Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun

Alya Almira Millania Prasetyo

Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran,

Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

*alyaalmira12@gmail.com*

**Abstract.** *Sleep is one of human needs. Although the physiological function of sleep is still unknown, a person who experiences sleep deprivation often experiences a decrease in brain, physical and emotional performance which is considered more irritable. Someone who experiences lack of sleep tends to sleep more the next day. So that it can be concluded that the sleep function is as a balance restorer at the center of the neuron. In this study researchers took the subject of adolescents aged 16-18 years because the activities carried out by adolescents with that age range were considered to be quite dense and could affect their sleep time. The method used is by interviewing several teenagers about their sleep patterns. So that from this study we can know what factors influence the sleep time of adolescents ranging in age from 16-18 years*

***Keywords:*** *Sleep, adolescents, factors*

1. PENDAHULUAN

 Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia yang penting. Kurangnya kebutuhan tidur dapat mempengaruhi perkembangan fisik, otak, dan juga emosi dari seseorang. Masing-masing rentang umur tentu memiliki waktu tidur yang ideal yang berbeda-beda. Waktu tidur juga dipengaruhi selain oleh usia, juga dipengaruhi oleh aktivitas seseorang, kondisi kesehatan dan lain-lain. Pada penelitian kali ini subjek yang akan dibahas adalah remaja dengan rentang umur 16-18 tahun, yaitu mereka yang duduk di bangku sekolah menengah atas (SMA). Remaja dengan rentang umur 16-18 tahun dinilai sudah memiliki waktu berkegiatan yang cukup padat. Melihat Prevalensi gangguan tidur pada remaja sebesar 73,4% menjadi salah satu alasan peneliti mengambil subjek remaja.

 Terdapat dua pendapat mengenai waktu tidur yang ideal mengenai waktu tidur ideal bagi remaja usia 16-18 tahun. Remaja usia 16-18 tahun, masuk ke kelompok dengan rentang 12-18 tahun dengan waktu tidur ideal 8-9 jam (Depkes, 2014). Namun, ada lagi yang mengelompokkan remaja dengan usia 16-18 tahun ke dua kelompok yang berbeda dengan mereka yang berusia 16-17 tahun membutuhkan 8-10 jam dan mereka yang berusia 18 tahun membutuhkan 7-9 jam (NSF, 2015).

 Selain usia, waktu tidur juga dipengaruhi oleh aktivitas dan gaya hidup seseorang. Pola hidup yang berpengaruh antara lain seperti konsumsi kopi, rokok, dan alkohol, olahraga, pengaturan waktu tidur yang teratur dan pikiran. Hal-hal tersebut jika tidak diperhatikan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

 Waktu tidur yang ideal perlu diperhatikan, terutama pada remaja karena dapat mempengaruhi produktvitas belajar. SMA juga merupakan jenjang yang dinilai krusial karena merupakan gerbang bagi murid SMA menuju ke perguruan tinggi yang diinginkan. Beberapa hal yang menjadi akibat tidur tidak sesuai dengan waktu tidur yang ideal adalah, kurangnya konsentrasi belajar, mempengaruhi kesehatan, mudah stress, dan juga mudah lupa (Depkes, 2016).

1. METODE

 Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode survei. proses penelitian yang mengambil data dari responden tanpa memberikan perlakuan dan variabel yang diteliti masih dapat diubah (berubah seiring perlakuan yang dialami selanjutnya), serta data yang dihasilkan merupakan data dengan tipe rasio/interval dan diambil dengan menggunakan angket (Marina, 2015)

1. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

 Karakteristik responden pada penelitian kali ini meliputi jenis kelamin dan usia. Karakteristik repsponden tersebut dapat dilihat di table berikut :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Karakteristik Responden | n  | % |
| **Jenis Kelamin** |   |   |
| Perempuan | 20 | 83,3 |
| Laki-laki | 4 | 16,7 |
|  |  |  |
| **Usia** |  |  |
| 16 tahun | 6 | 25 |
| 17 tahun | 13 | 54,2 |
| 18 tahun | 5 | 20,8 |
| Total | 24 | 100 |

 Responden terdiri dari 24 orang yang terbagi menjadi 20 orang perempuan (83,3%) dan 4 orang laki-laki (16,7%). Untuk usia terdiri dari 6 orang berusia 16 tahun (25%), 13 orang berusia 17 tahun (54,2%) dan 5 orang berusia 18 tahun (20,8%).

