

Hubungan Antara Durasi Tatap Layar, Kecemasan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kebumen Tahun 2024

Nisa, Khaerul

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=137422&lokasi=lokal>

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Remaja merupakan salah satu kelompok umur yang sering mengalami masalah kualitas tidur buruk. Remaja rentan mengalami masalah kualitas tidur yang buruk karena penyesuaian berbagai faktor dan gaya hidup. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan munculnya risiko kesehatan baik fisik dan psikis serta terganggunya perkembangan kognitif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dan hubungannya dengan durasi tatap layar, kecemasan, aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Kebumen tahun 2024. Studi ini menggunakan desain cross-sectional dengan responden sebanyak 304 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,6% responden memiliki kualitas tidur yang baik. Analisis bivariat yang dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan ($p\text{-value} < 0,001$) dengan nilai OR 8,971 dan kebiasaan tidur ($p\text{-value} < 0,001$) dengan nilai OR 3,24 dengan kualitas tidur remaja. Kemudian dari analisis bivariat juga memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tatap layar dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja ($p\text{-value} > 0,05$). Intervensi mengenai tips mengontrol kecemasan dan edukasi terkait kebiasaan tidur yang baik diharapkan dapat diterapkan di sekolah untuk meningkat kualitas tidur remaja.

Sleep is a basic need for the body to function properly. Adolescents are one of the age groups that often experience poor sleep quality problems. Adolescents are susceptible to poor sleep quality problems due to adjustments to various factors and lifestyles. Poor sleep quality can lead to physical and psychological health risks and disrupt cognitive development. This study was conducted to determine the picture of sleep quality and its relationship with screen time, anxiety, physical activity, and sleep hygiene in adolescents at SMA Negeri 1 Kebumen in 2024. This study used a cross-sectional design with 304 students as respondents. The results showed that 53,6% of respondents had good sleep quality. The bivariate analysis showed that there was a significant relationship between anxiety ($p\text{-value} < 0,001$) with an OR value of 8.971 and sleep hygiene ($p\text{-value} < 0,001$) with an OR value of 3.24 with adolescent sleep quality. Then the bivariate analysis also showed that there was no significant relationship between screen time and physical activity with adolescent sleep quality ($p\text{-value} > 0,05$). Interventions regarding tips for controlling anxiety and education regarding good sleep hygiene are expected to be implemented in schools to improve the quality of adolescent sleep.