

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang, terutama bagi remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang memerlukan tidur yang cukup untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Namun sayangnya, banyak remaja mengalami masalah kualitas tidur yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Tidur dapat diartikan sebagai kebutuhan individu setiap harinya sehingga telah menjadi aktivitas normal untuk setiap individu. Namun karena sering dianggap sebagai suatu kegiatan atau aktivitas yang sederhana, maka tidak dapat dipungkiri masih banyak individu khususnya para remaja yang masih mengabaikan kualitas dan durasi tidurnya (Saifullah, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja termasuk penggunaan teknologi sebelum tidur, tingkat stres, pergaulan malam, serta peran orang tua dalam pengaturan jam tidur (Lombogia, Kairupan, & Dundu, 2018). Seperti pada penelitian Keswara dkk (2019) kurangnya kualitas tidur pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya karena remaja merupakan masa pubertas yang sedang mengalami beberapa perubahan sehingga waktu tidur seringkali terganggu. Faktor lainnya yaitu pada usia remaja dituntut untuk bangun pagi lebih awal karena akan bersekolah sehingga sering mengantuk di sekolah pada siang hari.

Masalah kualitas tidur remaja juga dapat mempengaruhi kinerja akademik, perilaku, dan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk antara lain rentan mengalami kecelakaan, sulit berkonsentrasi, penurunan prestasi di sekolah, resiko tinggi obesitas dan gangguan mental (Irfan, Aswar, & Erviana, 2020). Pola tidur yang buruk juga berdampak besar pada emosional remaja yang kemungkinan besar akan menimbulkan rasa cemas atau stress sehingga dengan hal tersebut akan mengganggu proses pembelajaran di sekolah (Dhamayanti, Faisal, & Maghfirah, 2019). Jika tidak tidur dalam waktu yang cukup maka sulit bagi kita untuk memfokuskan titik pikir serta mencerna informasi yang diterima. Sebaliknya jika tidur berlebihan juga

tidak baik karena menyebabkan tubuh tidak nyaman dan menjadi malas dalam beraktivitas (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Gangguan kualitas tidur pada remaja telah menjadi fenomena dunia. *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyampaikan sekitar 10% sampai 20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah tidur serta masalah kesehatan yang terjadi akibat kurang tidur pada remaja contohnya obesitas dan gangguan mental. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) di Amerika Serikat tahun 2020, mendapatkan anak-anak di bawah usia 16 tahun sering mengalami kurang tidur, 60% mengeluh lelah di siang hari dan 15% mengatakan sering mengantuk saat bersekolah. Kemudian menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), didapatkan angka prevalensi gangguan tidur pada remaja Amerika sekitar 68,8 % dan kurang tidur di anggap salah satu masalah kesehatan.

Di negara kita Indonesia, masalah tidur pada remaja semakin menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Survei Nasional Kesehatan 2018 menunjukkan bahwa sekitar 37,9% penduduk Indonesia mengalami masalah saat tidur antara lain sulit tidur, tidur sering terganggu, dan merasa tidak segar setelah bangun tidur (Kemenkes, 2019). Di Indonesia angka prevalensi kualitas tidur yang buruk pada remaja masih tergolong tinggi yaitu 63% dengan kuantitas < 7 jam setiap malamnya (Lengkong, Kuhon, & Wariki, 2022). Adapun penelitian di Jakarta dengan remaja sebagai sampelnya didapatkan prevalensi gangguan tidur sebanyak 62,9% (Fachlefi & Rambe, 2021).

Di provinsi Sulawesi Utara belum ada gambaran secara umum mengenai data khusus kualitas tidur pada remaja. Namun ada beberapa penelitian kualitas tidur remaja yang telah dilakukan di beberapa sekolah yang ada di provinsi Sulawesi Utara. Pertama penelitian yang dilakukan oleh Ifitah dkk (2021) di SMA Negeri 1 Manado didapatkan prevalensi kualitas tidur siswa yang baik sebanyak 44,2% yaitu 38 siswa dan kualitas tidur siswa yang tidak baik sebanyak 55,8% yaitu 48 siswa. Selanjutnya penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Kristen 1 Tomohon yang menyatakan sebesar 62,4% siswa yang kualitas tidurnya kurang baik dan 37,6% siswa yang kualitas tidurnya baik (Lombogia dkk, 2018).

Kemudian melalui survey awal yang dilakukan peneliti, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa guru yang ada di SMP Negeri 1 Tahuna. Mereka mengatakan bahwa di beberapa kelas tempat mereka mengajar ada kurang lebih 15 siswa yang dilihat-lihat sering mengantuk di tengah kegiatan belajar di sekolah. Selanjutnya melalui wawancara dengan beberapa siswa SMP Negeri 1 Tahuna mengatakan hampir setengah dari jumlah teman sekelasnya sering merasa mengantuk saat belajar terlebih khusus pada saat siang hari, sulit untuk mencoba tidur di malam hari dengan jumlah keseluruhan mereka tepatnya kelas 7 sebanyak 29 orang, kelas 8 sebanyak 51 orang, kelas 9 sebanyak 10 orang. Penyebab hal ini salah satunya yaitu kurangnya waktu tidur, terlebih mereka harus bangun pagi-pagi benar untuk berangkat ke sekolah.

