

Durasi Lama Tidur Pada Remaja Di Dua Negara Asean Sleep Duration Among Adolescents From Two Asean Countries

Herry Susanto, S.Kep, Ns, M.A.N¹

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

Abstrak

Pendahuluan: Salah satu masalah kesehatan adalah banyaknya remaja yang mengalami kurang tidur. Pola tidur berubah seiring dengan berjalannya masa anak-anak ke periode dewasa awal, perubahan paling drastis terjadi pada masa remaja dengan ditandainya telat mulai dan bangun tidur. Ada banyak variasi praktek dan pola tidur pada banyak budaya, tapi sedikit sekali yang tercatat. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur perbedaan lama tidur pada remaja dari Indonesia dan Philippines. Metodologi: Desain penelitian ini adalah cross-sectional dan melibatkan sebanyak 187 siswa SMA di kedua negara. Instrument penelitian ini menggunakan Sleep Diary. Data dianalisis dengan uji Mann-Whitney. Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata durasi lama tidur remaja di Indonesia adalah 7,35 jam dan di Filipina selama 7,32 jam, dengan nilai p sebesar 0.412 yang menyimpulkan Ho diterima. Diskusi: Tidak ada perbedaan durasi lama tidur remaja di Indonesia dan Filipina. Direkomendasikan, pihak sekolah bisa membatasi kegiatan ekstra-kurikuler pada sore hari.

Kata Kunci : *lama tidur, remaja*

Abstract

Introduction: Of particular concern from a health perspective is the evidence that many adolescents appear to get insufficient amounts of sleep. Sleep patterns change considerably from childhood to early adulthood, with dramatic shifts occurring during adolescence, with a tendency towards delayed sleep times and wake-up times. There are human variations in sleep practices and patterns exist, but little documentation of cross-cultural variation in sleep is available. This study aimed to measure the difference sleep duration among adolescents from Indonesia and Philippines. Method: The design of this study was cross-sectional and included 187 senior high students from selected schools in both countries. Instrument were sleep diary. Data were analyzed by Mann-Whitney test. Result: The findings showed that the average of sleep duration of respondents in Indonesia is 7.35 hours and in the Philippines is 7.32 hours, with p value of 0.412, leading to the acceptance of the null hypothesis. Discussion: There is no significant difference in the sleep duration of respondents from Indonesia and Philippines. It is recommended that local school district also limit extra-cullicular activities in the late-afternoon.

Keywords: sleep duration, adolescent.

Corresponding Author:

Herry Susanto,

Herry Susanto, S.Kep, Ns, M.A.N¹

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

e-mail: herry_susanto@ymail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang bisa mempengaruhi kondisi fisiologis dan sosial yang pada akhirnya mempengaruhi tidur seseorang. Salah satu masalah kesehatan adalah banyaknya remaja yang mengalami kurang tidur; hal ini terlihat dari pentingnya tidur tidak hanya dilihat dari konteks kesehatan fisik, tetapi juga dilihat dari fungsi kognitif dan afektif (Sadeh, Dahl, Shahar, & Rosenblat-Stein, 2009). Pola tidur berubah seiring dengan berjalannya masa anak-anak ke periode dewasa awal, perubahan paling drastis terjadi pada masa remaja dengan ditandainya telat mulai dan bangun tidur (Ouyang, Lu, Wang, Yang, Li, 2009).

Banyak siswa dan anggota keluarganya yang belum memahami dampak atas berkurangnya waktu tidur terhadap kesehatan mereka dan apa yang menyebabkan baik buruknya suatu kebiasaan tidur

(Olds, Maher, Blunden, & Matricciani, 2010). Banyak peneliti di berbagai negara di belahan dunia yang melaporkan hasil yang sama; yaitu berkurangnya waktu tidur remaja (Carskadon, 2011).

Kurangnya tidur pada pasien remaja bisa memicu terjadinya gangguan psikiatri dan fisik maupun kombinasi keduanya, dimana kondisi ini akan memperlambat kesembuhan dan bisa menetap pada waktu yang akan datang (Brand & Kirov, 2011). Durasi tidur yang pendek dapat memicu terjadinya depresi. Angka kejadian depresi meningkat secara signifikan pada remaja (Birmhamer, Brent, & Benson, 1998).

