

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Remaja ialah seorang yang ada pada tahap perubahan umur mulai dari anak-anak menuju dewasa, hal ini dikenal dengan perubahan yang sangat pesat, yang terlihat dari faktor psikologis, psikis, dan sosial. Di fase ini seseorang sudah meraih kematangan di tingkat emosionalnya, kemampuan saat mengambil keputusan yang berhubungan dengan pembelajaran. WHO mengatakan bahwa usia remaja disebut masa yang berada pada umur 10 hingga 19 tahun, Kemenkes RI (2014) mengatakan remaja memiliki batas umur mulai 10 sampai 18 tahun. Sedangkan dinas pengendalian penduduk dan keluarga berencana menyatakan batas umur remaja yakni 10 sampai 24 tahun, dalam usia tersebut sebagian remaja yang belum berkeluarga. Kondisi itu dijelaskan begitu berarti pada perkembangan seseorang. Anak muda seringkali mengalami kelelahan yang diakibatkan oleh tuntutan pikiran dan jam belajar yang sangat lama oleh karena itu dapat menyebabkan kualitas tidur dan kondisi fisik serta psikisnya terganggu (Wuryaningsih, 2020).

Aktivitas pembelajaran yang begitu banyak bisa mengakibatkan gangguan fisik, psikis dan keletihan yang disebabkan oleh kegiatan akademik yang melewati batas (Rakhman, 2023). Perubahan zaman yang semakin canggih dengan model pembelajaran lebih maju menetapkan sebagian sekolah menengah ke atas menggunakan program kurikulum merdeka terutama di SMA Negeri 6 Yogyakarta tersebut yang sudah menetapkan program kurikulum merdeka, dalam kegiatan pembelajaran yang kian simpel dan cepat dalam menyesuaikan diri, mulai dari lokasi, tempo, hingga pengetahuan serta keterampilan. Akan tetapi lebih terfokus pada fundamental, kemampuan dan karakteristik. Program ini membiarkan siswanya untuk menentukan pelajaran yang diminati. Kehadiran program kurikulum merdeka membuat sebagian siswa mengalami metamorfosis waktu tidur dampak dari kegiatan proyek, pekerjaan rumah, dan jam tidur

pada siang hari yang habis di sekolah karena itu membuat remaja tidak tidur pada siang hari, terus terang remaja kerap tidak tidur hanya untuk menyelesaikan tugas. Perubahan itu terlihat pada adik peneliti semenjak penggunaan program tersebut bisa membuat seseorang menderita gangguan tidur, perubahan yang terlihat yaitu tidur kadang jam 22.00 atau 00.00, terlihat kantong mata yang menghitam, mata kemerahan, sistem belajar adik peneliti menjadi kebut semalam untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, belajar untuk persiapan jika ada ujian bisa tidur jam 03.00 dan bangun jam 06.00 pagi.

Imbas dari kelelahan tersebut bisa menyebabkan kemampuan istirahat remaja terganggu dan memicu kurangnya fokus pembelajaran, diperoleh beberapa ciri diantaranya ketegangan mata, mengantuk, bahkan membuat tidur di waktu aktivitas berjalan. Menurut haryati tidur biasanya 6 hingga 8 jam dalam sehari agar stabil maka harus diperhatikan kapasitas tidur (Israk, 2023). National Sleep Foundation adalah organisasi amal nirlaba di Amerika menjelaskan bahwa keinginan tidur mereka sedikit berkurang, seseorang berusia 14 hingga 17 tahun memerlukan kurang lebih 8 sampai 10 jam agar dapat tidur tiap malam. Ada ciri yang membuat istirahat terganggu semacam area tidur, kericuhan, umur, lifestyle, kelelahan, dan konsumsi obat terlarang (Rosyidah, 2022).

