

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
REMAJA DI SMPN 254 JAKARTA****Fajar Arya Nugraha<sup>1\*</sup>, Aisyiah<sup>2</sup>, Tommy J.F Wowor<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Universitas Nasional

Email Korespondensi: aisyiah@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 07 Februari 2023

Diterima: 12 Februari 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>**ABSTRACT**

*Adolescent sleep patterns have undergone extraordinary changes, including shorter sleep times, delayed sleep times, and the quality of adolescent sleep continues to decline. Poor sleep quality can result in physiological and psychological balance disturbances. To determine the factors associated with sleep quality in adolescents at SMPN 254 Jakarta. The researcher used the Analytical Descriptive method using a Cross Sectional research design approach, with a sample of 135 people from grade 8 at SMPN 254 Jakarta. The research instruments consisted of the Depressions Anxiety Stress Acales questionnaire (DASS 42), sleep environment, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS- SV), and sleep quality. The five questionnaires have been tested for validity and reliability with Cronbach's alpha coefficient values above 0.6. The data were analyzed using descriptive statistics to determine the factors associated with sleep quality in adolescents. The research results show that there is a relationship between environmental factors and the use of gadgets on the quality of adolescent sleep ( $p < 0.05$ ) and there is no relationship between stress and physical activity on the quality of adolescent sleep ( $p > 0.05$ ). Environmental factors and the use of gadgets are strongly related to the quality of sleep in adolescents. It is expected that respondents can understand the factors that influence sleep quality and pay attention to and improve sleep quality so that respondents feel satisfied with their sleep*

**Keywords:** *Physical activity, sleep quality, environment, use of gadgets, stress*

**ABSTRAK**

Pola tidur remaja telah mengalami perubahan yang luar biasa antara lain waktu tidur yang lebih singkat, waktu tidur yang tertunda, dan kualitas tidur remaja yang terus menurun. Kualitas tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. Peneliti menggunakan metode Deskriptif Analitik dengan menggunakan pendekatan desain penelitian Cross Sectional, dengan sampel sebanyak 135 orang dari kelas 8 di SMPN 254 Jakarta. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner Depressions Anxiety Stress Acales (DASS 42), lingkungan tidur, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV), dan kualitas tidur. kelima kuesioner tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai koefisien Cronbach's alpha diatas 0.6. Data dianalisis dengan

descriptive statistic untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan faktor lingkungan dan penggunaan Gadget terhadap kualitas tidur remaja ( $p < 0,05$ ) dan tidak terdapat hubungan stress dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur remaja ( $p > 0,05$ ). Faktor lingkungan dan penggunaan Gadget sangat berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja. Diharapkan responden dapat memahami factor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur serta memperhatikan dan meningkatkan kualitas tidur sehingga responden merasakan kepuasan terhadap tidurnya.

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik, Kualitas Tidur, Lingkungan, Penggunaan Gadget, Stress

## PENDAHULUAN

Kata remaja berasal dari kata latin adolescent yang berarti pertumbuhan menjadi dewasa. Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan yang dinamis dalam kehidupan individu. Pada masa ini remaja akan sangat mengalami berbagai perubahan pada dirinya, baik itu dari fisik maupun psikis, secara individual maupun dalam peran sosialnya di keluarga, sekolah serta masyarakat. Remaja yang tumbuh dan berkembang di era millennium saat ini akan banyak bersentuhan dengan perkembangan teknologi yang semakin memudahkan dalam memperoleh berbagai informasi yang mereka butuhkan (Matur et al., 2021).

Pola tidur remaja telah mengalami perubahan yang luar biasa antara lain waktu tidur yang lebih singkat, waktu tidur yang tertunda, dan kualitas tidur remaja yang terus menurun. Masalah yang mereka hadapi antara lain akses internet dan jam sekolah yang sibuk. Peningkatan konsumsi kafein dan faktor stres yang dialaminya dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja (Suparyanto & Rosad, 2020).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak merasa lelah, mudah terangsang

dan gelisah, lesu dan aptasi, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering aspek kebiasaan tidur seseorang, termasuk kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur. Di bawah usia 18 tahun merekomendasikan waktu tidur yang ideal untuk remaja adalah 8-10 jam per malam. Tidur normatif remaja usia 15-18 tahun memiliki nilai durasi 7,4 jam (Saputro et al., 2020).

