunakan analisis statistik deskriptif proposional prosentase (ASDPP). Hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden, terdapat 19 responden (63%) mengalami kualitas tidur kurang, 6 responden (20%) mengalami kualitas tidur baik, 4 responden (13%) mengalami kualitas tidur sangat baik serta 1 responden (3%) mengalami kualitas tidur sangat buruk. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan dan faktor mengonsumsi kopi atau minuman lain seperti *fanta* dan *sprite* di malam hari dimana faktor tersebut bisa menyebabkan atau mempengaruhi kualitas tidur maka kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kesehatan tubuh remaja.

**Kata kunci:** kualitas tidur, remaja

## PENDAHULUAN

Dewasa ini seorang individu dituntut untuk bisa memenuhi kebutuhan dasar manusia dimana hal tersebut berguna untuk mempertahankan kelangsungan hidup seorang individu. Salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan yaitu istirahat dan tidur.

Istirahat berupa ketenangan, relaksasi tanpa adanya stress, serta beban dari kecemasan (Kozier et al., 2010). Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia juga sebuah proses biologis yang umum terjadi pada setiap individu (Kozier et al., 2010).

Kualitas tidur yaitu perasaan yang dikatakan berkualitas apabila seorang remaja tersebut dapat menilai kualitas tidur dalam waktu  $\leq 15$  menit atau dalam 30 menit dan juga memiliki jumlah tidur yang

lebih dari 7-8 jam. Kualitas tidur atau pola tidur yang buruk, sering kita jumpai di masyarakat terutama pada remaja. Remaja merupakan masa dimana masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang mana, biasanya antara 13 tahun sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2010). Sementara itu remaja juga dapat mengalami hal yang serupa yaitu kesulitan tidur sampai larut malam hal ini dikarenakan secara individu selalu mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan (Potter & Perry, 2010). Masalah yang sering terjadi pada remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya dimana mereka rata-rata tidur diatas jam 22.00 WIB dengan durasi tidur 3-5 jam kemudian ketika sudah lewat jam tidur, mereka tidak tidur melainkan mereka melakukan aktivitas-aktivitas yang seharusnya bisa dilakukan pada siang hari diantaranya masih ada yang sibuk bercerita dengan teman kamar, menonton, bermain *handphone* dan juga mengerjakan tugas sehingga tidak memperhatikan jam tidur mereka.

Menurut penelitian *National Sleep Foundation* di Amerika Serikat dari sepertiga dewasa muda (36%) dengan usia 19-29 tahun mengalami kesulitan bangun pada pagi hari dibandingkan dengan usia yang diatas 29 tahun (Hirshkowitz et al., 2015). Menurut penelitian *Japan Epidemiologi Association* mengatakan bahwa orang tidur selama 6,5 – 7,5 jam per hari akan memiliki hidup yang lebih panjang dari pada mereka yang < 6,5 jam atau tidur > 8 jam.

Indonesia sendiri pravelensi gangguan tidur pada remaja sangat tinggi dimana usia 12-15 tahun sebanyak 62,9% mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur sering kali ditemui di berbagai kalangan terutama pada remaja (73,4%), namun masih banyak yang belum dilakukan di Indonesia. Menurut (Kementrian Kesehatan RI, 2018) studi yang menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, dan tidak fokus serta mempunyai nilai yang rendah, kemudian para dokter

menyarankan bagi mereka untuk menerapkan aturan tidur yang teratur pada kehidupan mereka. Tidak hanya itu beberapa dari mereka yang memilih untuk tidur larut malam.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Asrama Putri Emaus Surabaya pada tanggal 06 Januari 2021 dengan jumlah responden 10 remaja yang ada di Asrama Putri Emaus Surabaya, dari 10 orang remaja putri ada 7 orang yang kualitas tidurnya kurang baik yang mana masih ada yang sibuk bercerita dengan teman kamar, menonton, bermain *handphone*, dan juga mengerjakan tugas sehingga tidak memperhatikan jam tidur mereka maka dapat disimpulkan bahwa 7 dari 10 orang (70%) dengan kualitas tidur kurang baik sementara 3 orang (30%) dengan kualitas tidur yang baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk dan tidak teratur timbul pada remaja yang tidak memperhatikan jam tidurnya, oleh sebab itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidur yaitu penyakit, lingkungan, letih, gaya hidup, stress emosional, stimulan dan alkohol, diet, merokok, motivasi dan obat-obatan (Kozier et al., 2010). Ada juga hal-hal lain yang bisa mempengaruhi kualitas tidur remaja di antaranya sibuk bercerita dengan teman kamar, menonton, bermain *handphone*, dan juga mengerjakan tugas sehingga tidak memperhatikan jam tidur mereka. Jika hal tersebut tidak teratur dengan baik maka akan muncul efek yang kurang baik bagi tubuh remaja (Patrisia et al., 2020). Dampak yang dapat muncul yaitu remaja mengalami hilangnya konsentrasi saat belajar, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, kulit terlihat lebih tua, hilangnya fokus saat berkendara, munculnya obesitas, mengalami stres, sering lupa dan bahkan mengalami gangguan tidur (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Mengatasi masalah kualitas tidur pada remaja dapat dilakukan dengan

