

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SINGARAJA

Oleh

I Putu Ngurah Putrayasa, NIM 2018011039

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh masyarakat dari berbagai kalangan usia, salah satunya dari kalangan remaja. Adapun dampak yang dapat timbul akibat kualitas tidur buruk pada remaja yaitu lebih rentan mengalami stress, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, dan hilangnya konsentrasi yang dapat berpengaruh pada penurunan nilai akademis di sekolah. Sebuah penelitian melaporkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan terhadap konsentrasi dan motivasi belajar remaja. Sejalan dengan hal tersebut, di SMA Negeri 1 Singaraja pada tahun ini kembali mengalami penurunan peringkat sekolah berdasarkan nilai UTBK siswanya dan berdasarkan survei awal yang telah dilakukan, salah satu guru melaporkan bahwa beberapa siswa terlihat mengantuk ketika jam pelajaran berlangsung dan hal ini sesuai dengan yang survei yang dilakukan ke beberapa siswa di sana yang mengeluh sering merasa mengantuk dan tidak berkonsentrasi ketika jam pelajaran berlangsung sehingga hal ini tentu harus mendapat perhatian lebih mulai saat ini. Adanya penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Singaraja. Desain penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang). Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Singaraja dan populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Singaraja tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *proportionate stratified random sampling* dengan besaran minimum sampel yang ditentukan dengan menggunakan website Openepi.com sehingga didapatkan jumlah sampel minimum sebanyak 290 subjek dengan data yang terkumpul saat penelitian yakni sebanyak 304 subjek. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) versi Bahasa Indonesia. Data yang sudah dikumpulkan nantinya akan dianalisis menggunakan teknik univariat untuk mendeskripsikan hasil penelitiannya beserta variabel-variabel yang terdapat didalamnya tanpa menghubungkannya. Pada penelitian yang telah dilaksanakan, didapatkan hasil yaitu sebanyak 67 orang (22%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan sebanyak 237 orang (78%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kata kunci : kualitas tidur, remaja, SMA Negeri 1 Singaraja

Abstract

Poor sleep quality is a common health problem experienced by people of all ages, one of which is teenagers.. A study reports that sleep quality has a significant relationship to teenagers' concentration and learning motivation. In line with this, Singaraja 1 Public High School this year again experienced a decline in the school's ranking based on students' UTBK scores and based on the initial survey that had been carried out, one of the teachers reported that several students looked sleepy during class time and this was in accordance with what the survey said. which was carried out by several students there who complained that they often felt sleepy and did not concentrate during class session. This research aims to analyze sleep quality in teenagers at SMA Negeri 1 Singaraja. The design of this research is quantitative descriptive with a cross-sectional approach. The target population in this research is students of SMA Negeri 1 Singaraja and the target population in this research is students of SMA Negeri 1 Singaraja for the 2023/2024 academic year. This research used a proportionate stratified random sampling technique with a minimum sample size determined using the Openepi.com website to obtain a minimum sample is 290 subjects with data collected is 304 subjects. Data collection was carried out by distributing the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. The data that has been collected will later be analyzed using univariate techniques to describe the research results and the variables contained therein without connecting them. In the research that was carried out, the results obtained were that 67 people (22%) had good sleep quality, and 237 people (78%) had poor sleep quality.

Keywords: Quality of sleep, Adolescent, SMA Negeri 1 Singaraja