Data WHO (2018) menyatakan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik dimana remaja perempuan (84%) masih kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki (78%). Dan menurut data WHO (2021) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur (Mindayani et al., 2021).

Menurut data Riskesdas (2018) dilaporkan bahwa sekitar 43,7% penduduk yang berusia 12-18 tahun mengalami gangguan pola tidur. Di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kurang tidur dibandingkan dengan remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Mengenai korelasi yang ada diantara aktivitas fisik dengan kualitas tidur, provinsi DKI Jakarta merupakan provinsi dengan proporsi penduduk yang kurang aktivitas fisik tertinggi di Indonesia, sebanyak

47,8% penduduk tercatat kurang melakukan aktivitas fisik (Fadul, 2019).

Kualitas tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital sedangkan psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi status kesehatan, lingkungan, cahaya, psikologis, umur, diet, obat-obatan, gaya hidup (penggunaan smartphone) (Ulfa et al., 2021).

Penyebab terjadinya kualitas tidur karena ada peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat, menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Penelitian yang dilakukan oleh Miranda et al., (2019) terkait dengan Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,001$  yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur, dengan nilai OR 2,5 yang artinya siswa-siswi yang aktivitas fisiknya tergolong aktif memiliki Peluang untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik adalah 2,5 kali lebih besar dibandingkan siswa yang aktivitas fisiknya tergolong tidak aktif.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Umi et al., (2019) terkait dengan Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 51 responden dengan perilaku penggunaan gadget baik, sebanyak 28 orang (54,9%) memiliki kualitas tidur baik sedangkan sebanyak 23

orang (45,1%) memiliki kualitas tidur buruk. Selain itu, dari 68 orang yang menyalahgunakan perangkat gadget ada 14 orang (20,6%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 54 orang (79,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Penelitian yang berkaitan dengan kualitas tidur juga dilakukan oleh Ningsih et al., (2020) terkait dengan Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru. Berdasarkan hasil ada sebanyak 31 dari 54 (57,4%) responden yang memiliki stress psikologis dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebanyak 7 dari 27 (25,9%) responden yang tidak memiliki stress psikologis dengan kualitas tidur yang baik. Jumilia, (2020) juga meneliti terkait dengan Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Padang. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk terdapat lingkungan yang kurang baik (88,2%) dibandingkan dengan lingkungan yang baik. (37,0%).

SMP Negeri 254 merupakan satuan pengajaran setingkat sekolah menengah di Jagakarsa. Posisinya terletak di Jalan Gandaria V, Jagakarsa, Jakarta Selatan, Kode Pos 12620. SMP Negeri 254 memiliki Akreditasi A. Jumlah siswa di SMPN 254 Jakarta terdapat 675 orang. Siswa kelas 9 sedang mempersiapkan ujian sekolah pada bulan Februari, oleh sebab itu sebagai pihak sekolah tidak mengizinkan siswa kelas 9 untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Maka dari itu, peneliti mengambil siswa kelas 8 untuk berpartisipasi dalam penelitian. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 4 remaja di SMPN 254 Jakarta, didapatkan data para remaja mengatakan sering main hp

pada malam hari, biasanya remaja sering scroll Media sosial dan game online. Dua remaja lainnya mengatakan banyak dapat tugas sekolah yang membuat mereka kurang tidur. Berdasarkan uraian dan data diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas tentang "Analisis Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta".

### TINJAUAN PUSTAKA

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai terjadinya kematangan seksual, dari usia 11 tahun sampai 20 tahun, disebut masa pubertas. Pola tidur pada masa remaja pasti berbeda dengan kanak-kanak. Pada umur 13 tahun - 23 tahun mengalami pergantian hormonal pada masa pubertas. Pada masa ini mereka melalui perpindahan irama sirkadian sehingga jam tidurpun beralih. Secara umum kebutuhan tidur remaja berkisar antara 8,5-9,25 jam per hari (Saputra, 2020).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak merasa lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan aptasi, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, kongjungtiva merah, mata perih, terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering aspek kebiasaan tidur seseorang termasuk kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi tidurdan gangguan tidur (Ulfa et al., 2021).

Pola tidur berubah seiring bertambahnya usia. Semakin tua, semakin banyak tubuh mulai melakukan aktivitas yang berbeda. Untuk itu, jam biologis akan berubah sesuai dengan aktivitas dan ritme kebutuhan tubuh. Perubahan ini penting untuk diperhatikan untuk mendapatkan tidur yang nyenyak.

