

Efektifitas *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Remaja

Indri Oktavia¹, Mario Pratama²

¹²Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: indrioktavia265@gmail.com m.pratama024@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis yang penting bagi tubuh manusia. Bagi seorang remaja yang memiliki aktivitas melelahkan baik di sekolah maupun aktivitas lain, tidur sangat penting sehingga menjadi solusi terbaik. Gangguan tidur yang dialami remaja merupakan dampak dari perilaku *Sleep hygiene* yang buruk. Program tentang *Sleep hygiene* perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *Sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada remaja. Desain penelitian ini One group pretest-posttest design dengan subjek penelitian 10 orang. Instrumen penelitian memakai skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) berbentuk skala likert. Bentuk analisis data penelitian ini adalah uji Paried sampel t-Test. Dari hasil penelitian didapatkan nilai sig(2-tailed) adalah 0.00. < 0.05 artinya Ho ditolak dan Ha diterima sehingga diperoleh hasil adanya efektifitas *Sleep hygiene* terhadap kualitas tidur remaja.

Kata kunci: *Sleep Hygiene, Kualitas Tidur, Remaja.*

Abstract

Sleep is part of the physiological needs that are important for the human body. For a teenager who has tiring activities both at school and other activities, sleep is very important so that it becomes the best solution. Sleep disorders experienced by adolescents are the result of poor sleep hygiene behavior. Sleep hygiene programs need to be conducted to improve the quality of adolescent sleep. This study aims to determine the effectiveness of sleep hygiene on sleep quality in adolescents. This research design is One group pretest-posttest design with 10 research subjects. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) scale in the form of a Likert scale. The form of data analysis in this study is the Paried sample t-Test test. From the results of the study, the sig (2-tailed) value was 0.00. <0.05 means Ho is rejected and Ha is accepted so that the results obtained are the effectiveness of *Sleep hygiene* on adolescent sleep quality

Keywords : *Sleep Hygiene, Sleep Quality, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Manusia memiliki berbagai kebutuhan dasar, salah satunya adalah tidur. Tidur merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis yang penting bagi tubuh manusia. Potter (2010) menjelaskan bahwa tidur merupakan suatu proses yang mempengaruhi keadaan kesadaran yang terjadi secara periodik dan bergantian. Seseorang tidak dapat bertahan hidup tanpa kualitas dan kuantitas tidur yang memadai, karena tidur berfungsi memulihkan kenormalan dan keseimbangan yang mempengaruhi sistem saraf dan struktur tubuh lainnya.

Bagi remaja yang memiliki aktivitas melelahkan baik di sekolah maupun aktivitas lain, tidur sangat penting dan menjadi solusi terbaik. Sebab tidur akan menghasilkan perasaan segar dan sehat, serta fungsi tubuh kembali dalam kondisi siaga optimal sepanjang hari untuk beraktivitas. Untuk itu kebutuhan tidur menjadi sama pentingnya dengan makan dan minum, terutama memenuhi kebutuhan beraktivitas (Khasanah, 2012). Apalagi bagi remaja yang berada pada usia sekolah menengah pertama, sebab kebutuhan tidur yang terbilang masih tinggi yaitu sekitar 9 jam perhari.

Gangguan tidur yang dialami remaja merupakan dampak buruk dari perilaku sleep hygiene yang buruk. Sleep hygiene merupakan latihan untuk mengatur kebiasaan tidur agar menjadi berkualitas (Khoiriyah, 2021). Remaja yang memiliki perilaku sleep hygiene yang buruk akan mengalami kurang tidur dan akan menyebabkan mengantuk pada siang hari. Studi epidemiologi di Ethiopia menunjukkan 49% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk (Simon EB,dkk, 2015). Di Indonesia sebanyak 62,9% remaja usia 12-15 tahun mengalami gangguan tidur dengan gangguan yang sering ditemui yaitu transisi bangun-tidur (Haryono et al., 2009). Kualitas dan kuantitas tidur yang kurang dapat memengaruhi prestasi akademik pada remaja karena dapat menyebabkan penurunan konsentrasi serta motivasi untuk berpartisipasi di sekolah, penurunan kewaspadaan, mudah marah, menunjukkan kesedihan serta impulsif (Ya'kub, Widodo, & Putri, 2017). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lumantow, et al (2016) didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan terganggunya belajar disekolah pada esok harinya. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Auliyanti, Sekartini, & Mangunatmadja (2015) di beberapa sekolah menengah pertama di Indonesia ditemukan bahwa prevalensi gangguan tidur remaja didapatkan 39,7% sedangkan , 70,2% lainnya mengalami gangguan kesulitan memulai dan mempertahankan tidur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design. One group pretest-posttest design merupakan kuasi eksperimen dimana satu kelompok diukur dan diobservasi sebelum dan setelah perlakuan. Pada one group pretest-posttest design variabel terikat (kualitas tidur) diukur sebagai satu kelompok sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan diberikan. Setelah sebuah perlakuan diberikan terhadap kelompok tersebut, nilai sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

a. Uji Normalitas

Untuk memastikan data tersebar secara normal, maka dilakukan pengujian normalitas menggunakan one sample Shapiro Wilk dengan bantuan software spss 16. Apabila angka asymp.sig (2-tailed) atau p besar dari 0,05 maka data disebut normal, sedangkan jika angkanya lebih kecil dari 0,05 dapat diartikan data tidak terdistribusi normal.

Tabel 1. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	Df	Sig.	Statisti c	Df	Sig.
Pretest	.177	10	.200*	.904	10	.245
Posttest	.189	10	.200*	.873	10	.109
a. Lilliefors Significance Correction						
*. This is a lower bound of the true significance.						

Berdasarkan tabel 6, didapatkan besaran nilai Shapiro Wilk sebesar 0.245 pada pretest dan 0.109 pada post test. Besar asymp.sig (2-tailed) lebih tinggi dari 0,05. Maka ditarik kesimpulan bahwa data terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tabel 1. Anova

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
posttest * pretest	Between Groups	(Combined)	12.100	4	3.025	1.315	.378
		Linearity	9.324	1	9.324	4.054	.100
		Deviation from Linearity	2.776	3	.925	.402	.758
	Within Groups		11.500	5	2.300		
	Total		23.600	9			

Berdasarkan tabel,7 didapatkan besaran nilai F sebesar 0,402 dengan signifikansi 0,758. Maka ditarik kesimpulan bahwa 0,402 > dari 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan linear diantara variabel.

c. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan uji Paired sampel t-Test untuk menentukan dugaan Ho dan Ha yang telah diajukan diterima atau ditolak dengan menggunakan spss 16. Berikut hasil uji hipotesis Paired sampel t-Test :

Tabel 2. Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.

Pair 1	1 & 2	10	.629	.052
--------	-------	----	------	------

Pada tabel 8, paired sample correlation menggambarkan skor korelasi antara pretest dan posttest adalah skor korelasi sebesar 0.629 dengan skor signifikansi sebesar 0.052.

Tabel 3. Paired Samples Test

Paired Samples Test									
Paired Differences						T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	1	4.	1.4	.453	3.47438	5.52562	9.925	9	.000
	-	50	33	38					
	2	00	72						
	1	0							

Dari hasil yang didapat pada tabel 9 mengenai uji hipotesis Paired sampel t-Test didapatkan nilai sig(2-tailed) adalah 0.00. Maka $0.00 < 0.05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga diperoleh hasil adanya efektifitas sleep hygiene terhadap kualitas tidur remaja.

Pembahasan

Sebagaimana yang telah kita ketahui bahwa sleep hygiene adalah terapi berguna untuk mengatasi gangguan tidur dengan cara membuat rutinitas tidur sehingga pola tidur menjadi baik dan berkualitas. Dengan adanya terapi sleep hygiene para remaja dapat memperhatikan tidur serta meningkatkan kualitas tidur sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan tubuh. Sebagaimana yang dikatakan Khoiriyah (2021) sleep hygiene merupakan latihan untuk mengatur kebiasaan tidur agar menjadi berkualitas.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 10 orang subjek dengan memberikan dua kali tes yaitu pretest dan posttest. Dimana pretest dilakukan sebelum diberikan perlakuan kepada subjek dan setelah didapatkan nilai pretest, peneliti memberikan perlakuan selama 2 minggu tanpa jeda. Selanjutnya peneliti melakukan posttest sehingga mendapatkan nilai dan kemudian diolah. Setelah dilakukan pengolahan data hasil dari penelitian yang dilakukan maka didapatkan bahwa adanya efektifitas sleep hygiene terhadap kualitas tidur remaja yang dinyatakan dengan H_a diterima dengan nilai sig(2-tailed) adalah $0.00 < 0.05$.

Adanya efektifitas sleep hygiene tersebut disebabkan karena penerapan yang dilakukan dengan bantuan kontrol dari orangtua sehingga kualitas tidur remaja menjadi meningkat. Sesuai dengan program Purnama (2019) tentang sleep hygiene yang perlu

dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak usia 10-18 tahun. Mengacu pada hasil posttest penelitian ini sleep hygiene yang memberikan efek pada kualitas tidur remaja dengan mengatur pola tidur, mengikuti rutinitas pada malam hari, mengembangkan kebiasaan sehat dikehidupan sehari-hari serta mengoptimalkan kamar tidur.

SIMPULAN

Didasari pada hasil riset, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut : Dilihat dari hasil riset yang dilakukan pada 10 orang remaja sebelum menerapkan sleep hygiene, kualitas tidur remaja rentan rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan penerapan Sleep hygiene pada remaja mampu memberikan efektifitas pada peningkatan kualitas tidur dilihat dari meningkatnya kualitas tidur remaja dari sebelum dan sesudah menerapkan sleep hygiene. Terdapat adanya efektifitas sleep hygiene terhadap kualitas tidur remaja berdasarkan uji hipotesis Paired sampel t-Test didapatkan nilai sig(2-tailed) sebesar 0.00. Maka $0.00 < 0.05$ artinya diperoleh hasil adanya efektifitas sleep hygiene terhadap kualitas tidur remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahasa, P. P. dan P. (1999). Kamus besar Bahasa Indonesia (2nd ed.). Balai pustaka.
- Buysse. (1998). PSQI article.pdf. In *Psychiatry Research* (Vol. 28, pp. 193–213).
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (4th ed.). SAGE Publication.
- Gunawan. (2015). *Model Pembelajaran Sains berbasis ICT (Pertama)*. FKIP Universitas Mataram.
- Hasbullah. (2010). *Otonomi pendidikan: kebijakan otonomi daerah dan implikasinya terhadap penyelenggaraan pendidikan* (3rd ed.). Rajawali Pers.
- Hidayat, A. A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan* (1st ed.). Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Kasiati, Rosmalawati, N. W. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I* (1st ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang Pendahuluan. *Journal Undip*, 1, 189–196.
- Kozier, B. & Snyder. (2016). *Fundamentals of Nursing*. *The American Journal of Nursing*, 57(1), 26. <https://doi.org/10.2307/3461248>
- Mass, J. (2002). *Power Sleep*. Kaifa.
- Mindell, J. A. (2015). *Clinical Guide to Pediatric Sleep (Cet-3)*. Wolters Kluwer.
- Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Potter, P. (2010). *Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice*. (Edisi 4). EGC.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

- Syamsoedin, D. I., Manado, N., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja. 3.
- Tarwoto, W. (2015). Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan (5th ed.). Salemba Medika.
- Warahmatillah. (2012). Hubungan Aktivitas Akademik yang disertai Aktivitas Fisik dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa.