

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur (Depkes dalam Siallagan, 2010).

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia dan memegang peranan penting dalam perkembangan anak. Tidur tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik maupun emosional, namun juga sangat erat hubungannya dengan fungsi kognitif, pembelajaran, dan atensi (Liu et al., 2013). Kualitas tidur yang baik tentunya didapatkan dari pola tidur yang baik juga. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktifitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur, hal ini menyebabkan sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya. Pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton dan Hall, 2016).

Menurut data *World Association of Sleep Medicine* (WASM) dalam penelitian Mustikawati (2016) menyatakan bahwa 45% penduduk dunia mengalami gangguan pola tidur dengan beberapa kondisi, meliputi insomnia, *Restless Legs Syndrome* (RLS), kurang durasi tidur. *National*

Sleep Foundation mencatat bahwa di Amerika terdapat paling sedikitnya 40 juta orang menderita gangguan tidur di dunia dan 69% adalah anak-anak dan remaja. Di Indonesia lebih dari 90% remaja yang dipublikasikan dalam *Jurnal Kesehatan Sekolah* dilaporkan tidur kurang dari 8-10 jam semalam dan dalam studi yang sama, 10% remaja dilaporkan tidur kurang dari 6 jam semalam (Yunianti et al.,2012 dalam Mustikawati, 2016).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Dari Herdiman dkk, (2015) menyatakan prevalensi remaja yang mengalami gangguan tidur sebanyak 77,86%. Di Indonesia hasil penelitian Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Persentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 12 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%) (CDC, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Adelina Haryono (2010) terhadap 140 pelajar di Jakarta mendapatkan prevalensi gangguan tidur sebesar 62,9%, dengan gangguan transisi bangun tidur sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui (58%). Sedangkan di Kalimantan Tengah berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 dilaporkan bahwa sekitar 43,7% penduduk yang berusia 12-18 tahun mengalami gangguan pola tidur.

Pola tidur mengalami perubahan yang progresif seiring bertambahnya usia dari masa bayi, anak, hingga remaja ke arah pola tidur dewasa, yaitu durasi tidur yang berkurang, siklus tidur yang lebih panjang, dan berkurangnya waktu tidur siang (Marcell, 2007 dalam Nur'aini, 2011). National Sleep Foundation (NSF) merekomendasikan waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam (NSF, 2018). Remaja usia 12-18 tahun adalah remaja dengan usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan membutuhkan waktu 8 sampai 10 jam untuk tidur dalam sehari guna memenuhi kewajibannya sebagai pelajar. Pola tidur remaja 8-10 jam per hari sudah termasuk dengan tidur/istirahat yang dimanfaatkan pada siang hari. Pada hari sekolah umumnya remaja memiliki waktu tidur lebih pendek sekitar 7,3 jam perhari (P. Dawson, 2012). Remaja yang pola tidurnya kurang dari 8 jam lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk (Kemenkes, 2018).

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur pada remaja menurut Potter & Perry (2011) antara lain aktifitas fisik, penyakit, stress, kecemasan, obat yang dikonsumsi dan keadaan lingkungan. Beberapa penelitian yang telah dilakukan aktifitas fisik dan stres lebih dominan dalam menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur. Menurut hasil penelitian Wulandari (2017) terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif sedang. Demikian juga hasil penelitian Firman (2017) menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan pola tidur. Hasil penelitian Mustikawati

(2016) juga menyatakan bahwa aktivitas remaja berhubungan dengan perubahan pola tidur remaja.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh dimana untuk melakukan sebuah gerakan itu, tubuh memerlukan tenaga yang cukup. Selama ini remaja hanya mengenal aktivitas fisik dalam bentuk olahraga seperti main bola, bola basket, bulu tangkis, jongging, dan lain-lain. Rata-rata aktivitas fisik tersebut dilakukan remaja di luar jam sekolah dan bahkan bisa sampai malam sehingga dapat mengurangi jam tidur remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan berlebihan akan mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada kualitas tidur dan perubahan pola tidur remaja (Laili, 2017).