Hal-hal di atas dipengaruhi karena terjadi perubahan-perubahan yang signifikan disekitar lingkungan dan interaksi sosial remaja bersamaan dengan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi saat masa remaja. Aktivitas di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, PR dari sekolah, dan lain sebagainya yang jika tidak diseimbangkan dengan waktu istirahat dan tidur maka akan mengakibatkan kualitas tidur remaja itu menjadi tidak baik (Ponidjan, Rondonuwu, Ransun, Warouw, & Raule, 2022). Oleh karena itu, sangat penting bagi anak remaja untuk mengembangkan kebiasaan tidur yang sehat dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mereka

Di Indonesia masih minim program pemerintah untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk pada remaja. Dengan menimbang masalah tersebut, maka ada beberapa solusi yang dapat dilakukan salah satu solusi yaitu dengan memberikan terapi non-farmakologis *Guided Imagery*. Intervensi *Guided Imagery* ini cukup mudah diterapkan karena pada dasarnya dilakukan oleh instruktur ataupun melalui rekaman suara. Karena *guided imagery* merupakan intervensi non-farmakologi yang menggunakan pendekatan *mind body*, dan sudah dinilai bisa mengatasi gangguan tidur (Haslina, Widyastuti, & Ridfah, 2021). *Guided imagery* itu memerlukan kekuatan pikiran dan tubuh individu untuk berimajinasi dengan sederhana sehingga tubuh akan merasakan relaksasi (Febriaty & Anita, 2021).

Intervensi *Guided Imagery* bisa dikaitkan dengan Teori Dorothea Orem "*Self Care Deficit Theory*" yang mengemukakan bahwa individu memiliki

kemampuan untuk melakukan perawatan diri, baik secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain (Risnah, 2020). Teori ini bisa menjadi acuan bagi remaja agar dapat mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki pola tidur mereka dan meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, sebagai perawat, kita dapat membantu remaja dalam memahami kebutuhan perawatan diri mereka terkait kualitas tidur, tidak hanya sekedar memberikan edukasi dan dukungan, kita dapat membantu mereka dalam membuat rencana aksi yang nyata dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Kualitas Tidur Anak Remaja di SMP Negeri 1 Tahuna untuk mengetahui apakah dengan perlakuan intervensi *Guided Imagery* akan memberikan pengaruh pada kualitas tidur anak remaja. Sehingga jika ada pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur, maka intervensi ini bisa menjadi alternatif untuk para anak remaja yang duduk di bangku sekolah sehingga mereka dapat mencapai kualitas tidur yang optimal.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada pengaruh terapi *guided imagery* menggunakan media audiovisual terhadap kualitas tidur anak remaja di SMP Negeri 1 Tahuna?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* menggunakan media audiovisual terhadap kualitas tidur anak remaja di SMP Negeri 1 Tahuna

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik anak remaja di SMP Negeri 1 Tahuna
2. Mengetahui kualitas tidur anak remaja sebelum dilakukan terapi *guided imagery* di SMP Negeri 1 Tahuna
3. Mengetahui kualitas tidur anak remaja sesudah dilakukan terapi *guided imagery* di SMP Negeri 1 Tahuna

4. Menganalisis pengaruh terapi *guided imagery* menggunakan media audiovisual terhadap kualitas tidur anak remaja di SMP Negeri 1 Tahuna

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini akan bermanfaat terhadap pengembangan ilmu keperawatan terlebih khusus pada bidang keperawatan anak, dimana akan dilihat seberapa besar pengaruh intervensi *guided imagery* ini terhadap kualitas tidur pada anak remaja sehingga nantinya intervensi ini bisa di pakai atau dijadikan referensi dalam praktik asuhan keperawatan khususnya untuk anak atau remaja yang memiliki gangguan dalam kualitas tidurnya.

1.4.2 Praktis

1. Bagi anak remaja

Untuk alternatif yang bisa dilakukan bagi para anak remaja di SMP Negeri 1 Tahuna khususnya yang mengalami gangguan kualitas tidur agar supaya dengan melakukan terapi ini kualitas tidur mereka bisa membaik dan kedepannya mereka bisa lebih berkonsentrasi dalam proses belajar di sekolah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk menjadi masukan buat SMP Negeri 1 Tahuna mengenai kondisi dari kualitas tidur siswa-siswa di SMP Negeri 1 Tahuna dan bisa menjadi solusi yang nantinya dapat diterapkan juga kepada siswa-siswa lain juga dengan masalah yang sama.

3. Bagi Universitas Katolik De La Salle

Untuk meningkatkan ketersediaan bahan bacaan dan informasi dan menyediakan sumber daya yang berguna untuk memperluas pemahaman tentang dampak terapi *Guided Imagery* pada kualitas tidur remaja, terutama melalui media audiovisual.

4. Bagi Peneliti

Untuk menjadi tolok ukur bagi kemampuan peneliti dalam mengidentifikasi fenomena atau masalah yang terjadi di masyarakat

sekitar, serta menguji kemampuan peneliti dalam menganalisis fenomena tersebut.

