

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang unik dan menciptakan dasar kesehatan yang baik. Remaja menurut Kemenkes RI (2023) merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2024 jumlah remaja kelompok usia 15-19 tahun yaitu sebanyak 6,72% dari penduduk di Indonesia. Sedangkan jumlah remaja di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2024 yaitu sebanyak 2.793.354 remaja dan di Kabupaten Cilacap pada tahun 2024 berjumlah 136.86 remaja.

Kebutuhan tidur pada remaja merupakan aspek penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, emosional, dan kognitif. Menurut *National Sleep Foundation* (2020), remaja usia 14–17 tahun membutuhkan waktu tidur antara 8 hingga 10 jam setiap malam. Durasi tidur dan kualitas tidur yang buruk berperan dalam fungsi otak untuk proses pemulihan serta pengolahan informasi yang diterima setiap hari oleh remaja, dan berkontribusi pada keseimbangan emosi dan kemampuan belajar (Jung, 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2020 kurang lebih 10% sampai 20% remaja di seluruh dunia mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan studi penelitian menggunakan *systematic review* dan *meta-analysis* di Cina menunjukkan kualitas tidur buruk sebanyak 104.802 dengan prevelensi anak SMA lebih tinggi dari pada remaja SMP,

sebesar 28% (Liang *et al.*, 2021). Sedangkan di Indonesia yang dilakukan penelitian di SMK Negeri 1 Gorontalo, menunjukan bahwa 73,3% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara 26,7% mengalami kualitas tidur yang baik (Kalasi *et al.*, 2025).

Kualitas tidur yang buruk menimbulkan gejala-gejala yang mempengaruhi kesehatan fisiologis, diantaranya gelisah, lelah, dan apatis, daerah mata muncul kehitaman, kelopak mata bengkak, mata terasa perih, konjungtiva tampak merah, sakit kepala, konsentrasi terpecah-pecah, dan sering menguap atau mengantuk saat kegiatan belajar disekolah (Jumilia, 2020). Kualitas tidur memiliki aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya jam tidur, frekuensi terbangun serta aspek subjektif seperti kepulasan tidur (Bunga *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian kurangnya kebutuhan tidur bagi remaja akan menimbulkan dampak diantaranya kurang kemampuan konsentrasi sehingga remaja kesulitan dalam membuat keputusan dan mengakibatkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari (Rini & Tamar, 2023). Hasil penelitian lain membuktikan bahwa kualitas tidur yang buruk mempengaruhi kebugaran jasmani pada remaja (Kasmadi & Suhadi, 2024). Selain itu, kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan hormon ghrelin yang menyebabkan remaja mengalami gizi lebih dan mengantuk berlebihan di siang hari (Amalia *et al.*, 2022).

Terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan kualitas tidur pada remaja. Faktor yang dapat meningkatkan kualitas tidur seperti, kondisi fisik yang sehat, keadaan lingkungan yang kondusif, kondisi

psikologi atau mental yang sehat, melakukan aktivitas ringan dua jam sebelum tidur memberikan efek relaksasi, konsumsi makanan tinggi protein untuk mempercepat waktu tidur. Faktor yang dapat menurunkan kualitas tidur seperti, kondisi lingkungan yang buruk, merasa stres atau ansietas, melakukan olahraga yang berlebihan sebelum tidur, konsumsi kafein atau alkohol, penggunaan *smartphone* sebelum tidur (Ayuningdyah *et al.*, 2024).

Salah satu faktor yang berhubungan erat dengan kualitas tidur remaja adalah tingkat stres. Remaja sering menghadapi berbagai sumber stres, seperti tuntutan akademik, tekanan dari teman sebaya, perubahan dalam hubungan keluarga, serta ketidakpastian masa depan. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu proses tidur melalui aktivasi sistem saraf simpatik, meningkatkan kecemasan, dan memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk tidur (Mahbengi *et al.*, 2023). Kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh stres (Ningsih & Permatasari, 2020). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres berat memiliki kualitas tidur yang buruk (Muhafilah & Suwarningsih, 2023).

Selain tingkat stres, *sleep hygiene* atau kebersihan tidur juga memainkan peranan penting dalam menentukan kualitas tidur remaja. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja awal (Dewi, 2023). Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja usia 10-19 tahun (Fakhrurrozi *et al.*, 2024).

Sleep hygiene merupakan komponen kebiasaan atau tindakan yang dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas tidur dan memastikan durasi

tidur yang cukup. Kebiasaan ini meliputi kebiasaan tidur yang konsisten, menciptakan area tidur yang nyaman untuk menghindari stres berlebihan, serta menghindari faktor-faktor yang menghambat tidur seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, membatasi konsumsi kafein, dan alkohol (Hayl1 *et al.*, 2024). Selain itu latihan fisik ringan secara teratur, mengurangi paparan cahaya di malam hari, menghindari makanan berat serta asupan cairan yang berlebihan sebelum tidur, dan mengurangi tidur siang hari merupakan komponen *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur yang optimal (Urbanová *et al.*, 2023).

