



STUDI DESKRIPTIF KEBERSIHAN DIRI SEBELUM TIDUR (*SLEEP HYGIENE*) PADA REMAJA DI UNGARAN

Mona Saparwati¹, Puji Lestari², Trimawati³

^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia mona55saparwati@gmail.com

Info Artikel : Diterima Juli 2023 ; Disetujui Juli 2023 ; Publikasi Juli 2023

ABSTRAK

Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Seseorang yang mengalami masalah tidur akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Kebersihan diri seseorang sebelum tidur atau sleep hygiene merupakan kecenderungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur meliputi kebiasaan tidur seperti jadwal tidur dalam sehari, aktivitas fisik, penggunaan alkohol, nikotin dan kafein dapat memengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Kebersihan diri seseorang sebelum tidur atau sleep hygiene pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan remaja berusia 12-19 tahun sebanyak 596 orang. Teknik sampling menggunakan *proportionate random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 240. Alat pengumpulan data berupa kuesioner. Analisis data univariat. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki kebersihan diri sebelum tidur (*sleep hygiene*) buruk sebanyak 88 (36,7%) sedangkan yang baik hanya 28 (11,7%). Diharapkan remaja dapat meningkatkan kebersihan diri sebelum tidur (*sleep hygiene*) seperti menghindari hal-hal yang dapat membuat terjaga serta tidak menggunakan tempat tidur untuk kegiatan selain tidur.

Kata Kunci: Kebersihan Diri, *Sleep Hygiene*, Tidur, Remaja

ABSTRACT

Sleep quality includes quantitative aspects of sleep, such as sleep duration, sleep latency and subjective aspects of sleep. Somebody who encounters it will influence sleep quality. Personal hygiene before sleeping (sleep hygiene) is a tendency that can affect sleep quality including sleep habits such as sleep schedule in a day, physical activity. The use of alcohol, nicotine and caffeine can affect sleep quality. This study aims to describe Personal hygiene before sleeping (sleep hygiene) in adolescent. This study used a descriptive design with a cross sectional approach. The adolescent population used was all adolescents aged 12-19 years as many as 596 people. The sampling technique used a proportionate random sampling with total sample of 240 people. For data collection tool using a questionnaire. The data analysis used is univariate analyzed. The results showed that the majority of adolescent had poor personal hygiene before sleeping (sleep hygiene), as many 88 (36,7%) and good as many 28 (11,7%). It is expected that adolescents can improve sleep hygiene such as avoiding things that can keep them awake and not using the bed for activities other than sleeping.

Keywords : *Personal Hygiene, Sleep Quality, Sleeping, Adolescents*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang dirilis oleh The National Sleep Foundation (2022) menyebutkan, di Amerika menunjukkan setidaknya terdapat 40 juta orang yang menderita gangguan saat tidur. Data terbanyak atau mayoritas gangguan tidur terjadi pada remaja yaitu sebanyak 69%. Penelitian yang dilakukan oleh menemukan bahwa remaja usia 12-15 tahun mengalami prevalensi gangguan tidur sebesar

81,1%¹. Pada penelitian yang dilakukan menunjukkan 79% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk².

Periode remaja atau masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang mengalami perubahan fisik, psikologis, maupun social³. Perubahan fisiologis yang dialami oleh remaja akan didorong oleh perubahan pada hormone pertumbuhan.

Istirahat tidur bukan hanya aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan pada setiap individu, tetapi tidur dilakukan untuk istirahat guna mengurangi stress dan penat sehingga tubuh akan lebih siap pada saat melakukan aktivitas selanjutnya⁴. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap aktivitas tidurnya, yang menyebabkan kebutuhan tidur terpenuhi sehingga tidak perlu menampakkan rasa lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman pada sekitar mata, kelopak mata yang bengkak, konjungtiva berwarna merah, sakit kepala, atau sering menguap.

Kebersihan diri seseorang yang dilakukan sebelum tidur atau *sleep hygiene* merupakan aktivitas yang mana akan mendukung untuk mendapatkan kebutuhan tidur secara normal, sehingga setiap individu harus melakukan *sleep hygiene* ini dengan teratur agar mewujudkan memiliki tidur yang normal.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara didapatkan *sleep hygiene* pada responden menggunakan tempat tidur untuk melakukan kegiatan selain tidur yaitu dengan menonton televisi, bermain, gadget, mengonsumsi kafein, mengalami marah atau merasa stress saat hendak tidur, mengerjakan tugas sekolah sebelum tidur. Responden mengatakan bahwa terkadang merasa kedigunan pada saat malam hari sehingga tak jarang terbangun untuk ke kamar mandi. Kemudian untuk waktu kurang lebih dua minggu terakhir jam tidurnya tidak menentu, tetapi responden lain mengatakan jam tidurnya tidak bermasalah dan tidak tidur larut, tidak terbangun pada malam hari. Maka, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai kebersihan diri sebelum tidur atau *sleep hygiene* pada remaja di Ungaran.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini remaja dengan rentang usia 12-19 tahun sebanyak 596. Teknik sampling yang digunakan menggunakan *proportionate random sampling*, didapatkan sampel sebanyak 240 responden. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) dengan 13 item pertanyaan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Jenis Kelamin			
1	Perempuan	154	64,2
	Laki-laki	86	35,8

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Total		240	100

Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu remaja perempuan sebanyak 154 (64,2%) responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Usia

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Usia			
	13 tahun	13	5,4
	14 tahun	31	12,9
	15 tahun	53	22,1
1	16 tahun	61	25,4
	17 tahun	51	21,3
	18 tahun	29	12,1
	19 tahun	2	0,8
Total		240	100

Tabel 2, menunjukkan bahwa responden remaja mayoritas berusia 16 tahun yaitu sebanyak 61 (25,4%) responden.

