

## BAB I

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Masa remaja sedang dalam mencari pola hidup yang paling sesuai baginya (Sumara *et al.*, 2017:346). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mengatakan remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun (Menteri Kesehatan, 2014). Sedangkan *World Health Organization* (WHO, 2018:1) mendefinisikan remaja sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun dan remaja sebagai usia 15-24 tahun, dua kelompok umur yang tumpang tindih ini digabungkan dalam kelompok anak muda meliputi rentang usia 10-24 tahun.

Selain batasan usia, menurut Gunarsa (dalam Saputro, 2017:29) terdapat komponen lain pada remaja diantaranya karakteristik yang cenderung mencintai diri sendiri/narsistik, sangat membutuhkan teman, berkeinginan besar untuk mengetahui hal baru, keinginan untuk menjelajahi alam sekitar, dan berada dalam kondisi keresahan/kecemasan dan kebingungan. Dengan kecenderungan remaja berkeinginan besar melakukan hal baru maka remaja banyak melakukan kegiatan-kegiatan atau terjadi peningkatan aktivitas, terutama disekolah (Wijayanti, 2018:62). Aktivitas yang padat dapat menyebabkan remaja kelelahan (Mariyana, 2019:82). Kelelahan yang terjadi secara terus-menerus akan mengakibatkan menurunnya pemenuhan istirahat tidur (Nugraha & Ramdhanie, 2018:7)

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang terjadi secara alami dan memiliki fungsi fisiologis dan psikologis untuk proses perbaikan tubuh. Jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang baik maka akan menimbulkan kerusakan pada fungsi otot dan otak karena tidak adekuatnya kebutuhan tidur (Djawa *et al.*, 2017:170). Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut (Potter & Perry, 2009). Delapan belas

ilmuwan medis dan peneliti *National Sleep Foundation* (NSF) mengulas lebih dari 300 penelitian tentang tidur, mereka mencoba menentukan jumlah waktu tidur bagi seseorang sesuai dengan batas usianya, NSF menerbitkan laporan rekomendasi tidur yang ideal untuk usia remaja adalah 8-10 jam per hari (Ohayon *et al.*, 2017)

Tidur yang berkualitas meliputi beberapa aspek diantaranya lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Nilifda *et al.*, 2016:244). Selama tidur proses fisiologi dan neuro kognitif terjadi, apabila mengalami kekurangan tidur proses konsolidasi memori akan terganggu, maka proses-proses pada otak yang harusnya bisa menerima, tidak dapat menerima hal yang sudah diberikan menurut Herdiman, (dalam Kireinata *et al.*, 2019:98). Salah satu pengaruh yang dapat ditimbulkan yaitu prestasi remaja disekolah menurut Uchiyama (dalam Kireinata *et al.*, 2019:98). Prestasi belajar adalah tingkah laku anak dalam mempelajari pelajaran di sekolah yang dinyatakan dengan skor, yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran yang ada di sekolah (Umar, 2015:21). Kurang tidur dapat menyebabkan kemampuan otak menurun, seseorang juga dapat menjadi kurang perhatian, lambat, linglung, mengalami gangguan belajar dan bahkan turnnya prestasi akademik (Ayukawati, 2015:6)

Sekolah merupakan suatu institusi tempat siswa dititipkan oleh orang tuanya untuk memperoleh pendidikan (Umar, 2015:27). Siswa secara nyata melakukan kegiatan positif khususnya dilakukan di sekolah yang menggunakan sistem *Full Day School* (sekolah sehari penuh) (Sari, 2017:3). *Full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai dari pukul 06.45 sampai dengan 15.00 dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali. Sehubungan dengan itu, pihak sekolah dapat membuat jadwal pelajaran untuk pendalaman materi. Dengan adanya *Full Day School* atau sekolah sepanjang hari dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja, karena waktu

untuk tidur siang akan terganggu dan dapat mempengaruhi durasi tidurnya (Baharuddin, 2017:227).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Sukoharjo melalui wawancara kepada 10 siswa yang mengalami berbagai macam gangguan tidur, delapan siswa mengatakan mengalami gangguan kurang tidur, yaitu tidur kurang dari 8 jam. Sedangkan dua sisanya tidak mengalami gangguan kurang tidur, terdapat tujuh siswa yang terganggu tidurnya akibat adanya program *Full Day School*, sisanya yaitu tiga siswa mengatakan tidak terganggu adanya *Full Day School*. Hasil lain yaitu tujuh dari sepuluh siswa mengatakan tidak langsung tidur setelah melakukan rutinitas belajar dikarenakan sulit untuk memulai tidur, pengalihan mereka agar bisa tidur adalah bermain handphone. Berdasarkan penelitian (Mindarsih & Sari, 2017:39-41) mengenai pengetahuan siswa terhadap tidur didapatkan hasil nilai terendah dari 42 responden adalah 53,8 sedangkan nilai tertinggi 88,5 dengan rata-rata 73,4. Dengan adanya penelitian ini dapat dilihat bahwa masih ada siswa yang belum mengetahui tentang peningkatan kualitas tidur, dan masih ada yang jauh dibawah rata-rata.

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin memberikan solusi dalam menyampaikan informasi mengenai cara meningkatkan kualitas tidur pada siswa *Full Day School*. Adapun luaran yang akan dihasilkan adalah media poster. Poster adalah media bergambar kombinasi dari unsur-unsur visual seperti garis, gambar, dan kalimat untuk menyampaikan sebuah pesan dengan singkat dan menarik (Gautama et al., 2019:72). Alasan peneliti menggunakan media poster karena dapat mempermudah dan mempercepat pemahaman terhadap pesan yang di sajikan dan dapat dilengkapi dengan warna-warna sehingga lebih menarik perhatian siswa (Astuti et al., 2018:9-10). Media poster dapat lebih efektif sebagai media penyuluhan karena lebih membantu menstimulasi indera penglihatan siswa, aspek visual pada gambar-gambar poster lebih memudahkan penerimaan informasi atau materi pendidikan menurut Notoadmojo (dalam Siregar & Sondang, 2014:169). Poster tentang kualitas tidur pada siswa *Full Day School* dapat disimpan di telepon genggam dan ditempelkan pada dinding yang mudah

dilihat. Apabila siswa kurang paham dengan penjelasan, siswa dapat melihat melalui gambar yang ada pada poster. Peneliti berharap dari tugas akhir ini akan memberikan manfaat untuk siswa *Full day School* sebagai tambahan informasi tentang kualitas tidur pada siswa sehingga menjadi bahan perhatian siswa-siswi tentang kualitas tidur yang baik.