

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa (Rumini dan Sundari, 2004). Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami perubahan-perubahan pada bentuk tubuh dan disertai perubahan struktur dan fungsi fisiologisnya. Untuk proses perkembangan serta keseimbangannya remaja harus memenuhi kebutuhan dasar. Kebutuhan dasar sangatlah penting untuk semua manusia terutama pada masa remaja yang merupakan masa perkembangan. Kebutuhan dasar meliputi kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan psikologis contohnya kebutuhan rasa cinta, kebutuhan rasa aman, kebutuhan aktualisasi diri, dan lain-lain. Sedangkan kebutuhan fisiologis yang merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi antara lain : kebutuhan oksigen, makanan, cairan elektrolit, eliminasi, dan kebutuhan aktivitas serta kebutuhan istirahat termasuk tidur. Dari semua kebutuhan psikologis yang ada, kebutuhan tidur merupakan hal yang harus dipenuhi untuk mengistirahatkan dan memulihkan fisik setelah seharian beraktivitas.

Pada umumnya setiap orang membutuhkan tidur untuk tetap mempertahankan status kesehatan yang optimal. Tidur adalah kondisi tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan tetapi lebih merupakan suatu siklus yang berulang dengan ciri adanya aktivitas minim, memiliki kesadaran yang bervariasi dan terdapat proses fisiologis (Ainul,2006). Tidur dibutuhkan untuk fungsi fisiologis yang tepat, karena kebanyakan hormone pertumbuhan yang diperlukan untuk penyembuhan disekresi selama tidur, selama tidur juga terjadi peningkatan aktivitas imunologis. Seseorang yang mengalami sakit kritis adalah kelompok khusus yang rentan terhadap beberapa dampak kurang tidur, khususnya fungsi imun rendah (Reinshtein, 2005). Sedangkan untuk penyembuhan diperlukan kualitas dan kuantitas tidur yang melebihi kebutuhan tidur orang sehat. Selanjutnya untuk peningkatan kesehatan dan pemulihan individu yang sakit diperlukan kualitas tidur yang baik (Nuraini et al. 2001). Waktu tidur normal manusia berbeda sesuai tingkat perkembangan dan usia. Waktu tidur normal antara lain : bayi baru lahir (14-18jam/hari), bayi (12-14jam/hari), tahap merangkak/usia 1-3tahun (10-

12jam/hari), pra sekolah/usia 3-6 tahun (11jam/hari), usia sekolah (10jam/hari), remaja/akil balik (7-8.5jam/hari), dewasa muda (7-8jam/hari), dewasa tua (6 jam/hari). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas ataupun kuantitas tidur antara lain : penyakit, lingkungan, stress emosional, kelelahan, medikasi, alcohol dan gaya hidup.

Meskipun kebutuhan tidur sangatlah penting bagi kesehatan tubuh manusia, namun masih banyak orang yang memilih menggunakan waktu tidur malam sebagai waktu untuk melakukan aktivitas. Berbicara tentang gaya hidup yang mengganggu kuantitas tidur seseorang, saat ini sangatlah marak dengan adanya komunitas-komunitas *autoclub* yang pada umumnya menggunakan waktu malam untuk berkumpul dan melakukan aktivitas-aktivitas komunitas. Komunitas *autoclub* manado ini dibentuk sebagai wadah perkumpulan anak remaja maupun orang-orang dewasa yang memiliki kendaraan mobil ataupun motor. Komunitas *autoclub* ini memiliki struktur organisasi layaknya organisasi-organisasi lainnya. Ada banyak *autoclub* yang terbentuk di manado yaitu kurang lebih sekitar 20 *autoclub*. Dalam keanggotaannya, ada *autoclub* yang beranggotaan hanya orang-orang dewasa yang sudah bekerja dan ada pula yang merupakan gabungan remaja pelajar dan orang-orang dewasa. Aktivitas-aktivitas yang biasanya dilakukan di malam hari adalah konvoi club, drag, automodif, dan ada juga yang hanya nongkrong bersama sampai pagi. Kegiatan-kegiatan social mereka biasanya di lakukan di siang hari.

Yang menjadi focus penelitian adalah aktivitas-aktivitas yang dilakukan di malam hari yang tentunya mempengaruhi kecukupan kebutuhan tidur. Penelitian akan dilaksanakan dalam komunitas *autoclub* razor mengingat anggota komunitasnya paling banyak remaja pelajar umur 20 tahun kebawah.

Berdasarkan uraian dan latar belakang yang ada bahwa aktivitas-aktivitas yang dilakukan pada malam hari membuat kebutuhan tidur yang merupakan hal yang sangat penting untuk kesehatan tidak terpenuhi terutama pada kalangan remaja yang masih dalam masa perkembangan, sehingga saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas malam terhadap kecukupan kebutuhan tidur pada remaja di lingkungan komunitas *autoclub* manado.

B. Perumusan Masalah

Kebutuhan tidur untuk tingkat perkembangan remaja antara lain sekitar 7-8.5 jam.hari. dalam hal ini, kebutuhan tidur pada remaja dalam komunitas *autoclub* tentunya idak tercukupi. Mengingat anggota *autoclub* ini sebagian besar adalah remaja pelajar SMA/Mahasiswa yang kesehariannya bersekolah/kuliah, sangat memprihatinkan karena sudah pasti kecukupan tidur mereka tidak terpenuhi. Kecukupan tidur sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti menurunnya daya tahan tubuh, mudah terserang penyakit, memperparah suatu penyakit, penurunan kemampuan mental, produktifitas menurun, stabilitas emosional terganggu, dan juga bisa menjadi factor penyebab kematian.

Oleh sebab itu dalam penelitian ini akan ditelusuri bagaimana hubungan aktivitas malam dan kecukupan kebutuhan tidur pada remaja dilingkungan *autoclub* manado?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas malam terhadap kecukupan kebutuhan tidur pada remaja. Yang dapat diketahui melalui penelitian dan pemberian kuisisioner.

2. Tujuan Khusus

- (1). Mengidentifikasi aktivitas malam remaja dalam komunitas *autoclub* manado
- (2). Mengidentifikasi kecukupan kebutuhan tidur pada remaja dalam komunitas *autoclub* manado.
- (3). Mengidentifikasi hubungan antara aktivitas malam dengan kecukupan kebutuhan tidur pada remaja dalam lingkungan komunitas *autoclub* manado.

D. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian dapat digenerasikan kepada peneliti selanjutnya tentang masalah yang sama, hingga dapat dijadikan referensi tambahan.
2. Hasil penelitian dapat berguna bagi institusi pelayanan kesehatan agar mendapat masukan tentang pengetahuan pentingnya memenuhi kebutuhan tidur.
3. Bagi masyarakat, penelitian ini akan berguna sebagai pengalaman hingga tersebar dari lingkungan pelayanan kesehatan ke masyarakat, dari mulut ke mulut akan pentingnya memenuhi kebutuhan tidur terutama pada remaja.
4. Bagi program akademik, hasil penelitian akan menjadi masukan bagi peneliti keperawatan klinik selanjutnya tentang pengaruh tidur.