menganjurkan mereka untuk membuat rutinitas waktu tidur yang dimana dapat memfasilitasi transisi dari keadaan tidur terjaga ke tidur (Kozier et al., 2010). Oleh karena itu, menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018) solusi yang baik untuk remaja agar selalu memperhatikan kualitas tidur atau meningkatkan kualitas tidur yang baik dengan melakukan *sleep hygiene* yang mana dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang dengan cara antara lain tidur minimal 7 jam setiap hari, tidak sering terbangun saat tidur, bangun di pagi hari dengan segar, dapat tidur dengan mudah 30 menit setelah berbaring selanjutnya hindari konsumsi minuman yang mengandung kafein, mengatur waktu tidur yang teratur, serta menenangkan pikiran dan mental.

## METODE

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan metode deskriptif yaitu menggambarkan kualitas tidur remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya. Dalam penelitian ini variabelnya yaitu kualitas tidur pada remaja. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah bersedia menjadi responden, mempunyai handphone android dan email.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Peneliti melakukan penelitian pada 30 responden. 30 responden remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya, bila dilihat dari usia responden mayoritas berusia 20-21 tahun dengan rata-rata 20,0 serta standar deviasinya 0,643 sebanyak 24 responden (80,0%). Responden yang tidak sedang sakit sebanyak 28 responden (93,3%). Responden yang mengalami stres atau sedang stres sebanyak 18 responden (70%). Responden yang tempat tinggalnya mempengaruhi tidur seperti bising atau berisik sebanyak 21 responden (70%).

Responden yang tidak mengonsumsi obat-obatan sebelum tidur sebanyak 30 responden (100%). Responden yang mengonsumsi kopi atau minuman lain dimalam hari sebanyak 16 responden (53,3%).

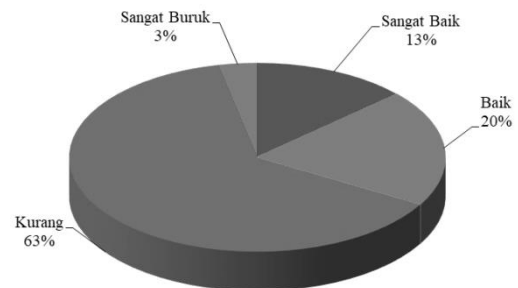


Diagram 1 Gambaran Kualittas Tidur Remaja.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh hasil antara lain 19 responden (63%) mengalami kualitas tidur yang kurang. Ditinjau dari lingkungan yang mempengaruhi tidur seperti bising atau berisik mengalami kualitas tidur kurang sebanyak 13 responden (68,4%). Menurut (Kozier et al., 2010) jika lingkungan tersebut nyaman dan jauh dari suara kebisingan maka seseorang tersebut bisa tidur dengan nyenyak. Namun sebaliknya jika terjadi kebisingan pada lingkungan tersebut, maka akan mengganggu seseorang saat tidur. Peneliti berpendapat bahwa ada kesesuaian antara teori dan fakta dimana remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya masih mengalami kualitas tidur kurang disebabkan oleh lingkungan yang kurang nyaman seperti lingkungan yang bising saat di siang maupun dimalam hari, lingkungan kamar yang masih tetap panas walaupun memakai kipas angin, pencahayaan yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap kenyamanan tidur seseorang. Jika seseorang tersebut sudah tertidur maka lingkungan yang bising, udara yang terlalu panas tersebut, bisa membuatnya terbangun dari tidurnya serta sulit untuk memulai tidurnya lagi. Hal

tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang maka kualitas tidur atau pola tidurnya berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Dewi & Rani, 2020) tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMKN7 Pekanbaru mengatakan bahwa, sebagian besar remaja (67,9%) memiliki lingkungan yang tidak nyaman, dan berisik. Perubahan lingkungan yang terjadi seperti suara bising atau berisik serta tidak nyaman dapat menghambat proses tidur maka kualitas tidur pada remaja menjadi buruk.

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 19 responden (63%) yang mengalami kualitas tidur yang kurang. Ditinjau dari mengonsumsi kopi atau minuman lain seperti fanta dan sprite di malam hari mengalami kualitas tidur kurang sebanyak 10 responden (52,6%). Menurut (Hidayat & Uliyah, 2016) mengatakan jika mengonsumsi minuman yang mengandung kafein ataupun alkohol akan mempengaruhi proses tidur bahkan terkadang individu sulit untuk tidur. Peneliti berpendapat bahwa ada kesesuaian antara teori dan fakta dimana remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya masih mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi dan minuman lain seperti fanta dan sprite yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka sehingga remaja akan mengalami kesulitan saat tidur maka kualitas tidur atau pola tidur remaja menjadi berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Wulan & Yunita, 2020) tentang Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren mengatakan sebagian besar (55,2%) santri mengalami kualitas tidur yang buruk serta memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi atau kafein yang sangat rentan memiliki resiko mengalami kualitas tidur yang

buruk. Kebiasaan mengonsumsi kopi atau kafein ini sering digunakan santri saat mengerjakan tugas, tertutup dimana responden tidak tahu nama benda yang dipegangnya. Hal ini sesuai dengan teori dimana terbukti dari data bahwa kegiatan menstimulasi indra perabaan berpengaruh terhadap fungsi otak yaitu dengan berdasar pada hasil dari nilai MMSE pada tabel 2 memiliki perbedaan yaitu nilai mengalami peningkatan. Melalui kegiatan perabaan yaitu tebak benda, lansia diajak untuk bisa mempersepsikan dan menstimulasi otak untuk dapat mensinkronkan antara benda yang dipegang dengan memori sebelumnya akan nama dari benda yang sedang dipegangnya. Hal ini melatih otak lansia untuk aktif kembali.

## SIMPULAN DAN SARAN

Menurut penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa lebih dari 50% remaja (63%) memiliki kualitas tidur yang kurang di Asrama Putri Emaus Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberi gambaran tentang kualitas tidur sebagai program dalam membuat rancangan *sleep hygiene* tentang kualitas tidur yang baik serta menjadi masukan dan saran bagi remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya agar lebih memperhatikan dan mengelolah kualitas tidur dengan melakukan *sleep hygiene* yaitu dengan cara mengurangi penggunaan *handphone*, menonton, mengerjakan tugas, mengatur jam tidur atau mengatur jadwal tidur yang baik dan benar, meminimalkan pencahayaan di kamar, hindari mengonsumsi minuman yang mengandung kafein.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdul Aziz Alimul Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*.

Jakarta: Salemba Medika.  
Agung, A. A. P., & Yuesti, A. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Abpublisher.

- Dewi, S. N., & Rani, I. P. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMKN7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 262–267.
- El-sheikh, M., Saini, E. K., Gillis, B. T., & Kelly, R. J. (2020). *HHS Public Access*. 5(2),180–186.  
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.11.004>
- Endra, F. (2017). *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Hamdi, S., & Bahruddin, E. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-gozal, L., Neubauer, D. N., Donnell, A. E. O., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V, Ware, J. C., & Hillard, P. J. A. (2015). *National Sleep Foundation 's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. 1*, 2014–2016.
- Irwan S. (2018). *Kearifan Lokal Dalam Pencegahan HIV/AIDS Pada Remaja Beresiko Tinggi*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). 6. *Istirahat Cukup\_285x285mm.pdf*. Jakarta: Promkes Depkes.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat*. 1–2.
- Kozier, B., Glenora, E., Breman, A., & Snyder, S. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (edisi 7, v). Jakarta: EGC.
- Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nashori, F., & Etik, D. W. (2017). *Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, E. F. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam, E. F. (2015). *Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam, E. F. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Patrisia, I., Juhdeliena., Kartika, L., Pakpahan, M. ., Siregar, D., Biantoro., Hutapea, A. S., Mukhoirotin., Togatorop, L. B., & Sitanggang, Y. F. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Pieter, H. Z., & Namora, L. L. (2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing, Fundamental Keperawatan* (7th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Priyoto. (2018). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Quality, P. S. (2012). *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) 67*. 279–283.  
<https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. 8, 247–253.
- Rosyaria, A., & Khairoh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Surabaya: CV. Jakad Publishing.
- Sebayang, W., Destyna, Y. G., & Eva, R. S. (2018). *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Setiadi. (2013). *Konsep Penelitian Riset Keperawatan* (2nd ed.). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siyoto, S., & Sodik, A. M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Media Publishing.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (3rd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suwardianto, H., & Asturi, V. W. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Kritis: Pendekatan Evidence Base Pactice Nursing*. Kediri: Chakra Brahmanda Lentera.
- Suwardianto, H., & Sari, D. A. K. W. (2019). *Sleep Hygiene, Strategi Mengurangi*

*Nyeri pada Pasien Kritis*. Kediri: Chakra Brahmanda Lentera.

Tarwoto., & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Perawatan* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.). Jakarta: Salemba Medika.

Tarwoto, & Wartonah. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Perawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Wagiran. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Teori dan Implementasi*. Yogyakarta: Deepublish.

Wulan, K. R., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren. *HIGEIA*, 4(3), 649–659.