

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Menurut WHO (World Health Organization) mendefinisikan 'Adolescent' sebagai individu pada kelompok usia 10-19 tahun dan youth sebagai kelompok usia 15-24 tahun. Sedangkan perserikatan bangsa-bangsa PBB mencakup rentang usia 10-24 tahun (WHO,2023). Menurut Kemenkes RI,(2023) Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Jumlah penduduk remaja yang ada di dunia sekitar 1,2 miliar jiwa(WHO,2022).

Setiap tahunnya sekitar 20% hingga 50% laporan menunjukkan bahwa 17% remaja mengalami masalah gangguan tidur (Sahri & Hasibuan, 2023). Menurut WHO (World Health Organization), sekitar 19,1% penduduk dunia mengalami gangguan tidur dengan keluhan yang signifikan. Selain itu, diperkirakan setiap tahun sekitar 25%-57% orang dewasa dan lansia mengalami insomnia. Prevalensi gangguan tidur di dunia menunjukkan angka yang tinggi, seperti di Amerika Serikat dengan sekitar 83.952 kasus, sedangkan di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan tidur cukup tinggi, mencapai sekitar 67% pada tahun 2020 (WHO,2020).

Hasil penelitian (Pattarru'et al.,2021) tentang *sleep hygiene* dengan gangguan tidur remaja kepada 80 responden didapatkan sebanyak 67 (84%) remaja mengalami gangguan memulai dan mempertahankan tidur, sebanyak 13 remaja (16%) mengalami gangguan transisi bangun tidur.hasil penelitian ini juga di dapatkan bahwa perilaku *sleep hygiene* remaja dengan indikator kognitif, dan stabilitas tidur mempunyai *p-value* < 0,005 sehingga ketiga indikator dari *sleep hygiene* berpengaruh terhadap gangguan tidur remaja.

Menurut analisis yang dilakukan *Centers For Disease Control and Prevention* (CDC), remaja usia melaporkan durasi tidur kurang dari 8 jam per malam, yang dikategorikan sebagai kurang tidur.Penelitian ini menunjukkan bahwa

sekitar 57,8% siswa sekolah menengah pertama (kelas 6-8) dari 9 negara bagian mengalami kurang tidur pada malam hari, sementara pada siswa sekolah menengah atas (kelas 9-12) dengan sampel nasional, persentasenya meningkat menjadi sekitar 72,7% (Hasibuan & Hasna,2021).

Gangguan tidur pada remaja juga bisa dipengaruhi oleh praktik *sleep hygiene* yang buruk. Menurut WHO (2020), sekitar 72,7% remaja usia sekolah menengah atas mengalami durasi tidur kurang dari 8 jam per malam, sedangkan di Indonesia prevalensinya mencapai 67% remaja mengalami gangguan tidur. *Sleep hygiene* merupakan serangkaian kebiasaan atau tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur dan memastikan durasi tidur yang cukup. Kebiasaan ini mencakup rutinitas tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta menghindari faktor-faktor yang mengganggu tidur seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, konsumsi kafein, atau stres yang berlebihan (Hayli et al., 2024). *Sleep hygiene* merujuk pada serangkaian kebiasaan atau praktik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga ritme tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan tidur yang mendukung istirahat yang optimal. *Sleep hygiene* dicapai dengan mengembangkan kebiasaan aktivitas yang menenangkan sebelum tidur, yang menjadi langkah awal dalam mengatasi gangguan tidur (Zhu et al., 2024).

Kualitas tidur sangat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental khususnya pada remaja. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak seperti mudah mengantuk pada saat aktivitas siang hari, perubahan suasana hati, peningkatan dalam menggunakan stimulan, menurunnya performa di kelas serta terjadinya peningkatan risiko cedera (National adolescent and young adult health information center,2014 dalam Nazhira rahma et al.,2023). *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 (Saparwati Mona, Lestari Puji, 2023).

Penelitian oleh Purnama (2020) mengatakan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media booklet dan audiovisual efektif meningkatkan perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur remaja dengan gangguan tidur. Edukasi ini penting karena data WHO (2020) menunjukkan sekitar 72,7% remaja usia sekolah menengah atas tidur kurang dari 8 jam per malam, sedangkan di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada remaja mencapai 67%. Kondisi tersebut menandakan perlunya media edukasi yang tepat sasaran.. Menurut Rahayu et al, (2021) dalam jurnalnya menyatakan bahwa edukasi yang diberikan melalui booklet juga tidak kalah efektifnya dengan video. Media booklet dinilai efektif karena biaya yang dikeluarkan sedikit, dan waktu pembuatan singkat. Selain itu informasi yang diberikan melalui booklet dapat lebih banyak, dan dilengkapi gambar yang memperjelas informasi yang diberikan, dengan demikian diharapkan dapat lebih meningkatkan perilaku masyarakat untuk mencapai kesehatan yang lebih optimal (Alini & Indrawati,2018).

Sebagaimana yang telah kita ketahui bahwa *sleep hygiene* adalah terapi berguna untuk mengatasi gangguan tidur dengan cara membuat rutinitas tidur sehingga pola tidur menjadi baik dan berkualitas. Dengan adanya terapi *sleep hygiene* para remaja dapat memperhatikan tidur serta meningkatkan kualitas tidur sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan tubuh. Sebagaimana yang dikatakan Khoiriyah(2021) *sleep hygiene* merupakan latihan untuk mengatur kebiasaan tidur agar menjadi berkualitas. Sleep hygiene merujuk pada serangkaian kebiasaan atau praktik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga ritme tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan tidur yang mendukung istirahat yang optimal. *Sleep hygiene* icapai dengan mengembangkan kebiasaan aktivitas yang menenangkan sebelum tidur, yang menjadi langkah awal dalam mengatasi gangguan tidur (Zhu et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Purnama & Silahlahi (2020) mengatakan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media booklet dan audiovisual efektif

meningkatkan perilaku sleep hygiene dan kualitas tidur remaja dengan gangguan tidur. Tidak ada perbedaan yang signifikan perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur remaja yang diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet maupun audiovisual.

Hal ini didukung penelitian terdahulu, bahwa penggunaan booklet dapat dimanfaatkan sebagai media pendidikan kesehatan bagi masyarakat hal ini karena booklet memiliki keuntungan diantaranya biaya yang relatif murah, meningkatkan pemahaman karena diperjelas dengan gambar-gambar di samping sebagai pendorong minat baca (Wardani, Madjid, dan Dewi, 2016). Tujuan dari pelaksanaan *Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE)* melalui media booklet ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai praktik *sleep hygiene* yang baik, sehingga mereka mampu menerapkan kebiasaan tidur yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi ini diharapkan dapat membantu remaja mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur, mengurangi perilaku yang berdampak negatif, serta membentuk pola tidur yang lebih teratur. Manfaat yang diperoleh dari KIE ini tidak hanya sebatas peningkatan pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya preventif untuk mencegah timbulnya gangguan tidur yang lebih serius pada remaja. Dengan adanya booklet, remaja dapat mengakses informasi kesehatan secara mandiri, praktis, dan mudah dipahami. Selain itu, booklet juga berperan sebagai media promosi kesehatan yang murah, efektif, serta dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kualitas tidurnya