Pada masa anak-anak, tidur merupakan hal terpenting dalam perkembangan dan pertumbuhannya selain asupan makanan dan vitamin (Purnawinadi & Sali, 2020).

Menurut Rahayu, (2020) gangguan tidur adalah intrupsi jumlah waktu dan kualitas tidur akibat dari faktor eksternal. 1) Batasan Karakteristik : Kesulitan berfungsi sehari-hari, Kesulitan memulai tidur, Kesulitan mempertahankan tiap tidur, Ketidakpuasan tidur, Tidak merasa cukup istirahat, dan Terjaga tanpa jelas penyebabnya. 2) Faktor yang berhubungan : Gangguan karena cara tidur pasangan tidur, Kendala lingkungan dan Kurang privasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu lingkungan, Aktivitas fisik, Penggunaan Gadget, dan tingkat stress. Lingkungan dapat mempercepat atau memperlambat tidur. Hal ini dapat mempengaruhi perubahan seperti, suara bising di lingkungan dapat memperlambat tidur. Ketiadaan stimulus yang normal dan keberadaan stimulus yang tidak normal dapat mencegah orang untuk tidur. Ketidaknyamanan akibat suhu lingkungan dan kurang ventilasi dapat mempengaruhi tidur. Kadar cahaya juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat berpengaruh. Seseorang yang tertidur dalam gelap mungkin sulit tidur dalam keadaan terang (Jumilia, 2020).

Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Latihan aktivitas fisik bisa mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas fisik yang berat sehingga membutuhkan waktu tidur yang banyak agar menjaga keseimbangan energi dalam. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk

dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatanya (Miranda et al., 2019).

Gadget yang biasa disebut telepon genggam dapat mempengaruhi seseorang untuk selalu aktif dalam menggunakannya hingga larut malam. Yang seharusnya mereka memerlukan waktu untuk beristirahat yang cukup, bukan hanya fisik tetapi juga memerlukan istirahat untuk otak. Hal ini dapat terjadi karena Sebagian besar dari mereka sering berkomunikasi baik itu via email, sms, telepon bahkan searching internet hingga malam hari. Hasil survey menyatakan bahwa kebiasaan menyimpan ponsel yang masih dalam keadaan aktif juga merupakan faktor yang dapat mengganggu tidur seseorang (Keswara et al., 2019).

Keadaan stres yang dialami oleh individu mempengaruhi kemampuan individu untuk tidur atau tetap tertidur. Stres emosional dapat menyebabkan individu menjadi sulit tidur, sering terbangun saat tidur atau terlalu banyak tidur. Gangguan tidur yang disebabkan oleh stres dapat menimbulkan kelebihan produksi hormon stress seperti kortisol yang berlebihan dibandingkan dengan orang yang memiliki tidur yang berkualitas (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Signifikansi penelitian ini adalah hasil penelitian dapat agar dapat menjadi masukan untuk meningkatkan perhatian pihak sekolah dan memberikan informasi mengenai analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja dan diharapkan peneliti dapat menjadikan penelitian ini sebagai pengalaman dalam rangka menambah wawasan dan dapat menjadi informasi bagi peneliti selanjutnya.

Rumusan Pertanyaan pada penelitian ini yaitu mengidentifikasi distribusi frekuensi kualitas tidur, tingkat stress, tingkat penggunaan gadget, lingkungan, dan aktivitas fisik pada remaja di SMPN 254 Jakarta dan mengidentifikasi hubungan antara tingkat stress, tingkat penggunaan gadget, lingkungan, dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode Deskriptif Analitik dengan menggunakan pendekatan desain penelitian Cross Sectional.

Populasi pada penelitian ini adalah 202 orang dari kelas 8 di SMPN 254 Jakarta. Besar sampel penelitian ini adalah sebagian remaja di SMPN 254 Jakarta yang berjumlah 135 responden. Adapun Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Teknik Non Random Sampling yaitu Purposive sampling.

Instrumen penelitian ini yaitu Kuesioner Demografi (nama responden, umur responden, jenis kelamin dan pendidikan), Kuesioner penggunaan gadget (Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS- SV), Kuesioner aktivitas fisik (International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)), Kuesioner lingkungan tidur, Kuesioner tingkat stress (stress Depression Anxiety Stress Scale (DASS), Kuesioner kualitas tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)).