SMAN 3 merupakan salah satu sekolah *favorite* di kabupaten Cilacap. Selain menjadi faktor motivasi, hal tersebut dapat menjadi stresor tersendiri bagi siswa yang berusia remaja, dimana karakteristik remaja salah satunya adalah sangat rentan terhadap kritik atau pendapat orang lain. Tuntutan orang tua, tekanan akademik dari sekolah, takut gagal, dan tuntutan dari diri sendiri dapat meningkatkan stres. Penelitian Hidayah, (2019) menunjukkan 80% siswa memiliki tingkat stres tinggi akibat tuntutan akademik. Penelitian lain yang dilakukan pada siswa kelas 11 di SMA N 10 Kota Bandung sebanyak 111 siswa mengalami tingkat stres berat dengan presentase 49,1% (Tania *et al.*, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2025 melalui wawancara terbatas di SMAN 3 Cilacap dari 10 orang siswa didapatkan hasil 1 orang siswa tidak ada masalah kualitas tidur, 2 orang siswa tidurnya tidak nyenyak dan selalu terbangun, 7 orang siswa tidur di atas jam 23.00, dan mengatakan sering bermain *smartphone* sampai

larut malam, sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil dan sering tertidur dengan perasaan tertekan, marah, gelisah atau tegang karena beban ekspektasi orangtua agar masuk perguruan tinggi negeri serta belum menerapkan tentang *sleep hygiene*. Dari hasil wawancara pada remaja, bahwa remaja di SMAN 3 Cilacap mengalami masalah tidur.

Meski hubungan antara tingkat stres, *sleep hygiene*, dan kualitas tidur telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih bersifat parsial dan berfokus pada populasi khusus atau orang dewasa. Sementara itu, remaja memiliki karakteristik perkembangan unik yang mempengaruhi cara mereka mengalami stres dan menerapkan *sleep hygiene*. Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Antara Tingkat Stress Dan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 3 Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat stress dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat stress pada remaja di SMAN 3 Cilacap
- b. Mengetahui gambaran *sleep hygiene* pada remaja di SMAN 3 Cilacap
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap
- e. Menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi pembaca dan pengembangan ilmu khususnya mengenai kualitas tidur pada remaja dan hubungannya dengan tingkat stress dan *sleep hygiene* dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Universitas Al Irsyad Cilacap

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengembangan ilmu khususnya mengenai hubungan antara tingkat stress dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi tentang hubungan tingkat stress dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara tingkat stress dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 3 Cilacap, sehingga dapat mengaplikasikan mata kuliah metodologi dan riset keperawatan, serta merupakan pengalaman dalam penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis, Tahun dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
1	Hubungan Prilaku <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023 (Fakhrurrozi <i>et al.</i> , 2024)	Tujuan untuk mengetahui adanya hubungan prilaku <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur remaja usia 10-19 tahun di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong. Metode penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian remaja usia 10-19 tahun sebanyak 87 responden menggunakan teknik pengambilan	Hasil uji <i>chi square p-value</i> sebesar 0,04 (p-value < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur remaja.	Persamaan 1. Desain penelitian 2. Variabel dependen dan independen 3. Instrumen yang digunakan 4. Uji <i>chi square</i> Perbedaan 1. Teknik pengambilan sampel 2. Subjek penelitian 3. Lokasi penelitian

		sampel <i>total</i> <i>sampling</i>		
2	Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta (Rachmasari <i>et al.</i> , 2021)	Tujuan Mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta (BPRSR) Metode deskriptif korelasional dengan rancangan cross sectional. Populasi 52 remaja dengan teknik pengambilan sampel <i>total sampling</i>	Hasil uji Rank spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur ($p=0,564$). Hasil analisis faktor luar ditemukan adanya hubungan antara konsumsi obat dengan kualitas tidur	Persamaan : 1. Desain penelitian 2. Variabel dependen dan independen 3. Instrumen yang digunakan Perbedaan : 1. Uji <i>Rank Spearman</i> 2. Teknik pengambilan sample 3. Subjek penelitian 4. Lokasi penelitian
3	Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja (Muhafilah & Suwarningsih, 2023)	Tujuan penelitian ini mengidentifikasi hubungan durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. Metode kuantitatif dengan <i>survey</i> atau <i>non eksperimen</i> . Populasi mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas MH Thamrin sebanyak 182 menggunakan teknik <i>non probability</i> dengan <i>purposive sampling</i>	Hasil Uji <i>Chi-square</i> . Hasil penelitian menunjukkan remaja yang memiliki kualitas tidur buruk, proporsinya lebih besar pada mereka yang durasi penggunaan media sosialnya lama (62,5%), dibandingkan remaja dengan durasi penggunaan media sosial cukup (37,5%), walaupun secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna (nilai $p = 0,537$).	Persamaan : 1. Variabel dependen 2. Uji <i>Chi-square</i> Perbedaan : 1. Desain penelitian 2. Teknik pengambilan sampel 3. Subjek penelitian 4. Lokasi penelitian
4	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui	Hasil uji <i>Spearman Rank</i> didapatkan nilai	Persamaan : 1. Desain penelitian

Remaja Di SMK Negeri 1 Gorontalo (Kalasi et al., 2025)	<p>Hubungan Kecanduan Internet, Aktivitas Fisik dan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo.</p> <p>Metode menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i></p> <p>Responden yang berjumlah 262</p> <p>Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>Cluster Random Sampling</i> dan tempat penelitian SMK Negeri 1 Gorontalo</p> <p>Uji Spearman Rank</p>	<p>p- value < 0,05, yaitu kecanduan internet 0,033 dan <i>sleep hygiene</i> 0,005, Sedangkan aktivitas fisik didapatkan nilai p-value > 0,05 yaitu 0,641. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecanduan internet dan <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur, Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur.</p>	<p>2. Teknik pengambilan sampel</p> <p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uji <i>Spearman Rank</i> 2. Subjek penelitian 3. Lokasi dan waktu penelitian
--	---	--	--