

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang berarti bertumbuh atau bertumbuh menuju kedewasaan. Istilah *adolescere* digunakan dalam makna yang lebih luas, mencakup aspek kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Parham & Sari, 2024).

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melewati perubahan fisik dan psikologis. Perubahan yang terjadi pada masa ini akan mempengaruhi peningkatan aktivitas harian dan harus didukung dengan asupan nutrisi yang sehat, waktu istirahat dan tidur yang cukup (Safittra *et al.*, 2019)

b. Ciri-ciri Remaja

Menurut Hurlock (2003 dalam Kosasih *et al.*, 2023)

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa ini mengalami perubahan yang akan memberi dampak langsung pada remaja dan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.

2) Masa remaja sebagai periode pelatihan

Masa ini memberi waktu yang pada remaja untuk mencoba gaya hidup berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Masa ini remaja belum cukup banyak pengalaman karena waktu masa kanak-kanak jika terjadi masalah akan diselesaikan oleh orang tua.

4) Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri

Masa ini remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam masyarakat

5) Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan.

Masa ini sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini membuat banyak orang tua merasa takut.

6) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa ini remaja cenderung memandang kehidupan dirinya dan orang lain seperti apa yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya dalam cita-cita remaja.

7) Masa remaja sebagai bagian masa dewasa

Masa ini remaja mengalami kebingungan atau kesulitan di dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan di dalam memberikan kesan bahwa mereka sudah dewasa.

c. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Sarlito, (2007 dalam Mudak & Manafe, 2023) mengatakan terdapat tiga tahap dalam proses perkembangan remaja menuju kedewasaan, meliputi :

1) Remaja awal (*Early adolescent*) umur 10-14 tahun

Tahap ini remaja muncul sifat sulit mengerti dan dipahami oleh orang dewasa karena remaja mengalami kepekaan yang berlebih tetapi kendali terhadap ego berkurang. Remaja tidak suka diperlakukan seperti anak kecil dan mulai kritis.

2) Remaja madya (*middle adolescent*) umur 15-18 tahun

Tahap ini remaja mengalami kecemasan dan bingung dengan perubahan yang terjadi pada fisiknya. Dimasa ini penampilan fisik lebih utama sehingga sifatnya tak menentu, suka bergabung dengan teman sebaya.

3) Remaja akhir (*late adolescent*) umur 19-21 tahun

Tahap ini remaja dalam fase pemantapan mencapai pertumbuhan, mulai mengenali realita, sikapnya mulai menjelaskan tentang kehidupan.

d. Karakteristik Remaja

Menurut Titisari (2013 dalam Mahardika *et al.*, 2024) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja meliputi aspek :

1) Perkembangan fisik dan seksual

Remaja mengalami perubahan pada organ reproduksi, pertumbuhan tinggi dan berat badan, serta munculnya ciri-ciri

seksual sekunder, seperti perubahan suara, pertumbuhan rambut di area tertentu, menstruasi pada perempuan, mimpi basah pada laki-laki.

2) Perkembangan psikososial

Remaja memiliki rasa keingintahuan yang besar dengan menyukai petualangan dan tantangan, serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatanya tanpa pertimbangan matang.

Remaja mulai memisahkan diri dari orang tua dan lebih dekat dengan teman sebaya serta mulai tertarik pada lawan jenis.

3) Perkembangan kognitif

Remaja mulai berpikir abstrak, kritis, dan logis tentang berbagai ide atau konsep. Mereka mulai mempertanyakan nilai, norma, dan otoritas yang ada di sekitarnya.

4) Perkembangan emosional

Perkembangan emosi pada remaja tinggi, dipengaruhi oleh perkembangan emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis.

5) Perkembangan moral

Remaja mulai mempertimbangkan nilai-nilai dan norma yang berlaku di masyarakat serta aspek agama dalam perilaku sehari-hari diantaranya tawuran, mabuk, dan hubungan seksual diluar nikah.

2. Konsep Stres

a. Pengertian Stres

Stres berasal dari bahasa latin “*stringere*” yang berarti ketegangan dan tekanan, stres berdampak terhadap fisik, psikis, dan sosial. Stres adalah suatu yang menempatkan seseorang di bawah tekanan yang terjadi terus-menerus dan memaka untuk bertindak dan berpikir lebih cepat dari biasanya (Wirawan, 2012 dalam Arrohmah, 2022).

Stres pada remaja sebagai *strom and stress* karena dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan masa dewasa, namun secara fisiologi dan psikologi belum sempurna dan masih terus berkembang dari fase perkembangan anak (Nurwela & Israfil, 2022).

b. Jenis Stres

Menurut (Seto *et al.*, 2020; Kapur, 2022) penggolongan stres terdiri dari empat jenis, antara lain :

- 1) Eustres merupakan stres yang mempu membangkitkan semangat pada seseorang dan bersifat positif. Contohnya ketika akan menghadapi ujian remaja akan belajar semaksimal mungkin untuk mendapatkan nilai terbaik.
- 2) Distres merupakan stres yang mampu memberikan dampak negatif seperti gugup, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi. Contohnya remaja sulit menerima hasil ujian yang tidak baik dan adanya muncul konflik dengan teman.
- 3) Stres akut merupakan stres yang mengganggu keseimbangan mental, stres yang datang dengan cepat dan sering diantisipasi

dipicu oleh stres akut seperti keributan, kerumunan, terisolasi, infeksi dan membahayakan suatu ancaman atau mengingat peristiwa yang berbahaya.

- 4) Stres kronis merupakan seseorang mengalami situasi yang sifatnya mencekam jangka panjang, stres ini lebih sulit dipisahkan atau diatasi seperti peristiwa yang menekan, masalah jangka panjang, kesepian, kekhawatiran.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Remaja

Menurut Saswati & Maulani, (2020) stres pada remaja menghasilkan banyak masalah dalam kehidupan. Beberapa faktor yang mempengaruhi stres antara lain :

1) Faktor internal

Faktor internal terjadi ketika seseorang tidak mampu mengendalikan kondisi dan emosi dengan baik, jika sebaliknya seseorang dapat mengendalikan emosinya, kemungkinan mengalami stres lebih rendah.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal dapat mempengaruhi stres pada remaja, misal jadwal pelajaran yang padat, standar kurikulum yang tinggi akan menyebabkan persaingan antar siswa semakin ketat membuat waktu belajar lebih padat akan meningkatkan beban stres.

3) Kepribadian

Tingkat stres seseorang dapat dipengaruhi oleh kepribadian.

Seseorang yang optimis biasanya mengalami tingkat stres yang lebih rendah, sementara orang yang pesimis atau negatif mengalami tingkat yang lebih tinggi.

4) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Berprestasi adalah hal penting dan sebuah kewajiban bagi remaja.

Tuntutan berasal dalam diri, orang tua, teman, dan tetangga yang menyebabkan stres bagi remaja.

5) Dorongan status sosial

Beberapa individu sangat mementingkan pendidikan sehingga mereka dituntut untuk memperoleh tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan ada beberapa orang menilai individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan individu yang kurang pendidikan. Remaja yang berprestasi akan dipuji dan dibanggakan oleh masyarakat, sehingga menjadi tuntutan bagi remaja untuk melakukannya. Sehingga memicu terjadinya stres namun setelah diketahui penyebabnya stres ini dapat dicegah dan dikurangi. Secara umum pemicu stres dikalangan remaja adalah persaingan prestasi untuk masuk perguruan tinggi.

d. Mekanisme Stres

Konsep ini menggambarkan reaksi stres dalam tiga fase yaitu fase sinyal (alarm), fase perlawan (resistance), dan fase keletihan (exhaustion). Tahap sinyal adalah mobilisasi awal dimana tubuh

menghadapi hambatan yang ditimbulkan oleh faktor stres. Ketika stresor terdekteksi, otak mengirim sinyal biokimia ke seluruh tubuh.

Dampak pernapasan menjadi cepat, tahan darah meningkat, mata membesar, ketegangan otot meningkat. Stresor berlanjut, *General Adaptation Syndrome* (GAS) berubah setiap kali ada resistensi, termasuk kelelahan, keberanian, dan ketegangan. Tahap terakhir dari GAS adalah keletihan. Resistensi jangka panjang terus-menerus pada stresor yang sama akan meningkatkan pengurangan energi dan penyesuaian yang bisa dipakai dan sistem menyerang menjadi penyebab stres menjadi lebih lemah (Yunita *et al.*, 2020)

e. Tingkatan Stres

Menurut Rasmun, (2004 dalam Wahyudi, 2023) mengatakan keadaan stres pada seseorang, stres dibagi menjadi beberapa tingkatan antara lain :

1) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis seseorang, stress ini dapat memberikan manfaat dalam menghadapi tekanan dan tuntutan kehidupan. Contohnya lupa, ketiduran dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan cepat.

2) Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi beberapa jam hingga beberapa hari lebih lama dibandingkan stres ringan. Stres sedang memiliki ciri khusus yaitu, merasa tegang pada otot dan disertai gangguan tidur.

3) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang dapat berlangsung lama. Stres berat memiliki ciri khusus yaitu, mengalami kesulitan melakukan aktivitas disertai ganggu tidur, adanya ganggu sosial, dan ketakutan.

f. Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres dapat diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dibuat oleh Cohen, (1994). Instrumen PSS ini memiliki 10 item pertanyaan. Penilaian kuesioner ini menggunakan skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, 4 = sangat sering. Kuesioner ini menggunakan skor kategori terdiri 1-13 (stres ringan), 14-26 (stres sedang), dan 27-40 (stres berat) (Charles & Halim, 2023).

3. Konsep Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur adalah kondisi tubuh dalam keadaan istirahat yang ditandai dengan adanya penurunan respons tubuh terhadap rangsangan dari lingkungan, yang berfungsi untuk mengurangi kelelahan fisik dan mental (A. P. Yolanda et al., 2023). Tidur yang memadai dan berkualitas sangat dibutuhkan bagi remaja karena tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. (Dewi, 2023)

Tidur adalah proses yang ditandai dengan kondisi mata tertutup dalam jangka waktu tertentu, yang berfungsi memberikan istirahat total bagi mental dan aktivitas fisik seseorang. Adapun beberapa

organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sistem peredaran darah, dan organ dalam lainnya (Reza *et al.*, 2019 dalam Hidayat, 2022)

b. Fisiologi Tidur

Bagian atas pons dan mesensefalon berfungsi sebagai pusat pengaturan aktivitas dan tidur. *Reticular Activiting System* (RAS) terletak di batang otak. RAS adalah sistem yang mampu memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan dan mampu menerima stimulasi yang berasal dari korteks serebral termasuk rangsangan emosi dan proses berpikir. RAS bagian dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan tidur.

Dalam keadaan tidur, disebabkan terjadi adanya pelepasan serotonin dari sel khusus yang berasal dari pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR). Sedangkan bangun, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepinephrine. Sistem pada batang otak akan mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Perry & Perry, (2005) dalam Agustinin, 2025)

c. Tahapan Tidur

Menurut Kozier *et al.*, (2010 dalam Pitoy & Abigael, 2023) Tidur dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu *no-rapid eye movement* (NREM) gerakan bola mata lambat dan *rapid eye movement* (REM) gerakan bola mata cepat.

1) Tidur *No-Rapid Eye Movement* (NREM)

Tidur NREM adalah bentuk tidur dalam keadaan tenang dan nyaman karena gelombang otak selama tidur bekerja lebih lambat dibandingkan gelombang alfa dan beta orang sedang bangun atau terjaga. Tanda-tanda tidur NREM mampu menurunkan fungsi fisiologis seperti tanda-tanda vital menurun, kerja otot lambat, metabolisme turun, produksi saliva menurun dan gerak mata lambat. Ada empat tahapan tidur, diantaranya :

a) Tahap I

Tahap I merupakan tahap pertama saat seseorang tertidur. Tahap ini seseorang merasa rileks dan mengantuk dengan mata tertutup tetapi mudah terbangun, bola mata berputar ke kiri dan kanan, denyut nadi serta frekuensi pernapasan sedikit menurun. Fase ini terjadi selama lima sampai sampai 10 menit.

b) Tahap II

Tahap II merupakan tahap seseorang akan memasuki tahap tidur ringan selama proses ini tubuh menurun. Mata tetap bergerak bola mata berputar ke kiri dan kanan, detak jantung seseorang akan melambat dan suhu tubuh akan menurun. Setelah itu tubuh siap untuk masuk dalam fase *deep sleep* atau tidur dalam. Fase ini terjadi selama 10 sampai 15 menit tetapi 40% sampai 45% bagian dari tidur total.

c) Tahap III

Tahap III merupakan tahap saat seseorang tertidur pulas. Pada tahap ini proses tubuh menurun karena sistem saraf parasimpatik mendominasi. Fase ini individu akan sangat sulit untuk terbangun. Seseorang tidak terganggu stimulus sensorik, otot dan tulang menjadi rileks, refleks menghilang, tetapi terjadi dengkuran.

d) Tahap IV

Tahap IV merupakan tidur delta. Denyut jantung dan frekuensi pernapasan orang tertidur menurun sebesar 20% sampai 30% di bandingkan denyut jantung dan frekuensi pernapasan selama terbangun. Seseorang yang tidur rileks, jarang aktivitas, dan sulit dibangunkan. Tahap ini dapat memulihkan tubuh secara fisik, selama tahap IV mata berputar dan terjadi mimpi.

2) Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

Tidur REM adalah fase ini akan terjadi sekitar 90 menit dan berlangsung selama 5-30 menit. Tidur REM tidak setenang tidur NREM serta mimpi sering terjadi selama tidur REM, mimpi ini biasanya diingat kemudian dimasukan kedalam memori. Fase ini memiliki ciri nafas tidak teratur. Detak jantung dan tekanan darah kembali seperti sedang bangun.

d. Masalah Kebutuhan Tidur

Kekurangan tidur pada fase NREM dapat berdampak pada terganggunya fungsi sistem imun atau menimbulkan kondisi imunosupresi yang membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit, proses regenerasi jaringan berlangsung lebih lambat, seseorang mudah lelah serta lebih berisiko mengalami infeksi (Hidayat & Musrifatul, 2015 dalam Habibi *et al.*, 2021). Berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang, di antara lain yaitu :

1) Insomnia

Insomnia dapat disebabkan oleh masalah fisik maupun faktor psikologis, seperti perasaan cemas, gelisah, atau tekanan mental (Pujianna & Mariska, 2019). Insomnia diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu :

- a) Insomnia initial, merupakan ketidakmampuan seseorang dalam memulai tidur atau mengawali tidur.
- b) Insomnia intermiten, merupakan ketidakmampuan seseorang untuk tetap tertidur karena sering terjaga dari tidur.
- c) Insomnia terminal, merupakan ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah bangun tidur pada malam hari.

2) Hipersomia

Hipersomia adalah kondisi yang ditandai dengan tidur berlebihan pada siang hari, dan pada malam hari lebih dari sembilan jam. Gangguan ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti gangguan

pada sistem saraf pusat, masalah psikologis, serta penyakit metabolismik.

3) Parasomnia

Parasomnia adalah kondisi ini sering terjadi pada anak-anak.

Beberapa bentuk parasomnia meliputi sering terbangun (teror malam), gangguan transisi tidur (paranoia), fase REM (mimpi buruk), somnohebalisme (tidur sambil berjalan), berbicara saat tidur.

4) Narkolepsi

Narkolepsi adalah rasa kantuk berlebihan secara tidak terkendali pada siang hari, seperti tertidur secara mendadak, tidur tegak, mengemudi, atau berbicara tentang sesuatu. Kondisi ini berlangsung sekitar 10-20 menit dan seseorang akan kembali segar hal ini terulang 2-3 jam berikutnya. Penyebab karena gangguan genetik pada saraf pusat dan tidur REM terganggu.

5) Enuresis

Enuresis adalah kondisi tidak terkendali pengeluaran urin secara tidak sengaja yang biasa disebut dengan istilah ngompol. Terjadi pada anak-anak dan remaja, dengan prevalensi lebih tinggi pada laki-laki. Beberapa faktor dapat menyebabkan enuresis seperti gangguan fungsi kandung kemih, stres, dan pola toilet training kaku. Enuresis diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu :

- a) Enuresis nokturnal merupakan kondisi pengeluaran urin secara tidak sadar waktu tidur. Enuresis ini berkaitan dengan gangguan fase tidur NREM.
 - b) Enuresis diurnal merupakan kondisi pengeluaran urin secara tidak sadar atau ngompol saat bangun.
- 6) Apnea dan mendengkur
- Apnea adalah kondisi terhentinya napas secara berulang selama 10 detik pada saat tidur. Kondisi ini ditemukan pada seseorang yang mendengkur keras, sering terbangun terjaga di malam hari, insomnia, sakit kepala saat siang hari, mengalami perubahan psikologis dan fisiologis seperti hipertensi atau aritmia jantung.
- 7) Gangguan pola tidur
- Gangguan pola tidur adalah kondisi seseorang yang berisiko dalam perubahan jumlah dan kualitas istirahat yang berdampak ketidaknyamanan selama tidur. Gangguan ini ditandai dengan kehitaman di sekitar mata, mata perih, tidak konsentrasi, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk. Faktor penyebabnya kerusakan transport oksigen, gangguan metabolisme, keruskana eliminasi, efek samping obat, keterbatasan mobilitas (imobilisasi), nyeri bagian kaki, kecemasan, tindakan invasif, pengaruh lingkungan yang menganggu.

e. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang dapat kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat terlihat dengan lama waktu tidur, dan frekuensi terbangun. Kualitas tidur yang baik mampu menciptakan perasaan kepuasaan, kesegaran, dan kebugaran pada saat terjaga siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur (Salsabila *et al.*, 2024).

Kualitas tidur adalah gambaran tingkat kepuasan terhadap tidur, sehingga individu tersebut tidak memperhatikan lelahnya, mudah tersinggung, gelisah, lesu, apatis, mucul kehitaman di area mata, kelopak mata Bengkak, konjunktiva merah, mata perih, sulit konsentrasi, sakit kepala dan sering mengeluap atau mengantuk (Kalasi *et al.*, 2025).

Kebutuhan tidur pada remaja merupakan aspek penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, emosional, dan kognitif. Menurut Kemenkes RI, (2018) remaja usia 12–18 tahun membutuhkan waktu tidur antara 8 hingga 9 jam setiap malam. Durasi tidur dan kualitas tidur yang buruk berperan dalam fungsi otak untuk proses pemulihan serta pengolahan informasi yang diterima setiap hari, dan berkontribusi pada keseimbangan emosi dan kemampuan belajar (Jung, 2025).

f. Komponen-Komponen Kualitas Tidur

Menurut Cates (2015 dalam Salsabila *et al.*, 2024) kualitas tidur dapat dilihat melalui tujuh komponen, yaitu :

1) Kualitas tidur subjektif

Penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya ketidaknyamanan dan rasa terganggu pada diri sendiri yang turut mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kualitas tidur.

2) Durasi tidur

Penilaian dari lama waktu yang dihabiskan dari mulai tidur hingga terbangun, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan mengakibatkan kualitas tidur buruk.

3) Latensi tidur

Pengukuran mengenai waktu yang dibutuhkan hingga dapat tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang.

4) Efisiensi tidur

Perbandingan antara durasi tidur dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur, durasi tidur dapat disimpulkan mampu tercukupi atau tidak.

5) Gangguan tidur

Masalah yang dapat mengganggu tidur disebabkan oleh pergerakan sering terganggu dan mimpi buruk. Seperti adanya mengorok.

6) Penggunaan obat tidur

Obat tidur dapat menandakan tingkat keparahan masalah tidur yang dialami, penggunaan obat tidur di rekomendasikan apabila seseorang telah terganggu pola tidur dan obat tidur diperlukan untuk membantu tidur.

7) Disfungsi aktivitas

Adanya gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau aktivitas fisik.

g. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Menurut Potter & Perry (2005 dalam Kalasi *et al.*, 2025) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur diantaranya :

1) Status kesehatan

Individu dengan kondisi fisik yang sehat akan mampu tidur dengan nyenyak. Keberadaan penyakit dapat menimbulkan rasa nyeri atau distres fisik yang berdampak terganggunya tidur. Selain itu, siklus bangun tidur selama sakit dapat mengalami gangguan.

2) Lingkungan

Lingkungan memiliki peran dalam mendukung maupun menghambat proses tidur seseorang. Keadaan yang tenang kondusif akan menfasilitasi tidur yang nyenyak, jika kondisi lingkungan yang tidak nyaman seperti kebisingan, temperatur yang tidak sesuai, atau ventilasi yang buruk akan menyebabkan seseorang sulit tidur dan jika lingkungan nyaman akan meningkatkan kualitas tidur dan mempercepat tidur seseorang.

3) Stres

Ansietas dan stres merupakan dua kondisi psikologis yang kerap menganggu kualitas tidur. Kondisi ansietas dapat memicu peningkatan kadar norepinefrin dalam darah melalui stimulus sistem saraf simpatis yang mengakibatkan kurangnya durasi tidur NREM tahap IV dan tidur REM, serta meningkatkan frekuensi terbangun di malam hari.

4) Aktivitas fisik

Kelelahan disebabkan karena latihan fisik yang dilakukan dua jam atau lebih sebelum waktu tidur mampu memberikan efek relaksasi bagi tubuh, namun pada tingkat kelelahan yang dialami melebihi batas toleransi tubuh akan menimbulkan kesulitan tidur. Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan, maka semakin pendek siklus tidur REM yang dialami. Setelah tubuh mendapatkan waktu istirahat yang cukup maka siklus REM akan kembali normal.

5) Diet

Konsumsi makanan tinggi protein seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat mempercepat waktu tidur, karena mengandung L-Tryptofan yang merupakan asam amino dari hasil protein yang dicerna. Sebaliknya, konsumsi minuman berkafein atau beralkohol akan menganggu kualitas tidur. Penurunan berat badan dikaitkan dengan berkurangnya durasi tidur dan seringnya terjaga di malam hari. Sedangkan peningkatan berat badan berhubungan

dengan bertambahnya total waktu tidur serta menurunya intensitas terbangun di malam hari (Summer & Guo, 2024).

6) Gaya hidup

Penggunaan *smartphone* sebelum tidur dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur melalui beberapa mekanisme. Pertama waktu tidur dapat terganggu oleh aktivitas menggunakan *smartphone*, seperti berkomunikasi, menonton, bermain game, dan lain-lain. Selain itu, meningkatnya keterjagaan karena konten *smartphone*, intensitas cahaya biru dan kecerahan layar dari *smartphone*, radiasi elektromagnetik serta bunyi *smartphone* dapat menyebabkan individu terbangun di malam hari sehingga menganggu ritme sirkadian (A. P. Yolanda et al., 2023).

7) Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan tertentu dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang. Obat hipnotik dapat menganggu tahap III dan IV NREM, penggunaan beta-bloker menimbulkan insomnia dan mimpi buruk. Selain itu, obat golongan narkotika seperti meperidin hidroklorida dan morfin diketahui dapat menekan tidur REM serta meningkatkan frekuensi terbangun pada malam hari (Sosso et al., 2017).

8) Perilaku *Sleep Hygiene*

Sleep hygiene dipengaruhi oleh perilaku tidur dan lingkungan yang tidak sehat. Perilaku tidur yang tidak sehat seperti, jadwal tidur yang berbeda pada hari sekolah dengan hari libur, dan

melakukan aktivitas yang berelebihan menjelang tidur yang dapat menganggu kualitas tidur pada remaja (Nunes *et al.*, 2015 dalam Amalia *et al.*, 2022)

h. Pengukuran Kualitas Tidur

Kualitas tidur dapat diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dibuat oleh Buysse *et al.*, (1989). Instrumen ini efektif digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur untuk membedakan kualitas tidur. Parameter kualitas tidur adalah fenomena kompleks, yang tersusun 7 komponen penilaian, diantaranya:

- 1) Kualitas tidur subjektif
- 2) Durasi tidur
- 3) *Sleep* letensi
- 4) Efisiensi kebiasaan tidur
- 5) Gangguan tidur
- 6) Penggunaan obat tidur
- 7) Disfungsi tidur siang

Kusioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri atas 18 pertanyaan. Isi pertanyaan memiliki 4 pertanyaan terbuka, dan 14 pertanyaan dengan jawaban berskala ordinal. Keseluruhan komponen kuesioner PSQI memiliki skor jawaban 0 = sangat baik, 1 = cukup baik, 2 = cukup buruk, 3 = sangat buruk. Ketujuh komponen tersebut akan dijumlahkan dan didapatkan skor keseluruhan PSQI yang

memiliki rentan skor 0-21. Jika skor ≤ 5 maka kualitas tidur baik dan skor > 5 kualitas tidur buruk (Huang & Zhu, 2020).

4. Konsep *Sleep Hygiene*

a. Definisi *Sleep Hygiene*

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, nikotil, dan alkohol (Haylı *et al.*, 2024).

Penerapan *sleep hygiene* menjadi sangat umum dalam mengatasi masalah tidur yang umum dihadapi oleh kelompok usia remaja. Pengetahuan dan praktik *sleep hygiene* yang baik dapat membantu remaja mendapatkan tidur yang cukup, meningkatkan konsentrasi, suasana hati, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Purnawan & Wirakhmi, 2024).

b. Komponen *Sleep Hygiene*

Komponen *sleep hygiene* terbagi menjadi empat kategori utama yang terdiri dari jadwal tidur sampai bangun, lingkungan, dan diet yang dapat memulai tidur seperti aktivitas siang hari (Amir, 2007 dalam Purba *et al.*, 2023).

1) Jadwal tidur sampai bangun

Waktu tidur yang tidak teratur menunjukkan adanya gangguan ritme sirkadian tidur. Jadwal bangun tidur terdiri atas kebiasaan tidur siang, kebiasaan jam tidur, kebiasaan jam bangun, dan aktivitas latihan sebelum tidur (Suni & Rosen, 2024).

2) Lingkungan

Lingkungan terbagi dari tempat tidur yang kurang nyaman (seperti matras dan guling yang tidak nyaman, selimut yang terlalu tebal atau tipis), suasana kamar yang tidak nyaman (cahaya terang, temperatur panas, suara gaduh), perasaan yang tidak nyaman sebelum tidur (seperti marah, stres, khawatir). Tidur dengan kondisi lampu yang mati saat tidur membuat produksi hormon melatonin dapat berjalan maksimal sehingga tubuh dan otak dapat beristirahat dengan baik.

3) Diet dan nutrisi

Memilih makanan yang mengandung serat dan membatasi konsumsi lemak. Jika seseorang tertidur dalam keadaan lapar maka akan mudah terbangun, sehingga asupan nutrisi yang cukup membantu seseorang tidur dengan baik. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah waktu pemberian makanan terakhir sebaiknya 1 jam sebelum tidur. Periksa pola diet yang sesuai dengan indikasi penyakit, berikan variasi dan kreasi pada makanan untuk seseorang yang sulit untuk makan. Beberapa makanan seperti susu dan madu dapat membantu tidur lebih nyenyak. Susu mengandung

tryptophan, sejenis asam amino yang dapat meningkatkan serotonin pada otak yang dapat membuat tidur lebih nyenyak (Rahmawati *et al.*, 2021)

4) Olahraga

Melakukan olahraga secara teratur dapat membantu tidur terutama pada siang atau sore hari, tetapi jangan berolahraga berat selama lebih dari satu jam sebelum tidur. Berdasarkan penelitian *Psychology Today* tahun 2013 menunjukkan bahwa berolahraga teratur selama 20-30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur (Rahmawati *et al.*, 2021).

c. Rekomendasi *Sleep Hygiene*

Kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur yang berkontribusi dalam mendapatkan tidur yang nyenyak, Namun memasukan rutinitas positif yang dilakukan siang hari dapat membantu menjaga ritme sirkadian dan membatasi kualitas tidur buruk. Pola tidur yang sehat mencakup beberapa aspek, meliputi :

1) Dapatkan paparan pada siang hari

Paparan cahaya, terutama sinar matahari, berperan dalam menataur ritme sirkadian yang mendukung tidur malam yang nyenyak. Maka penting untuk membiasakan diri meredupkan lampu sebelum waktu tidur.

2) Melakukan aktivitas fisik

Melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitar tidur di malam hari dan memberikan berbagai manfaat bagi

kesehatan. Olahraga ringan dianjurkan sebagai bagian dari praktik *sleep hygiene*, tetapi sebaiknya hindari melakukan olahraga berat sebelum tidur. Olahraga yang berat sebelum tidur dapat meningkatkan aktivitas fisiologis dan mempengaruhi proses untuk memulai tidur (onset tidur).

3) Hindari merokok

Nikotin dapat menyebabkan insomnia. Mengonsumsi nikotin menjelang waktu tidur dapat menyulitkan proses tidur dan menimbulkan masalah pada tidur.

4) Kurangi konsumsi alkohol

Alkohol dapat mempermudah proses untuk tertidur, tetapi setelah efeknya menghilang, alkohol dapat menganggu tidur di malam hari. Sebaiknya untuk kurangi konsumsi alkohol dan hindari alkohol di malam hari.

5) Kurangi kafein pada sore dan malam

Kafein suatu stimulasi susunan saraf pusat, meningkatkan denyut jantung, produksi adrenalin, dan mensupresi produksi melatonin. Hal itu dapat menghambat kemampuan untuk tidur, bahkan ketika tubuh berusaha untuk beristirahat.

6) Hindari makan malam terlambat

Makan larut malam, terutama jika makanan dalam porsi besar, atau pedas, dapat menyebabkan proses pencernaan masih berlangsung saat waktunya tidur.

7) Batasi aktivitas ditempat tidur

Sebaiknya gunakanlah tempat tidur jika untuk tidur saja (Suni & Rosen, 2024)

8) Manajemen stres

Stres mengacu pada situasi atau peristiwa yang menyebabkan perubahan fisiologis secara akut atau kronik seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta perubahan respons psikologis. Kedua faktor ini berlawanan dengan proses insisi dan pemeliharaan tidur. Stres psikologis meningkatkan kewaspadaan atau gairah psikofisiologis yang dianggap sebagai mekanisme utama stres dalam menganggu tidur, terutama ketika kewaspadaan tersebut hadir saat tidur (Irish *et al.*, 2015).

d. Panduan Melaksanakan *Sleep Hygiene*

Menurut Suni & Rosen, (2024) panduan yang dapat dilakukan untuk melaksanakan *sleep hygiene* antara lain :

1) Mengatur jadwal tidur

a) Bangun dan tidur pada waktu yang sama karena jadwal yang berubah membuat ritme tidur yang tidak konsisten

b) Sangat penting untuk menjadikan tidur sebagai prioritas.

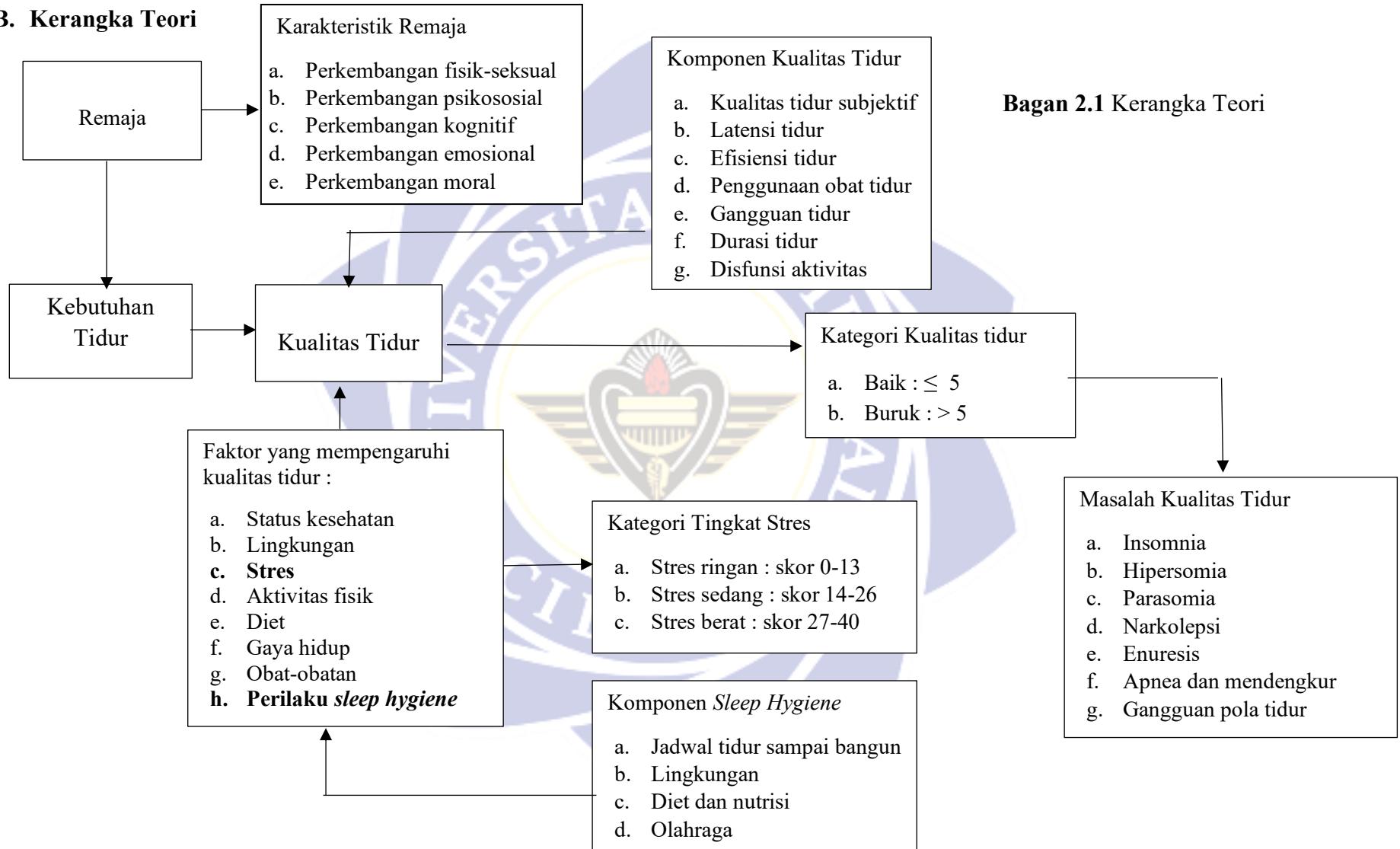
Tentukan berapa lama ingin tidur berdasarkan waktu bangun setiap hari dan lakukan hal-hal yang membantu untuk tertidur lebih cepat setiap malam

- c) Untuk mengubah waktu tidur, diperlukan penyesuaian yang bertahap sehingga tubuh dapat beradaptasi dengan waktu tidur yang baru
- d) Tidur siang dapat membantu mendapatkan kembali energi di siang hari, tetapi pada anak membuat sulit tidur di malam hari. Untuk menghindari hal ini coba lakukan tidur siang lebih sedikit dan terbatas.
- 2) Mengikuti rutinitas pada malam hari
- a) Melakukan rutinitas setiap malam dengan konsisten mengikuti langkah dan cara yang sama, seperti mengenakan piyama dan menggosok gigi dapat memperkuat pikiran untuk tidur.
 - b) Relaksasi 30 menit sebelum tidur dengan cara apa saja yang membuat tenang, seperti membaca, musik lembut, dan latihan relaksasi dapat memudahkan untuk tertidur.
 - c) Menghindari cahaya terang karena dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang menfasilitasi tidur.
 - d) Menjauhkan perangkat elektronik sebelum tidur selama 30-60 menit seperti, televisi, ponsel, tablet, dan laptop yang dapat menyebabkan rangsangan mental dan menghasilkan cahaya biru, yang dapat mengurangi produksi melatonin.

- 3) Mengembangkan kebiasaan sehari-hari yang sehat
 - a) Mendapatkan paparan siang hari seperti cahaya, terutama sinar matahari adalah faktor utama yang berkontribusi pada ritme sirkadian yang dapat meningkatkan kualitas tidur.
 - b) Aktif secara fisik dengan olahraga ringan secara teratur membantu tidur lebih mudah di malam hari dan memberikan banyak manfaat kesehatan.
 - c) Menghindari rokok, karena mengandung nikotin yang menyebabkan gangguan tidur.
 - d) Mengurangi konsumsi alkohol, walaupun alkohol memudahkan tidur tetapi ketika efeknya hilang akan mengganggu tidur di malam hari.
 - e) Mengurangi kafein pada sore dan malam hari karena kafein sebagai stimulan yang dapat membuat kondisi terjaga bahkan ketika tubuh ingin istirahat.
 - f) Menghindari makan sampai larut malam, terutama makan berat atau pedas, karena tubuh terus mencerna makanan pada saat tidur.
- 4) Mengoptimalkan kamar tidur
 - a) Gunakan kasur dan bantal karena permukaan tempat tidur sangat penting untuk tidur dengan nyaman tanpa rasa sakit.
 - b) Menggunakan tempat tidur yang baik. Seprei dan selimut menjadi hal pertama yang disentuh saat naik tempat tidur, maka pastikan semua nyaman.

- c) Menetapkan suhu yang sejuk dan nyaman. Sesuaikan suhu kamar tidur agar meningkatkan kenyamanan.
 - d) *Block Out Light*. Menggunakan tirai tebal atau penutup mata untuk mencegah cahaya yang dapat mengganggu tidur
 - e) *Drown Out Noise*. Menyumbat telinga dapat menghentikan kebisingan yang membuat tetap terjaga. Maka jika tidak nyaman, suara kipas angin dapat meredam kebisingan.
 - f) Mencoba aroma yang menenangkan. Wewangian yang ringan seperti lavender, dapat membuat pikiran lebih tenang dan menumbuhkan ruang positif untuk tidur.
- e. Pengukuran *Sleep Hygiene*
- Sleep Hygiene* dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Indeks* (SHI). Kuesioner dibuat oleh Mastin *et al.*, (2006) digunakan untuk menilai baik atau buruknya perilaku kebiasaan tidur dan lingkungan tidur seseorang. SHI terdiri dari 13 item dengan pilihan jawaban yaitu, 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = selalu. Hasil interpretasi SHI dibagi menjadi 3, yaitu skor 13-27 baik, 28-40 sedang, 41-75 buruk (Lusiana, 2023).

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Amalia *et al.*, (2022); Charles & Halim, (2023); Kalasi *et al.*, (2025); Buysse *et al.*, (1989); Habibi *et al.*, 2021 ; Purba *et al.*, (2023); Salsabila *et al.*, (2024)