

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah keadaan istirahat alami dimana tubuh melakukan proses pemulihan secara fisik. Inisiasi dan proses tidur memerlukan penekanan dari sistem aktivasi retikular asenden. Hal ini dapat tercapai oleh karena neuron penghambat pada area pra-optik ventrolateral yang terus bekerja secara aktif ketika di dalam proses tidur.¹ Tidur yang cukup dengan kualitas dan waktu yang optimal telah dibuktikan dalam meningkatkan atensi, proses belajar, integrasi sensorimotorik, memori, dan berbagai macam fungsi kognitif.² Berdasarkan sebuah review yang dilakukan oleh Ellenbogen et al. memori yang bergantung pada hipokampus akan diaktifkan kembali dalam proses tidur. Hal ini diyakini dapat memperkuat memori yang terdapat pada individu tersebut dan berperan penting dalam konsolidasi memori deklaratif.³ Setiap individu memiliki pola dan kebiasaan tidur yang berbeda, hal ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti jenis kelamin, umur, kelompok etnik, tempat tinggal, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan berbagai macam faktor lainnya.⁴

Tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, namun juga ditentukan oleh kualitas tidur. Kualitas tidur dapat dibilang baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah seperti sering terbangun ketika tidur, sulit untuk memulai tidur, dan berbagai macam masalah lainnya yang dialami ketika tidur.⁵ Kualitas tidur dapat dinilai dengan waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun ketika tidur, dan lamanya tidur. Penilaian kualitas tidur juga mencakup aspek subjektif dengan menilai kedalaman dan kepulasan tidur seseorang.⁶ Kekurangan tidur atau *sleep deprivation* dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang dan akan menyebabkan kantuk yang berlebihan di siang hari (*excessive daytime sleepiness*). Berikut adalah beberapa tanda yang

sering dikeluhkan oleh orang yang memiliki gangguan tidur: gangguan suasana hati, kemampuan untuk berkonsentrasi yang buruk dan terganggunya fungsi memori.⁷

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi perpindahan masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja yang berkisar dari umur 10 hingga 19 tahun, direkomendasikan untuk tidur sekitar 8 hingga 10 jam per harinya⁸, namun berdasarkan berbagai macam penelitian, kelompok remaja memiliki risiko yang relatif tinggi untuk mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh perubahan drastis yang terjadi pada tubuh remaja karena terjadi peralihan dari masa kanak-kanak kepada masa dewasa. Perubahan yang drastis ini diyakini dapat mempengaruhi ritme sirkadian pada remaja tersebut dan dapat menyebabkan gangguan tidur. Selain dari itu, faktor-faktor lain seperti jadwal kelas, kebersihan tidur yang buruk, dan penggunaan gawai yang berlebihan sebelum tidur juga dapat memperburuk kualitas tidur pada remaja.⁹ Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hafidh et al. menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) masih kurang terpenuhi yaitu sebanyak 81,1% dari 122 siswa.¹⁰ Selain dari itu, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mohd et al. juga menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur yang cukup buruk yaitu sebanyak 69,3% dari 153 siswa sekolah menengah atas (SMA).¹¹ Pada sebuah penelitian di kota Gwailor, didapatkan sebanyak 37,6% dari 1000 anak yang berumur 15-17 tahun, mengalami gangguan kualitas tidur.¹² Di Jepang, didapatkan prevalensi gangguan tidur yang bervariasi dari angka 15,3% hingga 39,2% pada 107 907 murid SMP dan SMA.¹³ Dari sini, dapat diambil kesimpulan bahwa prevalensi gangguan tidur pada remaja masih relatif tinggi.

Berbagai macam faktor dapat mempengaruhi prestasi akademis siswa SMP. Tidur yang cukup dengan kualitas yang baik diyakini dapat mencegah terjadinya *excessive daytime sleepiness*, sehingga atensi dan kemampuan untuk

berkonsentrasi akan menjadi optimal.^{7 14} Namun, berdasarkan data yang tertera sebelumnya, gangguan tidur pada remaja masih memiliki jumlah yang relatif tinggi. Oleh sebab itu, peneliti hendak meneliti apakah adanya hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada siswa SMP Sekolah Kristen Aletheia.

1.2 Rumusan Masalah

Prevalensi gangguan tidur masih cukup tinggi pada remaja, khususnya pada siswa SMP di Indonesia. Kekurangan tidur atau *sleep deprivation* dapat menyebabkan gangguan suasana hati, kemampuan untuk berkonsentrasi dan terganggunya fungsi memori.⁷ Hal ini dapat mengganggu proses belajar dan kemungkinan berdampak buruk pada prestasi akademik. Cukup banyak penelitian yang meneliti hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada populasi mahasiswa, namun penelitian yang dilakukan pada remaja, khususnya pada siswa SMP masih sedikit dan dapat dibilang kurang.^{5 15 16} Oleh sebab itu, peneliti hendak meneliti apakah adanya hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada siswa SMP Sekolah Kristen Aletheia.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik pada siswa SMP Sekolah Kristen Aletheia?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik pada siswa SMP Sekolah Kristen Aletheia.

1.4.2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui prevalensi gangguan tidur pada siswa SMP sekolah Kristen Aletheia.
- b) Untuk mengetahui rata-rata dari prestasi akademik pada siswa SMP Sekolah Kristen Aletheia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

- a) Meningkatkan jumlah publikasi dari Universitas Pelita Harapan.
- b) Menjadi media referensi bagi peneliti selanjutnya yang nantinya menggunakan konsep dan dasar penelitian yang sama.

1.5.2. Manfaat Praktis

- a) Memberikan pengetahuan mengenai pentingnya tidur yang cukup yang cenderung diremehkan oleh remaja.
- b) Memberikan pengetahuan kepada orang tua siswa agar dapat memperhatikan jam tidur dan kualitas tidur siswa.
- c) Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian jumlah tugas untuk mencegah terjadinya kekurangan tidur.