Beberapa ahli antropologi mengidentifikasi perilaku tidur dipengaruhi oleh kepercayaan budaya dan praktek kebiasaan tidur sehari-hari. Ada banyak sekali ragam perilaku dan kebiasaan tidur di berbagai tempat dengan budaya yang berbeda, tetapi sedikit sekali yang terdokumentasikan. Kurangnya perhatian yang menganggap bahwa tidur hanya masalah biologis saja (Knutson, 2013). Banyak penelitian-penelitian tentang tidur yang dilaksanakan di negara barat, tetapi sedikit sekali penelitian yang dilaksanakan di negara kawasan Asia yang mempunyai banyak budaya berbeda yang bisa mempengaruhi tidur.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif-non eksperimen, menggunakan desain cross-sectional. Instrumen penelitian meliputi diary tidur yang dibuat sendiri oleh peneliti. Responden diminta untuk mencatat kapan mereka mulai tidur dan bangun baik tidur siang maupun tidur malam selama 2 minggu yang akan datang. Durasi lama tidur dikategorikan dalam ≤ 6.59 jam, 7.00 to 7.59 jam, 8.00 to 8.59 jam, dan ≥ 9.00 jam. Kelompok 8.00 to 8.59 jam sebagai kelompok standar durasi lama tidur yang direkomendasikan untuk remaja.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Demak, Jawa Tengah, Indonesia dan Manila, Filipina. Responden terdiri dari remaja SMA kelas 10 sebanyak 187 siswa yang terdiri dari 95 remaja dari Indonesia dan 92 remaja dari Filipina. Untuk menentukan perbedaan durasi lama tidur dianalisis dengan menggunakan tes Mann-Whitney.

HASIL

Profil variabel pada setiap responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi respondent berdasarkan asal negara.

| Negara | f (n) | % |
|-----------|-------|------|
| Indonesia | 95 | 50.8 |
| Filipina | 92 | 49.2 |
| Total | 187 | 100 |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar respondent berasal dari Indonesia.

Tabel 2 Distribusi frekuensi respondent berdasarkan jenis kelamin.

| Jenis kelamin | f (n) | % |
|---------------|-------|------|
| Laki-laki | 79 | 42.2 |
| Perempuan | 108 | 57.8 |
| Total | 187 | 100 |

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden didominasi oleh perempuan.

Tabel 3 Distribusi frekuensi durasi lama tidur respondent berdasarkan negara.

| Durasi lama tidur | Indonesia | | Filipina | |
|-------------------|-----------|------|----------|------|
| | f (n) | % | f (n) | % |
| ≥ 10.00 | 1 | 1.1 | 0 | 0 |
| 9.00 to ≤ 9.59 | 4 | 4.2 | 4 | 4.3 |
| 8.00 to ≤ 8.59 | 31 | 32.6 | 33 | 35.9 |
| 7.00 to ≤ 7.59 | 38 | 40.0 | 30 | 32.6 |
| 6.00 to ≤ 6.59 | 21 | 22.1 | 25 | 27.2 |
| Mean | 7.35 | | 7.32 | |
| SD | 0.91 | | 1.02 | |

Dari tabel 3 dapat digambarkan bahwa 38 responden (40%) di Indonesia tidur selama 7.00 - 7.59 jam sementara di Filipina 33 responden atau (35.9%) tidur selama 8.00 - 8.59 jam. Rata-rata lama tidur remaja di Indonesia yaitu selama 7.35 jam, 0.03 jam atau setara dengan 1 menit 8 detik lebih lama daripada remaja di Filipina yang tidur selama 7.32 jam.

Tabel 4
Distribusi frekuensi durasi lama tidur responden berdasarkan jenis kelamin di tiap Negara

| Durasi lama tidur | Indonesia | | | |
|-------------------|-----------|------|-----------|-------|
| | Laki-laki | | Perempuan | |
| | f (n) | % | f (n) | % |
| ≥ 10.00 | 1 | 0.53 | 0 | 0 |
| 9.00 to ≤ 9.59 | 1 | 0.53 | 3 | 1.60 |
| 8.00 to ≤ 8.59 | 10 | 5.35 | 21 | 11.23 |
| 7.00 to ≤ 7.59 | 10 | 5.35 | 28 | 14.97 |
| 6.00 to ≤ 6.59 | 3 | 1.60 | 16 | 8.56 |
| 5.00 to ≤ 5.59 | 0 | 0 | 2 | 1.07 |
| ≤ 4.59 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | 7.62 | | 7.25 | |
| SD | 0.92 | | 0.90 | |

| Durasi lama tidur | Filipina | | | |
|-------------------|-----------|-------|-----------|------|
| | Laki-laki | | Perempuan | |
| | f (n) | % | f (n) | % |
| ≥ 10.00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9.00 to ≤ 9.59 | 2 | 1.07 | 2 | 1.07 |
| 8.00 to ≤ 8.59 | 20 | 10.70 | 13 | 6.95 |
| 7.00 to ≤ 7.59 | 20 | 10.70 | 10 | 5.35 |
| 6.00 to ≤ 6.59 | 9 | 4.81 | 9 | 4.81 |
| 5.00 to ≤ 5.59 | 3 | 1.60 | 4 | 2.14 |
| ≤ 4.59 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | 7.39 | | 7.22 | |
| SD | 0.95 | | 1.10 | |

Seperti ditunjukkan pada tabel 4, sebanyak 10 (5,35%) responden laki-laki di Indonesia tidur selama 7 -7.59 jam dan ada 10 (5,35%) responden yang tidur selama 8 – 8.59 jam. Sementara di Filipina, terdapat 20 (10,70%) tidur selama 7 – 7.59 jam. Di sisi lain, sebanyak 28 (14,97%) responden perempuan dari Indonesia tidur selama 7 – 7,59 diikuti oleh sebanyak 21 (11,23%) tidur selama 8 – 8,59 jam. Sementara di Filipina, sebanyak 13 (6,95%) tidur selama 8 – 8,59 jam. Rata-rata durasi lama tidur responden laki-laki di Indonesia dan Filipina adalah 7,62 dan 7,39 jam secara berurutan. Rata-rata lama tidur remaja laki-laki di kedua negara lebih tinggi apabila dibandingkan dengan remaja perempuan. Selain itu, di Indonesia lama tidur remaja putri lebih homogen apabila dibandingkan dengan remaja laki-laki, tetapi hal sebaliknya terjadi pada remaja di Filipina.

Tabel 5
Perbedaan lama tidur responden antara Indonesia dan Filipina

| | Rata-rata lama tidur | Selisih mean | p-value | Analisis |
|-----------|----------------------|--------------|---------|-------------|
| Indonesia | 7.35 | 0.03 | 0.412 | H0 diterima |
| Filipina | 7.32 | | | |

Seperti yang ditunjukkan di Tabel 5, rata-rata durasi lama tidur remaja di Indonesia adalah 7,35 jam dan di Filipina selama 7,32 jam, dengan nilai p sebesar 0.412 yang menyimpulkan Ho diterima. Ini berarti tidak ada perbedaan durasi lama tidur remaja di Indonesia dan Filipina yang dibuktikan dengan adanya perbedaan lama tidur sebesar 0,03 jam.

PEMBAHASAN

Adanya peningkatan perubahan dan banyaknya aktivitas selama masa remaja membuat responden sangat beresiko tinggi mengalami kurang tidur. Lebih lanjut lagi, remaja bisa kurang istirahat tidur ketika pikiran mereka penuh dengan beban kegiatan sehari-hari yang begitu banyak walaupun mereka sudah tidur cukup lama tetapi mereka tetap tidak bisa merasa segar. Sebagai akibatnya, para remaja beresiko tinggi mengalami gangguan psikologis.

Lama tidur dipengaruhi oleh kebiasaan dan aktivitas seseorang. Kondisi ini berbeda pada orang yang memiliki budaya yang berbeda di seluruh belahan dunia. Jam sekolah SMA di Indonesia mulai jam 7 pagi dan selesai pada pukul 2 siang. Sementara di Filipina, jam sekolah mulai jam 7 pagi dan selesai pukul 3 sore. Berdasarkan kondisi ini, lama tidur responden di Filipina tidur lebih pendek dari remaja di Indonesia. Namun, perbedaan yang sekitar 0,03 jam yang setara dengan 1 menit dan 8 detik tersebut secara statistik tidak bermakna.

Kebiasaan tidur sangat dipengaruhi oleh kebiasaan budaya yang ada. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Worthman Brown, (2013), menunjukkan bahwa norma-norma budaya akan membentuk kebiasaan perilaku tidur. Hasil penelitian menunjukkan bagaimana suatu budaya dapat memainkan peran dalam pembentukan pola tidur yang dapat menentukan kebutuhan lama tidur.

Setiap negara mempunyai budayanya masing-masing. Suatu negara memiliki kebudayaan yang berbeda dengan negara yang berada jauh dari negara lain. Ketika kedua negara terletak berdampingan, mereka cenderung memiliki kesamaan budaya. Indonesia bertetangga dengan Filipina yang terletak di Asia Tenggara, 1 jam lebih awal dari Indonesia. Berdasarkan kondisi ini, kemungkinan kedua negara memiliki kesamaan dalam lingkungan dan rutinitas sebelum tidur. Sehingga, lama tidur pada remaja di kedua negara adalah sama.

Kebanyakan dari responden yang menjawab kuesioner, mereka cenderung tidak melakukan tidur siang. Ini berarti mayoritas responden hanya tidur malam saja. Diasumsikan, responden mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler akan mengambil waktu tidur siang mereka dan pulang

terlambat. Ketika sampai rumah, mereka harus mengerjakan tugas, menyiapkan materi untuk pelajaran hari berikutnya atau ikut les tambahan di malam hari. Rangkaian kegiatan seperti ini akan mengurangi jumlah jam tidur remaja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Liu, dkk (2005), juga menjelaskan adanya perbedaan durasi lama tidur siswa sekolah di kedua negara yang mempunyai budaya yang berbeda, yaitu Cina dan Amerika. Anak-anak Cina mulai tidur satu setengah jam lebih telat (9:02 vs 8:27 pm) dan bangun satu jam lebih awal (6:28 vs 6:55 am) dari anak-anak Amerika, sehingga membuat anak dari Cina mempunyai lama tidur 1 jam di bawah anak dari Amerika. Hasil studi ini menyimpulkan bahwa jadwal sekolah yang unik dan perilaku sebelum tidur menimbulkan lama tidur yang berbeda pada anak-anak di kedua negara.

Ouyang, dkk (2009) menjelaskan bahwa perubahan pola tidur dimulai sejak masa kanak-kanak sampai masa remaja dengan perubahan yang sangat signifikan terjadi saat masa remaja dengan kecenderungan terlambat mulai tidur dan bangun lebih awal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sadeh, dkk (2009) yang menyatakan bahwa maturasi pubertas bisa menyebabkan berkurangnya lama tidur. Perubahan tidur selaras dengan perubahan yang terjadi selama pubertas. Peneliti lain, Campbell dkk (2011) juga menyatakan bahwa intensitas homeostatis atau proses restorative pada permulaan berkurangnya lama tidur terjadi pada masa remaja. Kemungkinan perubahan regulasi tidur ini terjadi karena disebabkan oleh pemutusan sinap pada maturasi otak saat masa remaja.

Penelitian ini dilakukan selama musim kemarau di Indonesia dan awal musim penghujan di Filipina. Perbedaan dalam kondisi lingkungan bisa mempengaruhi siklus ritme sirkadian responden. Stuart, (2012) menjelaskan bahwa siklus tidur manusia berhubungan dengan siklus irama sirkadian dan adanya malfungsi kemampuan otak dalam menyesuaikan kondisi lingkungan. Hal ini meliputi cahaya dan gelap; keadaan lingkungan yang tidak biasa seperti halnya musim dingin yang lama di belahan bumi utara, dan gangguan di dalam irama sirkadian meliputi perubahan temperature tubuh, siklus mood, dan abnormalitas sistem endokrin (hormon seperti kortisol dan tirotropin).

Terlepas dari faktor yang disebutkan di atas, terdapat faktor lain yang mempengaruhi lama tidur, yaitu ras/etnis. Indonesia dan Filipina didominasi oleh etnis melayu. Kelompok etnis tertentu memiliki kesamaan dan perbedaan dalam dalam pola hidup yang bisa mempengaruhi perilaku tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Ertel dkk (2011), dan Adenekan dkk (2013), memberikan gambaran bahwa lama tidur dipengaruhi oleh ras/etnis. Orang yang berasal dari ras yang berbeda, akan mempunyai lama tidur yang berbeda pula. Investigasi lain oleh Knutson, (2013), menyebutkan bahwa lama tidur ditentukan oleh perilaku yang dibentuk oleh budaya dan kepercayaan. Para ahli antropologi menjelaskan, budaya adalah suatu kumpulan perilaku yang kompleks, kepercayaan, dan sikap yang dapat berpengaruh ke kesehatan seseorang. Tidur termasuk dalam aspek perilaku, dimana pola tidur akan dibentuk oleh suatu budaya yang ada. Budaya perilaku tidur yang meliputi kapan, dimana dan dengan siapa seseorang tidur, dapat mempengaruhi kualitas dan lama tidur. Selain itu juga terdapat perbedaan iklim di seluruh permukaan dunia.

Berdasarkan hasil investigasi, mayoritas subjek di Indonesia tidak memenuhi lama tidur yang direkomendasikan oleh National Sleep Foundation, (2012), dimana remaja harus tidur paling tidak selama 8.5 – 9.25 jam setiap harinya. Hal ini sama halnya dengan responden yang berasal dari Filipina. Disimpulkan, kesamaan lama tidur remaja baik dari Indonesia maupun Filipina dikarenakan adanya kesamaan lingkungan dan rutinitas. Selain itu, mereka berasal dari kelompok etnis/ras yang sama.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tidak ada perbedaan lama tidur remaja yang berasal dari Indonesia dan Filipina. Direkomendasikan, pihak sekolah bisa membatasi kegiatan ekstra-kurikuler pada sore hari.

Saran

Perlu adanya penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi durasi lama tidur remaja.

KEPUSTAKAAN

- Adenekan, B., Pandey, A., Mckenzie, S., Zizi, F., Casimir, G., & Jean-Louis, G. (2013). Sleep in America: role of racial/ethnic differences. *Sleep Med Rev, 17*(4), 255–262. doi:10.1016/j.smr.2012.07.002
- Birmhamer, B., Brent, D. A., & Benson, R. S. (1998). Summary of the practice parameters for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry; 37*, 1234-8. doi: 10.1097/chi.0b013e318145ae1c
- Brand, S., & Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *International Journal of General Medicine, 4*, 425–442. doi: 10.2147/IJGM.S11557
- Campbell, I. G., Darchia, N., Higgins, L. M., Dykan, I. V., Davis, N. M., Bie, E. D., & Feinberg, I. (2011). Adolescent changes in homeostatic regulation of EEG activity in the delta and theta frequency bands during NREM sleep. *Sleep, 34*(1), 83-91. Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov
- Carskadon, M. A. (2011). Sleep in adolescents: the perfect storm. *Pediatr Clin North Am, 58*(3), 637–647. doi:10.1016/j.pcl.2011.03.003
- Ertel, K. A., Berkman, L. F., & Buxton, O. M. (2011). Socioeconomic status, occupational characteristics, and sleep duration in African/Caribbean immigrants and US white health care workers. *SLEEP, 34* (4), 509-518. Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov
- Knutson, K. L. (2013). Sociodemographic and cultural determinants of sleep deficiency: implications for cardiometabolic disease risk. *Soc Sci Med. 79*, 7–15. doi:10.1016/j.socscimed.2012.05.002
- Liu, X., Liu, L., Owens, J. A., & Kaplan, D. L. (2005). Sleep patterns and sleep problems among schoolchildren in the United States and China. *Pediatrics, 115*(1), 241-249. Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15866858
- National Sleep Foundation: *adolescent sleep needs and pattern*. Retrieved from www.sleepfoundation.org
- Olds, T., Maher, C., Blunden, S., & Matricciani, L. (2010). Normative data on the sleep habits of Australian children and adolescents. *Sleep, 33*(10), 1381-1388. Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov
- Ouyang, F., Lu, B. S., Wang, B., Yang, J., Li, Z., Wang, L.,... Wang, X. (2009). Sleep patterns among rural chinese twin adolescents. *Sleep Med, 10*(4), 479–489. doi:10.1016/j.sleep.2008.04.011
- Sadeh, A., Dahl, R. E., Shahar, G., & Rosenblat-Stein, S. (2009). Sleep and the transition to adolescence: a longitudinal study. *Sleep, 32*(12), 1602-1609. Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov
- Stuart, G. W. (2012). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Worthman, C. M., & Brown, R. A. (2013). Sleep budgets in a globalizing world: biocultural interactions influence sleep sufficiency among Egyptian families. *Soc Sci Med, 79*, 31–39. doi:10.1016/j.socscimed.2012.03.048