Berdasarkan hasil pengujian validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa pada kuesioner lingkungan yang terdiri dari 22 pertanyaan hanya 15 pertanyaan yang valid atau nilai signifikansi lebih dari 0,279. Pada uji reliabilitas

kuedioner didapatkan hasil bhawa kuesioner memiliki Cronbachs alpha 0,772. Maka instrument yang

digunakan pada penelitian ini sudah reliable. Analisis data Univariat dan Bivariat menggunakan uji *Chi Squar*

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Tabel 1. Uji Validitas Kuesioner

Item Kuesioner	Bobot Faktor lingkungan	Keterangan
X1	0.534	Valid
X2	0.381	Valid
X3	0.534	Valid
X4	0.505	Valid
X5	0.524	Valid
X6	0.247	Tidak Valid
X7	0.645	Valid
X8	0.536	Valid
X9	-0.040	Tidak Valid
X10	-0.253	Tidak Valid
X11	0.536	Valid
X12	0.308	Valid
X13	0.415	Valid
X14	0.091	Tidak Valid
X15	0.645	Valid
X16	-0.190	Tidak Valid
X17	-0.040	Tidak Valid
X18	0.98	Tidak valid
X19	0.433	valid
X20	0.548	valid
X21	0.492	valid
X22	0.645	valid

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 50

responden,  $R_{tabel}$  pada uji validitas ini yaitu 0.2796.

Tabel 2 Uji Reliabilitas Kuesioner

Variabel	Kofisien Alpha	Keterangan
Lingkungan	0.772	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dari kuesioner lingkungan

dinyatakan Reliabel. Hal ini dapat dibuktikan dengan Koefisien Alpha setiap kuesioner  $> 0.6$ .

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Loyalitas Responden

Tingkat Stress	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Ringan	72	53,3
Sedang	53	39,3
Berat	10	7,4
Lingkungan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Sedang	11	16,4
Baik	56	83,6
Aktivitas fisik	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Aktivitas ringan	88	65,2
Aktivitas berat	47	34,8
Total	67	100,0
Penggunaan Gadget	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Jarang	42	31,1
Sering	73	54,1
Selalu	20	14,8
Kualitas tidur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	16	11,9
Tidak baik	119	88,1
Total	135	100

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden remaja di SMPN 254 Jakarta memiliki tingkat stress dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 72 responden (53,3%), lingkungan yang baik sebanyak 92 responden (68,1%), aktivitas paling

banyak dialami oleh responden adalah aktivitas ringan dengan 88 responden (65,2%), penggunaan Gadget yang paling sering yaitu sebanyak 73 responden (54,1%), dan presentase tertinggi kualitas tidur adalah tidak baik yaitu sebanyak 119 responden (88,1%).

#### Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur Pada remaja di SMPN 254 Jakarta

Tingkat stress	Kualitas Tidur				P Value		
	Tidak Baik		Baik				Total
	n	%	n	%	N	%	
Ringan	11	15,3	61	84,7	72	100	0,294
Sedang	5	9,4	48	90,6	53	100	
Berat	0	0,0	10	100	10	100	
Jumlah	16	11,9	119	88,1	135	100	

Berdasarkan tabel proposi menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan stress ringan memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 61 responden (84,7 %), responden yang memiliki stress sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 48 responden (90,6%), dan responden yang memiliki stress

berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 10 responden (100%) . Hasil Uji Pearson Chi Square hubungan antara tingkat kesehatan fisik dengan kualitas hidup terdapat p Value 0,294, dimana hal tersebut berarti tingkat stress dengan kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan.

**Tabel 5 Hubungan lingkungan dengan kualitas tidur Pada remaja di SMPN 254 Jakarta**

Lingkungan	Kualitas Tidur						P Value
	Tidak Baik		Baik		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Kurang Baik	10	23,3	33	76,7	43	100	0,005
Baik	6	6,5	86	93,5	92	100	
Jumlah	16	11,9	119	88,1	135	100	

Berdasarkan tabel proposi menunjukkan bahwa responden dengan lingkungan baik memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 86 responden (93,5 %), dan responden yang memiliki lingkungan kurang baik dengan kualitas tidur baik sebanyak 33

responden (76,7%). Hasil Uji Pearson Chi Square dari hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur terdapat p Value 0,005, dimana hal tersebut berarti lingkungan dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan.

**Tabel 6 Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur Pada remaja di SMPN 254 Jakarta**

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur						P Value
	Tidak Baik		Baik		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Ringan	8	9,1	80	90,9	88	100	0,174
Berat	8	17	39	83	47	100	
Jumlah	16	11,9	119	88,1	135	100	

Berdasarkan tabel proposi menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas ringan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 80 responden (90,9 %), dan responden yang memiliki aktivitas berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 39 responden (83%) . Hasil Pearson Chi Square dari hubungan antara

aktivitas fisik dengan kualitas tidur terdapat p Value 0,174 , dimana hal tersebut berarti aktivitas fisik dengan kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan.



Tabel 7 Hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur Pada remaja di SMPN 254 Jakarta

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur				P Value		
	Tidak Baik		Baik		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Jarang	2	6,7	27	93,3	29	100	0,048
Sering	12	15,8	64	84,2	76	100	
Selalu	2	6,9	28	93,1	30	100	
Jumlah	16	11,9	119	88,1	135	100	

Berdasarkan tabel proposi menunjukkan bahwa responden dengan penggunaan gadget sering memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 64 responden (84,2 %), responden yang memiliki penggunaan gadget selalu dengan kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (93,1%) ,dan responden yang memiliki penggunaan gadget jarang dengan kualitas tidur baik sebanyak 27 responden (93,3%). Hasil Pearson Chi Square dari hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur terdapat p Value 0,048, dimana hal tersebut berarti penggunaan gadget dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas tidur

Berdasarkan analisa yang dilakukan dengan Uji Pearson Chi Square, didapatkan hasil p Value = 0,294. Hal tersebut menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan yang antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ghina et.,al, (2018), yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan tingkat stres dengan pola tidur ( p value =0,342), dengan hasil yang didapat yaitu responden dengan tingkat stres sedang lebih

banyak memiliki pola tidur yang buruk sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur responden menjadi terganggu. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Nurrachmawati, (2022) ,yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan atau korelasi antara tingkat stres dengan gangguan tidur (p value =0,58). Tidak sejalan dengan penelitian Clariska, (2020), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur (p value=0,030) .Hal tersebut disebabkan oleh, seseorang yang mengalami stres tetap melakukan interaksi dengan orang-orang yang ada di lingkungan sekitar seperti kepada teman atau orang tua sehingga mereka memiliki energi yang lebih banyak untuk menghadapi stres tersebut. Stres yang dialami oleh repsonden tidak memengaruhi terhadap tidur responden. Responden tidak mengalami gangguan tidur walaupun mengalami stress.

Hal tersebut disebabkan oleh, seseorang yang mengalami stres tetap melakukan interaksi dengan orang-orang yang ada di lingkungan sekitar seperti kepada teman atau orang tua sehingga mereka memiliki energi yang lebih banyak untuk menghadapi stres tersebut. Stres yang dialami oleh responden tidak memengaruhi

terhadap tidur responden. Responden tidak mengalami gangguan tidur walaupun mengalami stres. Hal tersebut dikarenakan faktor-faktor yang membuat responden tetap tertidur tanpa ada gangguan tidur seperti responden tidak mempunyai penyakit kronis, tubuh terbebas dari pemasangan alat-alat medis, tidak memerlukan obat-obatan untuk tertidur (Sarafino, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian teori diatas yaitu tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. Maka peneliti berasumsi bahwa remaja di smp tersebut tidak terlalu banyak memikirkan masalah karena pada tahap ini remaja masih dalam masa pertumbuhan yang dimana didominasi oleh pikirannya yang masih bermain dan hal ini tidak berhubungan dengan kualitas tidur karena remaja tidak terlalu memikirkan hal yang berat maka kualitas tidur remajanya baik.

#### **Hubungan lingkungan dengan Kualitas tidur**

Hasil analisa yang dilakukan dengan Uji Pearson Chi Square didapatkan p Value = 0,005. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian, Ningsih et al.,(2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan lingkungan dengan kualitas tidur (p value=0,013). Setiap perubahan misalnya, suara bising dilingkungan dapat menghambat tidur. Ketiadaan stimulus yang biasa atau keberadaan stimulus yang tidak biasa dapat mencegah orang untuk tidur. Ketidaknyamanan akibat suhu lingkungan dan kurang ventilasi

dapat mempengaruhi tidur. Kadar cahaya dapat menjadi faktor lain yang berpengaruh. Seseorang yang terbiasa tidur dalam gelap mungkin sulit tidur pada keadaan terang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setia,(2020), yaitu menunjukkan lingkungan terdapat hubungan lingkungan dengan kualitas tidur ( p value= 0,001). Menunjukkan lingkungan memegang peran yang besar terhadap terjadinya gangguan tidur seseorang. Tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya Silvanasari et al.,(2021), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan lingkungan dengan kualitas tidur ( p value= 0,851).

Lingkungan dapat mempercepat atau memperlambat tidur. Setiap perubahan misalnya, suara bising dilingkungan dapat menghambat tidur. Ketiadaan stimulus yang biasa atau keberadaan stimulus yang tidak biasa dapat mencegah orang untuk tidur. Tidur tahap 1 adalah tidur yang paling ringan dan tidur tahap 3 dan 4 adalah tidur yang paling dalam, hasilnya suara yang lebih keras dibutuhkan untuk membangunkan orang yang berada dalam tidur tahap 3 dan 4. Namun, jika waktunya telah berlebihan, seseorang dapat menjadi terbiasa terhadap suara bising sehingga tingkat suara tidak lagi berpengaruh. Ketidaknyamanan akibat suhu lingkungan dan kurang ventilasi dapat mempengaruhi tidur. Kadar cahaya dapat menjadi faktor lain yang berpengaruh. Seseorang yang terbiasa tidur dalam gelap mungkin sulit tidur pada keadaan terang (Saputra, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian teori diatas yaitu terdapat hubungan lingkungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. Maka peneliti berasumsi bahwa karena lingkungan

pada remaja terdapat suara bising maka dari itu kualitas tidur pada remaja kurang baik.

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas tidur**

Hasil analisa yang dilakukan dengan Uji Pearson Chi Square didapatkan p Value = 0,174. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Uliyah&Hidayat.,(2018), menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena keletihan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (NREM) diperpendek. Berdasarkan penelitian yang sama yang di lakukan oleh Nurfadilah et al.,(2019), menunjukkan bahwa Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di kecamatan Wates, melakukan aktivitas fisik rendah dan sedang menyebabkan terjadi kualitas tidur buruk pada remaja. Tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya Miranda et al.,(2019), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur (p value 0,001). Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena keletihan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur

untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya Selain itu, melakukan aktivitas fisik dengan cara teratur juga bermanfaat dalam mengatur sistem jantung, pembuluh darah dan berat badan, serta merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit tidak menular (Ashari ,2021).

Berdasarkan hasil penelitian teori diatas yaitu tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. Maka peneliti berasumsi bahwa dikarenakan remaja yg memiliki aktivitas fisik berat lebih cenderung memiliki kualitas tidur baik, hal ini karena banyaknya aktivitas membuat remaja langsung beristirahat, jika semakin ringannya aktivitas fisik, maka semakin buruk kualitas tidur karena remaja lama tidur

### **Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur**

Hasil analisa yang dilakukan dengan Uji Pearson Chi Square didapatkan p Value = 0.048. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta.

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Irfan,(2019),yang menunjukkan bahwa adanya hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur (p value=0,00). BSR akan aktif saat kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman sehingga seseorang akan tidur, namun pada saat remaja menggunakan gadget maka otak akan menerima stimulus dari 7 luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari gadget, selanjutnya

otak mengirimkan sinyal tersebut yang dapat mengaktifkan RAS sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga di malam hari. Jika hal ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka dapat mengganggu kualitas tidur pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tawitjere et al., (2018), menjelaskan bahwa terdapat hubungan pemakaian smartphone dalam waktu lama menyebabkan remaja memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya.

Kecanggihan yang disediakan smartphone saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan smartphone. Tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya Laurintia, (2019), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan penggunaan gadget dengan kualitas tidur ( $p$  value= 0,205).

Adanya hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja disebabkan karena penggunaan gadget terlebih saat malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu jika terlalu lama bertatap dengan layar gadget dalam waktu lama maka akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari menyebabkan seseorang tetap terjaga, dimana tubuh akan sesorang akan mudah mengantuk jika dalam keadaan cahaya redup.