Berdasarkan hasil survei *World Health Organization (WHO)*, menyatakan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik dimana remaja perempuan (84%) masih kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki (78%) (WHO, 2018). Hasil survey Riskesdas 2018 menyatakan di Kalimantan Tengah aktifitas fisik remaja kurang sebanyak 34,3%..

Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan dan menurunkan kualitas tidur seseorang. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena keletihan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan

maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (NREM) diperpendek (Uliyah & Hidayat, 2008). Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh dimana untuk melakukan sebuah gerakan itu, tubuh memerlukan tenaga yang cukup. Selama ini remaja hanya mengenal aktivitas fisik dalam bentuk olahraga seperti main bola, bola basket, bulu tangkis, jongging, dan lain-lain. Rata-rata aktivitas fisik tersebut dilakukan remaja di luar jam sekolah dan bahkan bisa sampai malam sehingga dapat mengurangi jam tidur remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan berlebihan akan mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada kualitas tidur dan perubahan pola tidur remaja (Laili, 2017).

Aktivitas fisik dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas para simpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin (Khasanah dan Hidayati, 2012). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat bangun dari tidur. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, retensi tidur, serta aspek subyektif, seperti tidur dalam dan istirahat. Penyebab lain dari gangguan pola tidur remaja adalah stress pada remaja. Salah satu gejala yang tak bisa dihindari dari kondisi tersebut adalah gangguan tidur, baik kekurangan atau berlebih.

Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik (Wulandari, 2017). Remaja yang mengalami sebagian permasalahan pada kualitas tidur yang disebabkan oleh tuntutan sosial seperti tuntutan akademik yang berkontribusi terhadap terjadinya stres (Pangestika, 2017). Pola tidur yang baik dan teratur sesuai dengan waktu tidur yang dibutuhkan remaja usia 12-18 tahun sangat penting untuk pertumbuhan dan kesehatan fisik remaja. Dampak gangguan pola tidur pada remaja awal adalah penurunan prestasi akademis dan konsentrasi di sekolah, serta meningkatkan kenakalan remaja. Dampak-dampak yang disebabkan dari pola tidur yang tidak teratur antara lain, tidur kurang dari waktu yang dibutuhkan dalam satu malam, dapat beresiko depresi, stres, penyakit jantung, struk dan diabetes (Wendy, 2012).

Menurut data *International of Sleep Disorder*, prevalensi penyebab gangguan tidur terbesar disebabkan oleh stress yaitu 65%. Menurut data WHO (World Health Organization) pada tahun 2016 sekitar 35 juta orang mengalami stress. Di Kabupaten Kapuas berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Kapuas tahun 2018 terdapat sekitar 2.483 siswa remaja usia 12-18 tahun yang bersekolah di SMP dan MTS.

Kecemasan dan ketakutan berlebihan yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan

seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2005). Perasaan cemas berlebihan akan hal yang dialaminya membuat seseorang sulit tidur, sering terbangun tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur sehingga stres emosional dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk.

Reaksi fisiologis tubuh terhadap stress yaitu situasi stres mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Disamping itu sistem saraf simpatis merespons terhadap impuls saraf dan hipotalamus yaitu : mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medulla adrenal, untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresikan CRF, suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat di bawah hipotalamus dan kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH, yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatis dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight* (Smezmicher, 2012).

Menurut Rafknowledge (2004) stres yang dialami dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur sehingga semakin tinggi tingkat stres maka kebutuhan waktu untuk tidur juga akan berkurang. Kozier (2002) juga

mengungkapkan bahwa kecemasan dan stress meningkatkan kadar norepinephrin di dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis, zat kimia ini mengakibatkan perubahan pada berkurangnya tidur tahap 4 NREM dan tidur REM serta terbangun. Gejala fisiologis yang dirasakan individu akibat norepinephrin di dalam darah berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, atau susah mempertahankan tidur, disamping itu stress berat sangat lekat dengan jam tidur yang rendah, selain itu stress berat sangat berpengaruh dan berhubungan positif dengan mimpi buruk dan keluhan tidur

Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Kapuas yaitu di SMP Negeri 1 Mantangai Kecamatan Mantangai didapatkan sampel 10 orang siswa. Berdasarkan hasil wawancara langsung kepada 10 siswa tersebut didapatkan data 8 orang diantaranya mengatakan mereka dapat tidur lebih awal jika aktifitas yang dilakukan disekolah maupun dirumah lebih banyak dari biasanya, 2 orang mengatakan bahwa tidak ada pengaruh aktifitas fisik dengan pola tidur. Sedangkan bila terjadi stress yang dipicu berbagai masalah seperti bertengkar dengan teman, orangtua, dapat hukuman dari sekolah, terlalu banyak PR dari sekolah,kehabisan uang, ada masalah dengan pasangan, 10 orang remaja mengatakan sulit memulai tidur di malam hari.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan aktivitas fisik dan stress dengan pola tidur siswa remaja SMP Negeri 1 Mantangai.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Apakah Ada Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Stres Terhadap Pola Tidur Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas?”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan Aktifitas fisik dan Stres terhadap pola tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi aktivitas fisik pada siswa remaja SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas

1.3.2.2 Mengidentifikasi stress pada siswa remaja SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas

1.3.2.3 Mengidentifikasi pola tidur pada siswa remaja SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas

1.3.2.4 Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan pola tidur siswa remaja SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas

1.3.2.5 Menganalisis hubungan stress dengan pola tidur siswa remaja SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Teoritis

1.4.1.1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan aktifitas fisik dan stress terhadap pola tidur dalam perkembangan ilmu keperawatan.

1.4.2. Aplikatif

1.4.2.1 Bagi remaja

Dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pola tidur yang baik dan factor yang dapat membuat terganggunya pola tidur sebagai bahan pertimbangan dalam perilaku dan aktifitas sehari-hari.

1.4.2.2 Bagi SMP Negeri 1 Mantangai

Dapat memberikan informasi mengenai hubungan aktifitas fisik dan stress terhadap pola tidur pada remaja sehingga dapat memberikan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan psikologis remaja.

1.4.2.3 Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan perawat untuk berperan sebagai konselor serta pemberi informasi

untuk memberikan gambaran mengenai aktifitas fisik dan stress serta pola tidur pada remaja.

1.4.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Menambahkan wawasan terkait hubungan aktifitas fisik dan stress serta pola tidur pada remaja.

1.4.2.5 Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti tentang hubungan aktifitas fisik dan stress serta pola tidur pada remaja.

1.5. Penelitian Terkait

Penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan ini antara lain :

1.5.1 Penelitian Miranda C. Baso, Fima L.F.G. Langi, Sekplin A.S. Sekeon (2018) “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado”.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan studi potong lintang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2018 di SMAN 9 Manado, dimana populasinya yaitu siswa-siswi SMAN 9 Manado dengan jumlah sampel sebanyak 230 responden dan pengambilan sampelnya menggunakan teknik stratified cluster sampling. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001$ yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur,

dengan nilai OR 2,5 yang artinya siswa siswi yang aktivitas fisiknya tergolong aktif memiliki odds (peluang) memiliki kualitas tidur baik sebesar 2,5 kali lebih besar daripada siswa-siswi yang aktivitas fisiknya tergolong tidak aktif.

1.5.1.1 Variabel bebas penelitian tersebut adalah Aktivitas Fisik sedangkan variable bebas penelitian ini adalah aktifitas fisik dan stres

1.5.1.2 Sampel penelitian tersebut adalah siswa-siswi SMAN 9 Manado sedangkan sampel penelitian ini adalah remaja di SMP Negeri 1 Mantangai.

1.5.2 Penelitian Widya Oryza (2016) “Hubungan tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Bidang Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta”.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan metode pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan februari 2016, dimana populasinya yaitu 116 mahasiswa tingkat akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien kolerasi 0,449 dan memiliki taraf signifikansi p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menyatakan ada hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia tingkat akhir.

1.5.2.1 Variabel bebas penelitian tersebut adalah Tingkat Stres sedangkan variabel bebas penelitian ini adalah aktifitas fisik dan stress 116 mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

1.5.2.2 Sampel penelitian tersebut adalah Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta" sedangkan sampel penelitian ini adalah remaja di SMP Negeri 1 Mantangai.