

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Tidur sangat diperlukan bagi setiap orang karena dapat menjaga status kesehatan seseorang. Pentingnya tidur untuk remaja yaitu untuk memulihkan keadaan fisik karena beraktivitas, mengurangi stres, menjaga keseimbangan mental dan emosional, serta meningkatkan kemampuan dan konsentrasi (Saputra, 2013). Anak dengan kebutuhan tidur yang kurang akan memiliki dampak dengan risiko 24% mengalami depresi dan 20% mengalami kecenderungan bunuh diri yang serius bagi kesehatannya, Dampak dari kebutuhan tidur yang kurang adalah penurunan aktivitas sehari-hari, penurunan daya tahan tubuh, rasa lelah, mempercepat proses penuaan dini, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital dan dampak psikologis. Dampak fisiologis, serta dampak psikologisnya adalah perubahan emosi dan perubahan semangat (*mood*).

National Sleep Foundation (2006) yang melakukan survei di Amerika Serikat menyatakan bahwa 45% remaja usia 11-17 tahun mengalami tidak cukup tidur yaitu kurang dari delapan jam pada malam hari. Penelitian Chen et al. (2006) menyatakan bahwa 54% dari 600 anak laki-laki dan perempuan berusia 13-18 tahun secara teratur mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu tidur kurang dari enam hingga delapan jam pada malam hari dihari aktif sekolah. Hasil survei Internasional, Indonesia mempunyai jumlah penduduk terbanyak 2.328.354.000 orang dan 28.053.000 diantaranya mengalami

insomnia. Data tersebut akan bertambah dengan adanya perubahan gaya hidup (Dewi, 2011).

Tetapi kebanyakan remaja sering mengalami pola tidur yang tidak beraturan, ketidakpuasan ketika tidur yang ditandai dengan kesulitan saat memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, merasa sulit untuk memulai tidur kembali, dan bangun pada dini hari serta merasa tidak puas saat bangun pagi dimana hal ini merupakan gejala penderita insomnia (Saputra, 2013). Insomnia juga berdampak sangat besar bagi remaja yang masih dalam tahap pendidikan, dampak dari insomnianya adalah mengantuk pada siang hari yang dapat mengganggu proses belajar di kelas, dan juga berdampak pada penurunan konsentrasi belajar yang akan berpengaruh pada penurunan prestasi akademik (Potter & Perry, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh BaHammam, Al-Faris, Shaikh, dan Saeed (2006) menyatakan bahwa 64% siswa dengan prestasi unggul, mereka tidur dengan jumlah waktu yang normal enam sampai delapan jam, sedangkan 35.9% siswa tidak mempunyai waktu tidur sesuai dengan kebutuhan normal. Sehingga didapatkan data bahwa responden berprestasi unggul karena kualitas tidurnya baik dan cukup memenuhi kebutuhan tubuh.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Cut Nya' Dien dari total siswa kelas X, XI, XII sejumlah 599 siswa. Hasil wawancara yang dilakukan pada 10 siswa di kelas X 3 siswa mengalami susah tidur saat malam hari atau insomnia dengan penurunan prestasi belajarnya di sekolah, dan 7 siswa tidak mengalami masalah dalam tidur dan prestasinya. Kelas XI, 5 siswa mengalami kesulitan

tidur, memulai tidur dan bangun ketika di pertengahan malam hingga berakibat pada penurunan prestasi belajar dan 5 siswa tidak mengalami gangguan tidur serta prestasi belajarnya. Kelas XII, 7 siswa mengalami kesulitan memulai tidur, terbangun pada malam hari karena banyak pikiran dan kecemasan untuk menghadapi ujian nasional sehingga mengakibatkan siswa mengalami penurunan konsentrasi di kelas dan berpengaruh pada prestasi belajarnya, dan 3 siswa tidak mengalami kesulitan tidur dan penurunan prestasi belajarnya.

Kelas XII memiliki 4 jurusan terdiri dari akuntansi, administrasi, pemasaran dan tata busana, hasil wawancara di kelas akuntansi 2 siswa mengalami kesulitan tidur dan mengalami penurunan prestasi belajar, dan 8 siswa tidak mengalami gangguan tidur serta penurunan prestasi belajar. Jurusan administrasi 6 siswa mengalami kesulitan tidur dan kualitas tidur yang buruk hingga mengalami penurunan prestasi yang signifikan, dan 4 siswa tidak mengalami kesulitan tidur dan prestasi belajarnya. Jurusan pemasaran 4 siswa mengalami kesulitan memulai tidur, terbangun di malam hari dan berdampak pada prestasi belajarnya, dan 6 siswa tidak ada gangguan dalam tidurnya serta tidak ada penurunan prestasi belajar. kemudian untuk jurusan tata busana 2 mengalami keluhan yang sama yaitu kesulitan tidur hingga berpengaruh pada prestasi belajarnya, 8 siswa tidak mengalami gangguan dan kesulitan tidur dan tidak mengalami penurunan prestasi belajar. Wawancara dari seluruh angkatan di dapatkan yang paling banyak mengalami gangguan tidur atau insomnia dan penurunan prestasi belajar adalah kelas XII jurusan administrasi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari latar belakang tersebut adalah : Adakah hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar anak usia remaja di SMK Cut Nya' Dien?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui adanya hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar anak usia remaja di SMK Cut Nya' Dien

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan karakteristik responden
- b. Menjelaskan karakteristik insomnia pada remaja
- c. Menjelaskan prestasi belajar remaja di SMK Cut Nya' Dien
- d. Menjelaskan keeratan hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar

D. Manfaat penelitian

1. Bagi profesi

Dapat dijadikan untuk memperhatikan kebutuhan dasar manusia khususnya tidur, diskusi dan materi pada saat perkuliahan di kelas, sebagai bahan edukasi kepada masyarakat untuk menjaga kualitas tidur anak agar tidak mengalami penurunan prestasi.

2. Bagi institusi

Menambah wawasan bagi pengajar (guru) dan dimasukkan ke dalam materi pembelajaran serta jika akan di lanjutkan ke penelitian selanjutnya maka penelitian ini bisa di gunakan sebagai referensi.

3. Bagi masyarakat

Memotivasi masyarakat untuk lebih mempedulikan kebutuhan waktu tidur.