Keadaan ini ditunjukkan oleh peneliti lain yang membahas tentang masalah tidur mempunyai ikatan yang signifikan karena kelelahan. Kuantitas tidur buruk didefinisikan sebagai pencetus persoalan kebugaran yang sering ditemui pada golongan remaja. Akhir fase puber remaja kerap menghadapi peralihan serta penurunan waktu istirahat. Murti menjelaskan remaja tidur sangat larut malam (Murti, 2022). Keadaan istirahat didefinisikan sebagai keperluan istirahat cukup, dengan pernyataan jumlah waktu tidur atau disebut dengan kuantitas, akan tetapi juga dengan kedalaman tidur atau disebut sebagai deep sleep. Kualitas tidur ini meliputi jangka waktu tidur, kedalaman, kepulasan, dan keseringan bangun. Dari studi terdahulu mengatakan sebenarnya tidur sangat berpengaruh akan

kesehatan terhadap pertumbuhan regenerasi. Saat ini terjadi peningkatan remaja yang mengalami kualitas tidur buruk. Akibatnya usia muda dengan kualitas tidur jelek dan jarang istirahat mengakibatkan seseorang merasa lelah saat waktu siang, mempunyai suasana kurang baik dan prestasi memburuk (Ningsih, 2020).

Kejadian ini rupanya tidak sekedar dialami remaja di Indonesia. Akan tetapi masalah tidur buruk sedang menjadi permasalahan di luar negeri. Menurut pernyataan Akasian, (2020) di Amerika ditaksir 51% umur 19 hingga 29 tahun membenarkan tidak sama sekali ataupun kurang tidur saat bekerja atau sekolah, di Negara Turki diketahui siswa SMA mempunyai karakteristik tidur yang buruk sejumlah 212 remaja (53%) (Rakhman, 2023). Sedangkan Negara Nepal seorang peneliti menjumpai sebesar 39,15 remaja usia 15 hingga 19 tahun mempunyai karakteristik istirahat buruk. Di Indonesia mempunyai karakteristik tidur buruk dengan total setiap 43% responden dan 69,8% responden dengan hasil pengamatan yang mengatakan jika 15 sampai 35% remaja dan orang dewasa menderita gangguan tidur (Murti, 2022). Sedangkan di Kota Yogyakarta sebanyak 54% remaja memiliki tingkat tertidur buruk dan 46% remaja mempunyai tingkat tertidur baik. Observasi dari murwani ditemukan 61,4% anak kuliah yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Stikes Surya Global Yogyakarta menderita kualitas tidur buruk (Rakhman, 2023).

Masalah tidur dapat ditangani dengan penggunaan obat dan komplementer (non farmakologi). Terapi farmakologi adalah penyembuhan yang memercayakan pemakaian obat komplementer pilihan, ekstrak herba semacam diazepam, fenol dan promethazine. Terapi non farmakologi ialah terapi relaksasi, metode relaksasi ini terdiri berbagai jenis, semacam pengaturan tidur, psikologis, dan terapi relaksasi. Beberapa teknik yang bisa dilakukan diantaranya relaksasi otot progresif, biofeedback, relaksasi benson, musik relaksasi, dan nafas dalam. Pengobatan komplementer yang sering diterapkan ialah terapi relaksasi, relaksasi merupakan teknik yang disampaikan kepada responden dengan mengaitkan anggota tubuh dan dapat dilaksanakan berbagai tempat (Rakhman, 2023).

Relaksasi nafas dalam merupakan terapi yang dapat mengatasi kecemasan, terapi ini dapat meningkatkan fokus seseorang, meringankan pada saat bernafas,

mengoptimalkan jumlah kadar oksigen dalam darah serta mewujudkan perasaan tenteram. Itulah sebabnya pikiran jadi tenang dan membuat tidur pulas (Syamsiyah, 2019). Terapi nafas dalam dikerjakan dengan mengambil nafas yang lembut (inhaling), lalu menahan kurang lebih 2 detik dan terakhir menghembuskan nafas (exhaling) melalui mulut dan dengan merilekskan otot area pundak perlahan (Noorrahman, 2022).