Gambaran Kebersihan Diri Sebelum Tidur (Sleep Hygiene) pada Remaja

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan *Sleep Hygiene* pada Remaja

No	<i>Sleep Hygiene</i>	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Baik	28	11,7
2	Sedang	124	51,7
3	Buruk	88	36,7
Total		240	100

Tabel 3, menunjukkan mayoritas kebersihan diri sebelum tidur (*sleep hygiene*) dengan kategori sedang pada remaja sebanyak 124 (51,7%) responden.

Hasil penelitian pada tabel 3, menunjukkan bahwa mayoritas ditemukan bahwa remaja berada di kategori perilaku *sleep hygiene* sedang. Dapat dilihat terdapat 124 (51,7%) remaja yang mengalami perilaku *sleep hygiene* dengan kategori sedang. Sedangkan *sleep hygiene* baik menunjukkan angka 28 (11,7%) dan perilaku *sleep hygiene* dengan kategori buruk menunjukkan hasil 88 (36,7%). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata responden dipengaruhi oleh bangun dari tempat tidur dengan waktu yang berbeda-beda pada setiap harinya, berada ditempat tidur lebih lama.

Hasil analisis dari penelitian sebelumnya mengenai *sleep hygiene* dengan hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik fakultas kedokteran didapati *sleep hygiene* pada 65 responden sebagian besar memiliki *sleep hygiene*

dengan kategori sedang (skor 28-40) yaitu 52 orang (80,0%) sedangkan untuk perilaku *sleep hygiene* dengan kategori baik (skor 13-27) yaitu 12 orang (18,5%) dan *sleep hygiene* dengan kategori buruk (skor 41-65) yaitu terdapat 1 orang (1,5%). Rata-rata responden tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari, menggunakan tempat tidur untuk melakukan berbagai aktivitas aktivitas⁵.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku *sleep hygiene* remaja paling rendah dalam indikator kognitif dimana artinya remaja sering melakukan aktivitas sebelum tidur yang membuat terjaga seperti menonton televisi, bermain ponsel. Kemudian melakukan aktivitas di tempat tidur untuk hal lain selain tidur misalnya: menelepon, bermain game, membuka social media. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa remaja Bali melakukan hal-hal yang membuat terjaga terutama di tempat tidur seperti menggunakan ponsel⁶.

Perubahan pola tidur yang dialami remaja akan memengaruhi durasi tidur serta perbedaan waktu tidur saat weekday dan weekend yang nantinya akan memengaruhi kualitas tidur remaja menjadi buruk. Durasi tidur untuk setiap orang berbeda-beda. Kebutuhan waktu tidur yang sesuai dengan remaja sangat dibutuhkan karena akan berpengaruh pada produktivitas remaja itu sendiri dan bisa menyebabkan turunnya konsentrasi dalam belajar serta dapat mempengaruhi kesehatan.

Pada penelitian sebelumnya mengenai *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada remaja di dapatkan remaja melakukan kegiatan yang membuat terjaga selama satu jam sebelum tidur seperti bermain game, menonton televisi, membaca buku atau koran, kemudian melakukan aktivitas di tempat tidur misalnya, menelepon, dan mengerjakan pekerjaan rumah (PR) atau belajar⁷. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa sebagian dari anak juga melakukan kebiasaan sebelum tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya seperti bermain gadget dan menonton televisi sebelum tidur⁸.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu didapatkan insiden kualitas tidur buruk sebanyak 47 orang dengan (72,3%) dengan banyak yang mengalami stress akibat akademik dengan sebanyak 36 orang (55,4%)⁹.

Pola tidur yang baik akan sangat berdampak baik dengan kesehatan begitu pula dengan pola tidur yang yang berubah akan berpengaruh dengan aktivitas sehari-hari menyebabkan tidur yang kurang, sehingga akan menyebabkan rasa kantuk pada siang¹⁰. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap aktivitas tidurnya, yang menyebabkan kebutuhan tidur terpenuhi sehingga tidak perlu menampakkan rasa lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman pada sekitar mata, kelopak mata yang bengkak,

konjungtiva berwarna merah, sakit kepala, atau sering menguap¹¹.

Dari 240 responden terdapat 87 remaja yang memiliki kebiasaan kebersihan diri sebelum tidur (*sleep hygiene*) buruk dan memiliki kulit tidur yang buruk sedangkan responden dengan *sleep hygiene* baik sebanyak 19 dan memiliki kualitas tidur yang baik pula.