Selain itu, tidur berdekatan dengan gadget dapat mempengaruhi kualitas tidur dikarenakan pada saat malam hari gadget yang diletakkan didekat tempat tidur, dalam keadaan aktif dapat berdering atau bergetar menandakan adanya notifikasi pesan dan sebagainya maka otak akan bersiaga untuk

menerima stimulus dari luar yang berupa suara, cahaya, dan getaran dari gadget, selanjutnya otak mengirimkan sinyal sehingga menyebabkan remaja tetap terjaga di malam hari. (Rugaiyah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian teori diatas yaitu terdapat hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. Maka dari itu peneliti berasumsi bahwa dikarenakan remaja yang sering menggunakan gadget lebih sulit beristirahat hal ini dipacu oleh kecanduan terhadap gadget sehingga kualitas tidur remaja tersebut menjadi buruk. Sebaliknya apabila remaja menggunakan gadget secukupnya maka kualitas tidur pada remaja

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis bivariat, terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan, dan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta dan Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta.

Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lain yang sama atau sejenis dengan menggunakan variabel yang berbeda dengan penelitian ini terkait analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja putra dan remaja putri. Penelitian ini dimaksudkan untuk digunakan sebagai informasi tambahan dan sebagai sarana untuk menyelidiki lebih lanjut ini terkait analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M, (2021), Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive Of Community Health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/Ach.2021.V08.I02.P12>
- Keswara, U. R. O., & Yolanda, D, (2019), Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja *Related Papers Skripsi Fix*.
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A, (2018), Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2), 107-115. <https://doi.org/10.20527/Dk.V6i2.4412>
- Saputro, B. E., Wulandari, I. S., & Adi, G. S, (2020), Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta, 1-9. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1617/1/Naskah\\_Publikasi-Dikonversi.Pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1617/1/Naskah_Publikasi-Dikonversi.Pdf)
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M, (2020), Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 37-45.
- Winarti, Y., Muhammadiyah, U., & Timur, K, (2021), Literature Review: Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. 3(1)..
- Purnama, Ni Luh, Silalahi, V, (2020), Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 5(1), 56- 62.
- S Nurdin, M. S.-J. (Jurnal A. M. D, (2019), Pengaruh Intellectual Capital Dan Islamicity Performance Index Terhadap Kinerja Keuangan Perbankan Syariah Di Indonesia. <http://E-Journal.Polnes.Ac.Id/Index.Php/Jamdi/Article/View/118>.
- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S, (2020), Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 4(3), 649-659.
- Ulfa, R., Puspita Sari, R., Y G Wibisono, H. A., & Yatsi Tangerang, Stik, (N.D.), Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Kutabumi Tangerang *The Relationship Of Smartphone Use With Sleep Quality In Adolescent At Kutabumi Housing, Tangerang. Nusantara Hasana Journal*, 1(7), Page.
- Lukaningsih, Z & Bandiyah, S, (2019), Psikologi Kesehatan, Yogyakarta: Nuha Medika
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G, (2018), Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Binsus Pendahuluan Gangguan Tidur Merupakan Suatu Kalangan Masyarakat Khususnya Remaja , Karena Dapat Meningkatkan Intensitas Komunikasi Kesempatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 7(5), 1-9. <https://ejournal.unsrat.ac.id/Index.Php/Kesmas/Article/View/22080>

- Dewi Setia Ningsih, R. Indah Permatasari, (2020), Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smkn 7 Pekanbaru (Factors That Influence Quality Of Sleep For Adult In Smkn 7 Pekanbaru), *Ensiklopedia Of Journal*, 44(8), 262-267
- Jumilia, (2020), Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Pgri 2 Padang Jumilia. Lembaga Penelitian Dan Penerbitan Hasil Penelitian *Ensiklopedia*, 2(3), 313322. [Http://jurnal.ensiklopediaku.org](http://jurnal.ensiklopediaku.org)
- Ayu Yolanda, A., Arie Wuryanto, M., Kusariana, N., & Dian Saraswati Bagian Epidemiologi Dan Penyakit Tropik Fakultas Kesehatan Masyarakat, L, (2019), Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygine Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 2356-3346. [Http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm](http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm)
- Y Crismonika Rahayu, (2020), Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Di Smk Muhammadiyah 1 Ponorogo. [Http://eprints.umpo.ac.id/6091/](http://eprints.umpo.ac.id/6091/).
- Fabiana Meijon Fadul, (2019), Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. 6, 54-62.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T, (2019), Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239. [Https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599](https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599)
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E, (2020), Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal Of Islamic Nursing*, 5(2), 95. [Https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828](https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828)
- Fabiana Meijon Fadul, (2019), Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Xii Di Smk Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta