

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk anak-anak dan remaja dalam proses belajar, proses memori dan prestasi sekolah. Peningkatan kejadian putus tidur, kurang tidur, waktu tidur terlambat dan waktu bangun lebih awal, serius dalam mempengaruhi kemampuan belajar, prestasi sekolah, dan fungsi perilaku.<sup>1</sup>

Tidur dikenal sebagai faktor utama untuk kesehatan fisik dan mental pada anak-anak dan remaja. Tidur tidak hanya bermanfaat untuk penghematan energi, pemulihan saraf, dan terkait dengan fungsi otak siang hari dan homeostasis tubuh, tetapi juga untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif dan psikologis.<sup>1</sup> Hal ini menunjukkan bahwa pada anak-anak dan remaja memiliki kebutuhan untuk tidur. Durasi tidur menurun seiring dengan usia dan mengakibatkan terjadi peningkatan kantuk, oleh karena itu sebagian besar peningkatan kantuk ditandai dengan penurunan durasi tidur. Prevalensi tertinggi kantuk terjadi pada remaja.<sup>1,2</sup>

Kondisi biologis dan psikososial, lingkungan tidur, jadwal sekolah, aktivitas dan perilaku sehari-hari, dan kebiasaan tidur orang tua secara signifikan dapat mempengaruhi durasi tidur remaja dan menunjukkan bahwa terdapat kurang tidur yang kronis pada remaja. Intervensi terhadap kurang tidur tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan kondisi fisik dan psikososial remaja, mengendalikan paparan layar visual, mengatur jadwal sekolah, meningkatkan

perilaku hidup bersih dan tidur siang hari, dan mengubah kebiasaan tidur orangtua.<sup>2</sup>

Pola tidur pada anak perlu perhatian lebih karena berhubungan dengan performa sekolah. Anak membutuhkan waktu 9 sampai 9.25 jam untuk tidur dalam sehari, namun faktanya hanya sekitar 8 jam sehari karena pengaruh waktu sekolah. Waktu tidur dan bangun berdasarkan waktu sekolah dan kehidupan sosial akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur pada anak.<sup>3</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Iglowstein (2003) terhadap anak di Swiss mendapatkan hasil bahwa anak usia 12-15 tahun memiliki rata-rata jumlah waktu tidur sebanyak 8,4 sampai 9,3 jam per hari.<sup>3,4</sup>

Gangguan tidur merupakan gangguan medis pola tidur pada seseorang, dimana terdapat kumpulan kondisi yang berupa gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu, juga bisa terjadi gangguan perilaku dan kondisi fisiologis pada saat tidur.<sup>5</sup> Salah satu metode untuk skrining gangguan tidur adalah dengan *Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)*. Kuisisioner SDSC merupakan kuisisioner yang mudah diisi oleh orangtua bersama anak, dapat mendeteksi gangguan tidur dan jenis gangguan tidur yang sering dialami oleh anak, dan telah divalidasi dalam bahasa Indonesia. Nilai diagnostik SDSC terhadap *wrist actigraphy* didapatkan sensitivitas 71,4% dan spesifisitas 54,5%. Instrumen SDSC dapat digunakan sebagai alat skrining gangguan tidur pada remaja.<sup>6</sup>

Beberapa dekade terakhir, penelitian epidemiologi mengungkapkan bahwa jumlah anak remaja yang mengalami gangguan tidur semakin meningkat.<sup>7</sup>

Penelitian Ohida (2004)<sup>8</sup> menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur siswa SLTP dan SMU bervariasi mulai dari 15,3% hingga 39,2%, bergantung pada jenis gangguan tidur yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Adelina Haryono (2009)<sup>9</sup> terhadap 140 pelajar SLTPN 92 di Kelurahan Jati, Jakarta Timur menggunakan kuesioner *Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)* mendapatkan prevalensi gangguan tidur 62,9%, dengan gangguan transisi bangun-tidur sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui (58%). Tidak terdapat responden yang memiliki kebiasaan merokok ataupun mengonsumsi alkohol. Sebagian subjek memiliki perbedaan waktu bangun antara hari sekolah dengan hari libur, 72,9% memiliki perbedaan waktu tidur yang tidak signifikan. Sebanyak 50 % subjek tidur cukup selama hari sekolah, dan 65% di hari libur. Aktivitas yang menenangkan sebelum tidur dilakukan oleh 73,6% subjek, seperti membaca buku dan mendengarkan musik yang tenang.<sup>9</sup>

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 5 Semarang merupakan sekolah menengah pertama favorit di kota Semarang. SMPN ini mendapatkan peringkat tertinggi ketiga berdasarkan nilai Ujian Nasional SMP tahun 2013 di kota Semarang. Sekolah ini terletak di jalan Sultan Agung nomor 9 Kelurahan Wonotingal, Kecamatan Candisari Kota Semarang. Berdasarkan letaknya, sekolah ini berjarak tidak terlalu jauh dari pusat kota Semarang dan akses lebih mudah dijangkau oleh peneliti.

Penelitian epidemiologi untuk mengetahui gangguan tidur pada remaja belum dilakukan di Semarang. Peneliti ingin mengetahui besar prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Semarang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berapa besar prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Semarang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Semarang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Mengetahui jenis-jenis gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Semarang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini telah diketahui prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Semarang, maka hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat di bidang:

a) Ilmu Pengetahuan

Sebagai sumbangan teoritis, metodologis maupun praktis mengenai pengetahuan gangguan tidur remaja usia 12-15 tahun.

b) Masyarakat

Menambah pengetahuan orang tua dan anak tentang gangguan tidur remaja usia 12-15 tahun.

c) Pendidikan

Memberikan informasi sebagai data pembanding dan landasan untuk penelitian selanjutnya mengenai prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun.

### 1.5 Orisinalitas

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian

| Peneliti                          | Judul   | Metode   | Hasil  |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Ohida Takashi dkk. <sup>8</sup>   | Studi Epidemiologi, Laporan Masalah Tidur pada Remaja di Jepang (2004)                            | <i>Cross sectional study</i><br>Subyek penelitian : 107.907 remaja di SMP dan SMA seluruh Jepang   | Prevalensi keseluruhan masalah tidur dengan kuesioner di bulan sebelumnya, gangguan kesulitan memulai tidur (Anak laki-laki: 15,3%, perempuan: 16,0%); durasi tidur malam hari kurang dari 6 jam (Anak laki-laki: 28,7%, perempuan: 32,6%); kantuk di siang hari yang berlebihan (anak laki-laki: 33,3%, gadis: 39,2%), dan subyektif cukup tidur (anak laki-laki: 38,1%, perempuan: 39,0%). Beberapa analisis regresi logistik menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan, menjadi siswa SMA senior, dan memiliki gaya hidup yang tidak sehat (psikologis stres, merokok, dan minum alkohol) adalah faktor risiko untuk masalah tidur. |
| Adelina Haryono dkk. <sup>9</sup> | Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (2009) | <i>Cross sectional study</i><br>Subjek penelitian : 140 pelajar SLTPN 92 di Kelurahan Jati, Jakarta Timur pada bulan Mei 2009<br>Instrument : kuesioner <i>Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)</i> | Prevalensi gangguan tidur didapatkan 62,9%, dengan gangguan transisi bangun-tidur sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui. Separuh subjek memiliki perbedaan waktu bangun antara hari sekolah dengan hari libur, 72,9% memiliki perbedaan waktu tidur yang tidak signifikan. Separuh subjek tidur cukup selama hari sekolah, dan 65% di hari libur. Aktivitas yang menenangkan sebelum tidur dilakukan oleh 73,6% subjek. Uji kemandirian menunjukkan hubungan antara gangguan tidur dengan durasi   |

|                                       |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|
|                                       |  |  |  | tidur di hari sekolah dan aktivitas di tempat tidur ( $p < 0,05$ ). Tidak ada hubungan antara perbedaan waktu bangun atau tidur hari sekolah dengan hari libur, durasi tidur di hari libur, kebiasaan konsumsi minuman berkafein, dan lingkungan dengan gangguan tidur ( $p < 0,05$ ).   |
| Angels, Mey Relda, dkk. <sup>10</sup> | Gambaran Durasi Tidur Pada Remaja Dengan Kelebihan Berat Badan. (2013)       | <i>Survey Analitik Cross sectional study</i><br>Subjek penelitian :32 sampel responden penelitian dengan indeks massa tubuh diatas 23,0 SMP Pax Christi dan SMA Rex Mundi Manado dengan IMT 23->30.  |  | Pola tidur yang singkat pada malam hari berhubungan dengan peningkatan berat badan dari respnden. Peningkatan grehlin dan penurunan leptin, memegang peranan dalam hubungan pola tidur dengan meningkatkan pola makan yang pada akhirnya menyebabkan kegemukan.  |
| Hanifratiwi <sup>11</sup>             | Hubungan Gangguan Tidur Terhadap Kualitas Hidup Anak Dengan Obesitas. (2013) | Observasional Analitik<br><i>Cross sectional study</i><br>Subjek penelitian : 52 siswa obesitas dari 2 SMP Negeri di Semarang (SMPN 3 dan SMPN 8)<br>Variabel bebas:<br>Gangguan tidur<br>Variabel terikat:<br>Kualitas hidup anak dengan obesitas<br>Instrumen : <i>Pediatric Quality of Life InventoryTM</i> (PedsQL), <i>Sleep Disturbance Scale for Children</i> (SDSC). |  | Prevalensi gangguan tidur pada anak obesitas mencapai 80,8%. Jenis gangguan tidur terbanyak yaitu gangguan transisi tidur-bangun. Skor kualitas hidup didapatkan lebih rendah untuk fungsi fisik, emosional, sekolah dan sosial pada anak obesitas dengan gangguan tidur. Namun hasil pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna ( $p > 0,05$ ) antara gangguan tidur terhadap kualitas hidup. |

Penelitian Ohida Takashi (2004) melakukan penelitian terhadap remaja di Jepang dengan rentang umur 12-17 tahun, sedangkan pada penelitian ini subyek yaitu remaja di Semarang yang memiliki rentang umur 12-15 tahun. Perbedaan pada Adelina Haryono (2009) terletak pada perbedaan tempat penelitian yang dilakukan di SMPN 5 Semarang pada periode bulan Maret hingga Juni 2015. Penelitian oleh Angels (2013) dan Hanifratiwi (2013) terletak pada desain

penelitian deskriptif. Subjek yang membedakan penelitian ini adalah remaja usia 12-15 tahun yang bersekolah di SMPN 5 Semarang. Tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui besar prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Semarang dengan menggunakan instrumen kuesioner *Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)*.