Hasil penelitian juga didapatkan bahwa terdapat remaja yang memiliki perilaku *sleep hygiene* baik dipengaruhi oleh gaya hidup dimana aktivitas serta lingkungan dimana mengalami sulit tidur setelah beranjak dari tempat tidur dan terbangun tengah malam karena merasa keinginan dan mempunyai keinginan untuk buang air kecil. Kondisi lingkungan sekitar yang terlalu bising dan tidur dengan merasakan nyeri.

Sebagian besar remaja berada pada kategori *sleep hygiene* buruk dengan kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan kesesuaian antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur bahwa apabila *sleep hygiene* berada di kategori buruk maka kualitas tidur akan mengikuti pula menjadi buruk. *Sleep hygiene* remaja paling rendah dalam indikator kognitif dimana artinya remaja sering melakukan aktivitas sebelum tidur yang membuat terjaga seperti menonton televisi, bermain ponsel. Kemudian melakukan aktivitas di tempat tidur untuk hal lain selain tidur misalnya: menelepon, bermain game, membuka social media. Dalam penelitian ini terdapat satu responden yang berada pada kategori *sleep hygiene* buruk namun kualitas tidurnya baik.

Selama proses tidur terjadi maka energy akan disimpan, kemudian energy tersebut akan diarahkan pada fungsi seluler yang penting. Secara umum akan terjadi dua efek fisiologis dari tidur yang pertama karena efek pada system saraf akan diperkirakan dapat memulihkan kepekaan yang normal serta keseimbangan yang terjadi diantara berbagai susunan saraf; yang kedua, efek yang terjadi pada struktur tubuh akan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama masa tidur mengalami penurunan. *Sleep hygiene* merupakan factor yang penting dalam kualitas tidur pada remaja¹². *Sleep hygiene* dilakukan untuk menetapkan jadwal tidur agar teratur dan memiliki rutinitas yang konsisten dan mengkondisikan lingkungan yang baik dan siklus bangun dengan siklus tubuh yang lain seperti suhu tubuh. *Sleep hygiene* merupakan salah satu latihan dari kebiasaan *sleep hygiene* itu sendiri yang dapat mempengaruhi tidur. Meningkatkan *sleep hygiene* merupakan salah satu cara sederhana untuk meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas selain tidur yang dilakukan di atas tempat tidur akan mempengaruhi cara kerja otak sehingga akan selalu merasa bahwa tempat tidur tidak berhubungan dengan aktivitas tidur. Hal ini tentu saja dapat meningkatkan kesulitan pada saat akan tidur.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki kebersihan diri sebelum tidur (*sleep hygiene*) buruk sebanyak 88 (36,7%), sedang sebanyak 124 (51,7%) dan baik sebanyak 88 (36,7%) .

Bagi peneliti selanjutnya guna melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja, serta disarankan untuk mengembangkan lebih lanjut seperti pemberian edukasi *sleep hygiene* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hafidh A, Hartanto F, Hendrianingtyas M. Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi Pada Siswa SMP N 5 Semarang. *Med Med Muda*. 2015;4(4):873-880. <https://media.neliti.com/media/publications/117255-ID-prevalensi-gangguan-tidur-pada-remaja-us.pdf>
2. Supartini Y, Martiana PD, Sulastri T. Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. 2021;6(1):69-85.
3. Hockenberry MJ, Wilson D, Rentfro AR, McCampbell L. *Study Guide for Wong's Nursing Care of Infants and Children - E-Book*. Elsevier Health Sciences; 2015.
4. Kasiati K, Ni Wayan Dwi Rosmalawati DR. Kebutuhan dasar manusia I. Published online 2016.
5. Mardalifa T, Yulistini Y, Susanti R. Hubungan Sleep Hygiene dengan Hasil Belajar Blok Pada Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(4):504. doi:10.25077/jka.v7i4.909
6. Nursalam M, Apriani NK, Has EMM, Efendi F. Sleep hygiene behavior among Balinese adolescent. *J Nurs Educ Pract*. 2013;4(3):2-8. doi:10.5430/jnep.v4n3p155
7. Purnama NLA. Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *J Keperawatan*. 2019;8(1):30-36. doi:10.47560/kep.v8i1.80
8. Harmoniati ED, Sekartini R, Gunardi H. Intervensi Sleep Hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal. *Sari Pediatr*. 2016;18(2):93. doi:10.14238/sp18.2.2016.93-9
9. Hutagalung N, Marni E, Erianti S. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *J Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nurs Journal)*. 2022;2(1):77-89. doi:10.25311/jkh.vol2.iss1.535
10. Hall JE, Guyton AC. Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran 13th Edition. *Egc*. 2019;12:898-900.
11. Hidayat, A. Aziz Alimul dan Uliyah M. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku 1 Edisi 2.*; 2014. Accessed November 10, 2023. <https://www.myedisi.com/salemba/64725/pengantar-kebutuhan-dasar-manusia-buku-1>
12. Ahsan1 , Rinik Eko Kapti2 , Shindy Anggreini Putri3 1, 2 3. Pengaruh Terapi Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi. 2012;2(2):185-191.