

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres merupakan suatu fenomena psikologis yang muncul ketika seseorang merasa tertekan oleh berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga hubungan interpersonal, memenuhi harapan keluarga dan mencapai prestasi akademik. Stres tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal dan interaksi antara individu dengan lingkungannya saja, ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu untuk mengatasinya juga dapat menyebabkan stress¹. Aksis Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA) mengontrol stres melalui pelepasan CRH dan VP dari hipotalamus, yang merangsang hipofisis untuk mengeluarkan ACTH. ACTH memicu kelenjar adrenal menghasilkan kortisol, meningkatkan glukosa darah, tekanan darah, dan aktivitas imunologis, yang berpotensi memicu berbagai penyakit².

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan emosional seperti stres, depresi, dan kecemasan pada remaja usia di atas 15 tahun cukup tinggi.³ Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Gusella Tahun 2020 terhadap siswa SMA di Indonesia selama pandemi Covid-19, yang menunjukkan bahwa hampir sebagian dari mereka mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, dan hanya sedikit yang mengalami tingkat stres akademik yang rendah⁴.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik tahun 2022, populasi remaja Indonesia yang berusia 15 hingga 19 tahun merupakan salah satu kelompok masyarakat dengan jumlah tertinggi ke-3, mencapai angka sekitar 22,20 juta orang atau sekitar 8,14% dari total penduduk Indonesia⁵. Mengingat bahwa remaja akan menjadi penduduk dewasa yang memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa di masa depan, kesehatan mereka saat ini menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan, terutama dalam hal kualitas tidur

yang merupakan salah satu kebutuhan dasar dan memiliki dampak yang luas pada berbagai aspek kehidupan⁶.

Tidur memiliki peranan yang penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses metabolisme dalam tubuh, memicu timbulnya sakit kepala, meningkatkan kadar hormon ghrelin yang menyebabkan untuk makan berlebihan, dan menurunkan kadar hormon leptin, sehingga berpotensi menyebabkan obesitas.⁹ Gangguan tidur juga meningkatkan peradangan di seluruh tubuh, melemahkan sistem kekebalan tubuh terhadap berbagai penyakit. Selain dampak fisiknya, tidur yang tidak berkualitas juga dapat mempengaruhi kematangan emosional remaja, menjadikannya sulit untuk mengendalikan emosi dan meningkatkan risiko terjadinya konflik interpersonal. Selain itu, tidur yang buruk juga dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, bipolar, dan risiko bunuh diri.¹⁰

Menurut data *International of Sleep Disorder* yang dikutip dalam penelitian oleh Wahyuni Tahun 2021, gangguan tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk penyakit, perubahan jadwal, perasaan gelisah, ketergantungan alkohol, terlambat tidur, dan stres. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur,¹¹ penelitian ini juga serupa dengan studi yang diteliti oleh Agina Tahun 2021 mengenai kualitas tidur pada remaja SMA/Sederajat di beberapa kota di Indonesia, seperti Padang, Bontang dan Pekanbaru, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress dengan kualitas tidur pada remaja.¹² Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dikarenakan penelitian tentang hubungan antara tingkat stress dan kualitas tidur pada siswa Sekolah Menengah Atas masih terbatas dan sedikit penelitian yang secara khusus memfokuskan pada siswa Sekolah Menengah Atas, meskipun banyak penelitian telah dilakukan pada populasi umum atau kelompok yang lebih tua.

Fakta tersebut mendorong peneliti untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri."

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimana Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan umum untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik demografik pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui tingkat stress pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi dengan menggunakan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS-21).
3. Untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi dengan menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).
4. Untuk mengetahui hubungan tingkat stress ringan-sedang dengan normal dan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi.
5. Untuk mengetahui hubungan tingkat stress berat-sangat berat dengan normal dan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi.
6. Untuk mengetahui hubungan tingkat stress ringan-sedang dengan berat-sangat berat dan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Penelitian Bagi Penulis

Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti mengenai hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja.

1.4.2. Manfaat Penelitian Bagi SMA Negeri Di Kota Jambi

Dengan penelitian ini, diharapkan kepada tenaga pendidik agar dapat memperkuat pendekatan kesejahteraan siswa dengan melakukan deteksi dini terhadap siswa yang mengalami stress dan gangguan tidur, tenaga pendidik juga dapat menyediakan layanan konseling serta memberikan edukasi mengenai pentingnya tidur yang berkualitas bagi kesehatan mental dan fisik siswa sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kinerja akademik mereka.

1.4.3. Manfaat Penelitian Bagi Siswa

Untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa mengenai tingkat stres dan kualitas tidur untuk menjaga kesehatan guna meningkatkan prestasi belajar.

1.4.4. Manfaat Penelitian Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Untuk dapat menambah wawasan bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dalam memahami bagaimana tingkat stres memengaruhi kualitas tidur pada siswa Sekolah Menengah.