**Hasil Penelitian**

Setelah melakukan survei kepada 24 orang didapatkan hasil berikut :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Waktu Tidur | n | % |
| < 8-9 jam | 21 | 87,5 |
| 8-9 jam | 3 | 12,5 |
| Total | 24 | 100 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Edukasi Waktu Tidur | n | % |
| Pernah | 13 | 54,2 |
| Tidak | 11 | 45,8 |
| Total | 24 | 100 |

Dari hasil survei didapatkan dari 24 orang masih ada 21 orang yang waktu tidurnya belum sesuai dengan waktu tidur ideal. Setelah dilakukan survei yang mengenai pernah atau tidaknya diberikan edukasi mengenai waktu tidur ideal, 13 dari 24 menjawab pernah, dapat disimpulkan bahwa kurangnya ketidak sesuaian waktu tidur pada remaja bukan disebabkan oleh kurangnya edukasi melainkan karena pola hidup dan kegiatan yang masih kurang memungkinkan remaja untuk tidur sesuai dengan waktu yang sudah di tetapkan yaitu 8-9 jam per harinya. Berdasarkan hasil wawancara masih banyak remaja yang harus mengerjakan tugas, bermain gawai, atau karena memang jarak sekolah yang jauh sehingga tidak memungkinkan seseorang untuk tidur tepat waktu.

Efek samping dari kurangnya waktu tidur juga langsung dirasakan oleh remaja usia 16-18 tahun yaitu mengantuk di siang hari, kurang konsentrasi dalam belajar, serta remaja cenderung untuk tertidur di siang hari sehingga mengakibatkan malah harinya mereka tidak merasa mengantuk sehingga ini bias mengganggu siklus tidur remaja.

1. SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, masih banyak remaja dalam rentang umur 16-18 tahun yang sudah paham mengenai waktu tidur yang ideal bagi mereka akan tetapi dalam implementasinya masih banyak yang mengalami kekurang waktu tidur. Alasan umum yang diberikan oleh remaja usia 16-18 tahun adalah karena masih perlunya belajar di malam hari, mengerjakan tugas untuk esok hari, dan juga masih berselancar di sosial media hingga malam. Berdasarkan jurnal yang ada dikatakan bahwa dengan kurangnya waktu tidur juga dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi dalam belajar, keleahan di keesokan harinya, dan menurunnya suasana hati seseorang juga dapat dirasakan oleh remaja dengan umur 16-18 tahun.

1. SARAN

 Walaupun masih belum ditemukan secara spesifik apa fungsi tidur secara fisiologis tetapi dari beberapa efek yang dipaparkan bisa langsung dirasakan oleh remaja yang mengalami kurang tidur maka alangkah lebih baik untuk menjalankan pola hidup sehat. Pola hidup sehat dapat didapatkan dengan memperhatikan konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi waktu tidur seperti kafein dan alkohol. Membiasakan diri untuk berolahraga juga merupakan kebiasaan yang baik untuk mendukung kualitas tidur. Melihat masih banyaknya masalah yang ditemukan karena keharusan untuk belajar dan mengerjakan tugas, mungkin ini bisa disiasati dengan mengatur jadwal dengan sebaik-baiknya dengan memanfaatkan waktu libur yang ada sehhingga waktu tidur di malam hari tidak terganggu. Bermain gawai juga menjadi salah satu alasan remaja kekurangan waktu tidur dapat diatasi dengan mematikan gawai agar dapat menahan keinginan kita untuk terus berselancar di sosial media hingga larut malam

1. DAFTAR PUSTAKA

Buku

Hall, J. (2015). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology 13th Edition* (13th ed., p. 723). USA: Elsevier.

Sekartini, R. (2013). *Best Practices in Pediatrics* (pp. 1-10). Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.

Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia : dari sel ke sistem edisi 8* (8th ed.). Jakarta: EGC.

**Jurnal**

Dikutip dari http://promkes.kemkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/publikasi\_materi\_promosi/Informasi%20CERDIK/6.%20Istirahat%20Cukup\_285x285mm.pdf

Baso, M., Langi, F., & Sekeon, S. (2018). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 9 MANADO. *Kesehatan Masyarakat*, *7*(5).

Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., & Reza, A. et al. (2009). *Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*, *11*(3).

How Much Sleep Do We Really Need? | National Sleep Foundation. (2019). Retrieved from https://www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness/support/how-much-sleep-do-we-really-need

Physical activity. (2019). Dikutip dari https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=overview

School Start Time & Sleep- National Sleep Foundation. (2019). Dikutip dari https://www.sleepfoundation.org/articles/school-start-time-and-sleep