Dalam penelitian yang akan saya teliti, yaitu mengajarkan terapi nafas dalam dengan menambahkan kombinasi edukasi kesehatan yang mencakup definisi tidur, definisi kualitas tidur, manfaat, dan faktor yang berpengaruh dari kualitas tidur dengan media poster. Intervensi ini bisa memaksimalkan tingkat kesehatan remaja (Wuryaningsih, 2020) penggabungan promosi kesehatan dan pengobatan non farmakologi relaksasi nafas dalam, menjadikan program guna memperbaiki kualitas tidur remaja. Relaksasi nafas dalam ialah prosedur ampuh dan mudah dilakukan tanpa adanya efek samping. (Susila, 2023) membuktikan dengan menampilkan hasil yang diterima melalui intervensi dengan mengkombinasikan manajemen stress mencakup relaksasi nafas dalam dan otot progresif terhadap kualitas tidur pasien hipertensi, yakni ditemukan perbedaan dalam memperbaiki kualitas tidur lebih baik diperoleh nilai (p-value) sebesar $0,000 \leq 0,05$.

Dari studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 20 Maret 2024 terhadap 15 siswa remaja SMA Negeri 6 Yogyakarta, diperoleh data bahwa 10 dari 15 remaja memiliki masalah tidur dengan penyebab kegiatan project P5 yang padat, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan les di sekolah ataupun diluar sekolah, cemas, ketakutan karena kualitas nilainya menurun, merasa gagal dalam mengikuti lomba, sering begadang untuk menyelesaikan tugas, banyaknya tugas kelompok dan kegiatan sekolah seperti event besar hingga larut malam, dan push mobile legends. 5 dari 15 remaja mengatakan tidur dalam waktu 6-7 jam, 5 dari 15 remaja tidur dalam 5-6 jam, dan 5 dari 15 remaja tidur kurang dari 5 jam. Diperoleh data bahwa 3 dari 15 remaja mengalami insomnia. Selain itu ditemukan juga data 9 dari 15 remaja menyatakan sering begadang. 11 dari 15 siswa mengatakan penggunaan kurikulum merdeka menjadi salah satu penyebab terbesar siswa tidak mempunyai waktu beristirahat yang cukup, oleh sebab itu

siswa mengalami gangguan tidur. 15 dari 15 siswa menyatakan tidak pernah menggunakan obat tidur. 15 siswa tersebut mengatakan mereka berusaha untuk mengatasi masalah tidurnya dengan bermacam cara diantaranya mendengarkan musik relaksasi, mendengarkan musik klasik menggunakan hendset, menonton ASMR (Autonomus Sensory Meridian Response), menyetel kajian, makan dan minum susu, membaca novel, berolahraga/peregangan otot, mematikan lampu, dan tidak bermain hp.

Berdasarkan data pendahuluan yang didapatkan, bahwa penulis ingin melakukan penelitian terkait “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Kombinasi Edukasi Kesehatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan fenomena tersebut, dapat dirumuskan suatu masalah penelitian yaitu tentang “Apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan kombinasi edukasi kesehatan terhadap kualitas tidur pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Guna mengetahui teknik relaksasi nafas dalam apakah berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur pada remaja sebelum dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam terhadap remaja SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada remaja sesudah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam terhadap remaja SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- c. Mengetahui apakah ada perbedaan sesudah diberikan edukasi kesehatan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam terhadap remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber pengembangan ilmu pengetahuan tentang keperawatan jiwa tepatnya terkait dengan pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi remaja

Hasil penelitian ini bisa mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam dan menambah pengetahuan baru tentang kualitas tidur remaja melalui media poster.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa mencari dan menambahkan jurnal-jurnal terbaru supaya bisa mencapai hasil maksimal dan lebih baik lagi dalam penelitiannya.

3) Bagi sekolah

Saya berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi sekolah berupa materi tentang relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur.