

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, psikologis, emosional, dan fungsi kognitif individu. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu proses pemulihan tubuh, meningkatkan daya konsentrasi, memperkuat sistem imun, serta mendukung kemampuan belajar dan produktivitas sehari-hari. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, mudah lelah, perubahan suasana hati, hingga menurunnya kualitas hidup seseorang (Potter et al., 2023).

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang cukup kompleks. Perubahan tersebut menyebabkan remaja lebih rentan mengalami gangguan pola tidur maupun penurunan kualitas tidur (Santrock, 2026).

Kualitas tidur merupakan kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk memperoleh tidur yang cukup, nyenyak, dan memberikan rasa segar saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang cukup, waktu tidur yang teratur, tidak sering terbangun di malam hari, serta tidak mengalami gangguan selama tidur. Pada remaja, kualitas tidur yang baik sangat penting karena berhubungan dengan proses pertumbuhan, perkembangan otak, kestabilan emosi, dan prestasi akademik (Bowen et al., 2024).

Gangguan kualitas tidur pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi belajar, gangguan memori, kelelahan kronis, gangguan emosional, hingga menurunnya prestasi akademik dan kualitas hidup secara umum. Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk juga lebih berisiko mengalami stres, kecemasan, dan perilaku tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kualitas tidur pada remaja menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius (Owens, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), gangguan tidur pada remaja merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat. WHO melaporkan bahwa lebih dari 60% remaja di berbagai negara belum memenuhi durasi tidur yang direkomendasikan, yaitu sekitar 8–10 jam per hari (WHO, 2024).

Fenomena kualitas tidur buruk pada remaja juga banyak ditemukan di berbagai negara berkembang. Di Malaysia, khususnya di Negeri Selangor, sekitar 24% siswa sekolah menengah dilaporkan mengalami kualitas tidur buruk, yang menunjukkan bahwa hampir seperempat remaja tidak memperoleh tidur yang optimal (Bruce, 2025). Sementara itu, di China, studi epidemiologi berskala besar melaporkan bahwa sekitar 26% remaja mengalami gangguan tidur yang berdampak pada aktivitas belajar dan kesehatan mental mereka (Li et al., 2022).

Di Indonesia, masalah kualitas tidur pada remaja juga terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup dan perkembangan teknologi. Banyak

remaja memiliki kebiasaan tidur larut malam akibat penggunaan media sosial, permainan daring, maupun tuntutan tugas sekolah. Kondisi tersebut menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang dan kualitas tidur menjadi tidak optimal. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, maka dapat berdampak terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan prestasi akademik remaja (Kemenkes, 2023)

Salah satu faktor yang banyak mempengaruhi kualitas tidur remaja adalah perilaku penggunaan perangkat elektronik seperti *gadget* sebelum tidur, yang dapat menghambat proses tidur dan menurunkan kualitas tidur remaja. Data BPS menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* pada kelompok remaja tergolong sangat tinggi. Pada kelompok remaja usia 10 – 15 tahun, proporsi penggunaan *gadget* mencapai 92,14%, sementara pada kelompok usia 16 – 24 tahun mencapai 97,41% pada Maret 2025. Bahkan secara umum, sebesar 68,65% penduduk Indonesia usia 5 tahun ke atas telah memiliki atau menggunakan *gadget* pada tahun 2024 (BPS, 2025).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi faktor perilaku, lingkungan, dan psikologis. Faktor perilaku yang berperan penting antara lain kebiasaan sebelum tidur, keteraturan waktu tidur dan bangun, serta penggunaan perangkat elektronik (Arias et al., 2024). Sama halnya dengan pendapat Hidayat, 2021 yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gaya hidup, seperti kebiasaan sehari – hari yaitu konsumsi kafein dan rokok termasuk penggunaan *gadget* sebelum tidur. Penggunaan *gadget* yang berlebihan, khususnya pada malam

hari, dapat meningkatkan stimulasi kognitif dan menyebabkan paparan cahaya biru (*blue light*) yang menghambat sekresi hormon melatonin, sehingga mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur.

Penggunaan *gadget* memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur, di mana penggunaan *gadget* yang tinggi cenderung menyebabkan kualitas tidur yang buruk, seperti kesulitan memulai tidur dan sering terbangun di malam hari. Pada remaja, faktor-faktor tersebut semakin berpengaruh seiring dengan perubahan gaya hidup dan meningkatnya penggunaan *gadget* dalam aktivitas sehari-hari (Putri et al., 2025).

Kebiasaan jadwal tidur yang tidak teratur, lingkungan dan aktifitas yang mengganggu proses tidur atau yang biasa disebut perilaku *sleep hygiene* juga memegang peran penting dalam menentukan kualitas tidur remaja. *Sleep hygiene* didefinisikan sebagai seperangkat kebiasaan dan perilaku yang menciptakan kondisi internal dan eksternal yang optimal untuk tidur, termasuk menjaga jadwal tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang kondusif, serta membatasi penggunaan perangkat elektronik menjelang tidur. Praktik *sleep hygiene* yang buruk dapat mengganggu ritme sirkadian, memicu gangguan tidur, dan menurunkan kualitas tidur (Arias et al., 2024).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, mwenunjukkan bahwa 41,7% remaja memiliki durasi tidur yang tidak ideal dengan rata – rata 6,67% jam per hari dari rekomendasi kementrian kesehatan 7 – 8 jam. Selain itu, penelitian – penelitian di Indonesia menunjukan tingginya proporsi remaja dengan kualitas tidur buruk. Pada siswa kelas XII

SMAN 1 Tanah Putih dilaporkan bahwa 88,1% responden mengalami kualitas tidur buruk. Pada penelitian tersebut juga ditemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki praktik *sleep hygiene* pada kategori sedang hingga buruk, dan hasil uji *statistik* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($p = 0,031$) (Febrianita et al., 2026).

Penelitian di SMA PGRI 2 Padang melaporkan bahwa sebesar 65,6% remaja memiliki kualitas tidur buruk, yang menandakan bahwa sebagian besar siswa belum memperoleh waktu dan kualitas tidur yang optimal (Mujiyanto et al., 2022).

Studi di SMA Pertiwi 1 Padang menunjukkan bahwa 4,22% remaja berada pada kategori kualitas tidur buruk, serta ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur remaja, yang mengindikasikan bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan turut berkontribusi terhadap gangguan tidur pada kelompok usia ini (Irman et al., 2025). Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan permasalahan nyata pada remaja di Kota Padang dan berpotensi berdampak terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta prestasi belajar, sehingga diperlukan perhatian khusus dan upaya promotif-preventif untuk meningkatkan kualitas tidur remaja.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Padang pada tahun ajaran 2025/2026 jumlah peserta didik SMA di Kota Padang tercatat sebanyak 26.668 siswa yang tersebar di 11 kecamatan. Salah satu kecamatan dengan jumlah siswa yang relatif tinggi adalah Kecamatan Nanggalo, yang

memiliki 1.572 siswa, terdiri atas 1.170 siswa SMA negeri dan 402 siswa SMA swasta (BPS, 2026).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Padang, terdapat 104 SMA sederajat yang meliputi sekolah negeri maupun swasta. Dari keseluruhan sekolah tersebut, SMAN 12 Kota Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu SMA negeri yang berada di Kecamatan Nanggalo dengan jumlah peserta didik yang cukup besar, sehingga dianggap mampu merepresentasikan karakteristik remaja tingkat sekolah menengah atas. Selain mempertimbangkan jumlah siswa yang memadai, pemilihan sekolah ini juga didasarkan pada hasil komunikasi dengan pihak sekolah pada saat pelaksanaan survei pendahuluan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang sering mengalami kantuk selama mengikuti pembelajaran di kelas. Guru juga mengungkapkan bahwa beberapa siswa terlihat kurang berkonsentrasi, sering merasa lelah pada jam pelajaran pagi, bahkan ada yang tertidur ketika proses pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan kebiasaan tidur yang kurang baik serta tingginya penggunaan *gadget*. Oleh karena itu, SMAN 12 Kota Padang dinilai tepat sebagai lokasi penelitian untuk menganalisis hubungan antara penggunaan *gadget* dan kebiasaan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja (Dinas Pendidikan, 2026).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 April 2026 di SMA PGRI 4 Padang dan tanggal 04 Mei 2026 di SMAN 12 Padang terhadap masing-masing 10 remaja, diperoleh gambaran bahwa 9

remaja menggunakan *gadget* sebelum tidur. Dilihat dari kualitas tidur remaja ditemukan bahwa remaja SMAN 12 memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 8 remaja (80%) dibandingkan dengan remaja SMA PGRI 4 sebanyak 6 remaja (60%). Pada remaja SMAN 12 diketahui bahwa sebanyak 70% remaja mulai tidur setelah pukul 23.00 WIB, 60% remaja memerlukan waktu lebih dari 30 menit untuk dapat tertidur, dan rata-rata durasi tidur remaja adalah 6 - 7 jam per hari. Selain itu, 50% siswa melaporkan sering terbangun di tengah malam atau dini hari, 40% remaja mengalami mimpi buruk, dan 60% remaja merasa mengantuk saat melakukan aktivitas di siang hari. Sebanyak 70% remaja juga menilai kepuasan tidurnya dalam kategori cukup buruk hingga sangat buruk. Dilihat dari penilaian penggunaan *gadget* ditemukan bahwa 9 remaja (90%) SMAN 12 menggunakan *gadget* sebelum tidur. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa 7 remaja (70%) menggunakan *gadget* lebih dari 30 menit sebelum tidur dan 6 remaja (60%) menggunakan *gadget* untuk mengakses media sosial pada malam hari. Sementara itu, berdasarkan hasil pengukuran *sleep hygiene* diketahui bahwa 7 siswa (70%) memiliki waktu tidur yang tidak teratur, 6 remaja (60%) masih melakukan aktivitas di tempat tidur selain untuk tidur, dan 5 remaja (50%) masih menggunakan *gadget* menjelang waktu tidur. Dengan demikian, diketahui bahwa penggunaan *gadget* sebelum tidur masih cukup tinggi dan masih ditemukan kebiasaan *sleep hygiene* yang kurang baik pada remaja SMAN 12 Padang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Penggunaan *Gadget* dan Kebiasaan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMAN 12 Padang Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan penggunaan *gadget* dan kebiasaan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026 ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dan kebiasaan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi penggunaan *gadget* pada remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.
- c. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan *sleep hygiene* pada remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.
- d. Diketahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.

- e. Diketahui hubungan kebiasaan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan memperluas pengetahuan peneliti mengenai hubungan antara penggunaan *gadget* dan kebiasaan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur remaja. Selain itu, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan kajian ilmiah di bidang kesehatan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan perilaku kesehatan remaja dan kualitas tidur, serta menjadi sarana penerapan konsep dan metode penelitian ilmiah yang telah dipelajari.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman yang berharga dalam menambah wawasan keilmuan serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian lapangan.

2. Praktis

a. Bagi SMAN 12 Kota Padang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan tambahan informasi bagi pihak sekolah dan tenaga pendidik dalam menyusun serta melaksanakan upaya edukasi mengenai pengendalian penggunaan *gadget* dan penerapan kebiasaan *sleep hygiene* yang baik.

Diharapkan kualitas tidur remaja di SMAN 12 Kota Padang dapat ditingkatkan.

b. Bagi Universitas Alifah Padang

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data dan bahan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi akademik bagi mahasiswa kesehatan masyarakat dalam mempelajari faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dan kebiasaan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur remaja di SMAN 12 Kota Padang Tahun 2026. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain atau pendekatan *cross sectional*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur remaja, sedangkan variabel independen adalah penggunaan *gadget* dan kebiasaan *sleep hygiene*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Agustus 2026 di SMAN 12 Kota Padang. Waktu pengumpulan dilaksanakan pada tanggal 27 – 29 Juli 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMAN 12 Kota Padang yang berjumlah 776 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 orang yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat, dengan uji statistik *Chi-square*.