



FAKTOR GAYA HIDUP YANG MEMPENGARUHI TIDUR SANTRIWATI DAYAH MODERN BANDA ACEH

Lifestyle Factors That Influence Sleep The Female Students' Sleep In Modern Islamic Boarding School Banda Aceh

Maulina¹, Mariatul Kiftia², Driska Agustina³

¹Bagian Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

³Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email: maulina@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Remaja yang tinggal di Pesantren untuk menuntut ilmu akan terpapar dengan semua aturan dan tuntutan kegiatan serta dinamika kehidupan tinggal bersama di asrama dengan peserta didik lainnya. Hal ini dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tidur santri di pesantren. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran faktor gaya hidup yang mempengaruhi tidur santriwati di Dayah Modern Darul Ulum YPUI Banda Aceh. Jenis penelitian ini descriptive dengan pendekatan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah santriwati Dayah Modern Darul Ulum YPUI Banda Aceh yang berjumlah 279 santriwati dengan teknik pengambilan sampel menggunakan proportional simple random sampling sebanyak 74 responden. Instrument dalam penelitian ini berbentuk kuesioner dengan teknik angket. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan faktor gaya hidup berada pada kategori tinggi (52,7%). Direkomendasikan bagi Pesantren agar dapat meningkatkan perhatian terhadap kualitas tidur santriwati dengan meminimalkan dampak negatif dari faktor-faktor yang mempengaruhi tidur santriwati.

Kata kunci: faktor gaya hidup, tidur, remaja.

ABSTRACT

Teenage students who live together in a dormitory of an Islamic boarding school are bound by particular rules and activities. This fact might affect the students' sleep. The objective of this research was to identify the lifestyle factors the female students' sleep in Darul Ulum YPUI Modern Islamic Boarding School. This descriptive research was conducted by means of a cross-sectional study approach. A number of 279 female students of the school were the population members in this research and 74 respondents were chosen as the research samples by using a proportionate-simple random sampling technique. The data were collecting by distributing a questionnaire to each respondent as the instrument. The results indicated that factor of lifestyle was in high category (52.7%). The author suggests that the school pay more attention to the quality of the students' sleep by considering the factors associated with it.

Keyword: *lifestyle factors, sleep, teenager.*

PENDAHULUAN

Manusia dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mencapai kelangsungan hidupnya. Kebutuhan dasar pada manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan tubuh dalam menjaga keseimbangan baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi kesehatan manusia adalah tidur (Potter & Perry, 2010).

Tidur adalah suatu keadaan alami yang terjadi karena adanya perubahan status

kesadaran yang didalamnya persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan sekitarnya mengalami penurunan. Tidur yang cukup dapat membantu individu untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan menjalani aktivitas. Setiap individu memiliki waktu yang berbeda-beda untuk tidur dan beristirahat sesuai dengan tahap perkembangan dan aktivitas harian yang dijalankannya (Kozier, 2010). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times* merekomendasikan lamanya durasi waktu tidur

yang ideal yaitu selama 7-9 jam dalam sehari (*National Sleep Foundation*, 2015).

Taylor (2009) menjelaskan ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang, diantaranya yaitu usia, stres psikologis (adanya penyakit dan situasi yang menyebabkan stres), motivasi, kebudayaan, diet, konsumsi alkohol, merokok, konsumsi kafein, lingkungan, gaya hidup, penyakit, pengobatan serta aktivitas fisik. Seseorang dengan pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologis dan juga psikologis. Nelson (2014) menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi tidur adalah usia. Pola tidur pada usia remaja sangat rentan dengan sindrom fase tidur dikarenakan remaja mengalami perubahan hormonal dan pergeseran irama sirkadian. Remaja mulai merasa mengantuk pada tengah malam, sedangkan mereka harus bangun pagi hari untuk berangkat ke sekolah sehingga setiap hari mereka mengalami kekurangan waktu tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Smaldone pada tahun 2007 dengan judul *Inadequate Sleep and Relationship to Health and Well-being of Our Nation's Children* didapatkan hasil bahwa dari 68.418 remaja, 31,9 % memiliki kebiasaan dengan tidur yang terlalu singkat, dan dari angka tersebut adalah terdiri dari remaja dengan umur di atas 12 tahun, khususnya pada usia menengah (*middle adolescent*).

Remaja yang tinggal di pesantren akan mengikuti sistem pendidikan pesantren dengan penerapan pendidikan keagamaan yang formal dan ilmu-ilmu pengetahuan umum berkurikulum nasional, selain itu, pondok pesantren juga memiliki tuntutan yang harus diikuti oleh santri yang tinggal di pesantren yaitu : tuntutan masuk kelas tepat waktu dengan durasi belajar selama 8 jam dalam sehari, jadwal waktu tidur 6 jam dalam sehari, menguasai semua mata pelajaran umum dan mata pelajaran pesantren, setor hafalan, adanya peraturan-peraturan (keamanan, bahasa, kebersihan, ubudiyah), adanya jadwal piket, kondisi lingkungan yang ramai, dan saling berbagi kamar dan lain sebagainya yang harus

diikuti oleh santri baik secara langsung ataupun tidak langsung dan dapat mempengaruhi terpenuhinya tidur santri (Mustikawati, Prabamurti, & Indraswari, 2016).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Safuddin & Khusnal (2012) pada siswa kelas 7 SMP *Muhammadiyah Boarding School* di Bokoharjo, Prambanan, Sleman hanya 21 (22%) dari 95 responden yang terpenuhi waktu tidurnya. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustikawati, Prabamurti, & Indraswari (2016) tentang Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan Dan Santriwati menunjukkan mayoritas responden (64,2%) menyatakan bahwa peraturan pondok dapat mempengaruhi pola tidur santri kelas XI MA Assalaam.

Beberapa faktor dari rutinitas aktivitas atau gaya hidup dalam keseharian dapat mempengaruhi tidur seseorang. Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, dapat disimpulkan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran faktor gaya hidup yang mempengaruhi tidur santriwati Dayah Modern Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif* menggunakan desain *cross sectional study*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 12-13 Mei 2018 di Dayah Modern Darul Ulum YPUI Banda Aceh . Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportional simple random sampling* sebanyak 74 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *kuesioner dengan teknik angket*. berbentuk *skala likert*. Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah: *editing, coding, processing, dan cleaning*.

Etika penelitian didapat dari komite etik penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh pada tanggal 23 Mei 2018 dengan kode penelitian 111104210518 Analisa data dalam penelitian ini menggunakan metode distribusi frekuensi untuk menentukan persentase perolehan dari kategori yang diteliti.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 74 responden, didapatkan hasil sebagai berikut:

Table 1. Data demografi santriwati

No	Data Demografi	f	%	
1.	Umur			
	11-13 thn (remaja awal)	35	47,3	
	14-16 thn (remaja madya)	33	44,6	
	17-20 thn (remaja akhir)	6	8,1	
2.	Jenis pendidikan			
	SMP	17	23,0	
	MTs	29	39,2	
	MA	28	37,8	
3.	Lama waktu tidur /24 jam			
	1-3 jam	4	5,4	
	4-6 jam	54	73,0	
	7-9 jam	16	21,6	
4.	Riwayat masalah kesehatan yang dialami dalam 3 bulan terakhir			
	Maag	16	11,9	
	Sakit kepala	41	30,4	
	Demam	17	12,6	
	Batuk/pilek	21	15,6	
	Diare	16	11,9	
	Sakit gigi	16	11,9	
	Sesak nafas	2	1,5	
	Alergi	2	1,5	
	Amandel	1	0,7	
	Anemia	2	1,5	
	Tidak ada	1	0,7	
	5.	Upaya untuk mengatasi masalah kesehatan		
		Minum obat	52	65,0
Terapi alternatif		10	12,5	
Dibiarkan		18	22,5	

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berumur 13 tahun sebanyak 26 responden (35,1%), tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah MTs sebanyak 29 responden (39,2%), responden dengan lama waktu tidur tertinggi adalah 4-6 jam sebanyak 54 responden (73,0%), riwayat masalah kesehatan yang dialami responden selama 3 bulan terakhir sebagian besar adalah sakit kepala sebanyak 41 responden (30,4%), dan mayoritas upaya untuk mengatasi masalah kesehatan yang dilakukan adalah minum obat sebanyak 52 responden (65,0%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi faktor gaya hidup yang mempengaruhi tidur santriwati

No	Kategori	f	%
1.	Tinggi	39	52,7
2.	Rendah	35	47,3

Berdasarkan tabel 2 diketahui faktor gaya hidup yang mempengaruhi tidur pada remaja di Dayah Modern Darul Ulum YPUI Banda Aceh didapatkan bahwa mayoritas tinggi sebanyak 39 responden (52,7%).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diketahui bahwa faktor gaya hidup yang mempengaruhi tidur pada remaja berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 39 responden (52,7%). Hal ini dikarenakan oleh pola kebiasaan tidur santri di Pesantren yang tidak teratur dimana santri (79,7%) tidak mengikuti jadwal tidur yang telah ditetapkan oleh Pesantren.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Potter and Perry (2005) bahwa rutinitas harian seseorang dapat mempengaruhi pola tidur. Individu dengan jadwal kegiatan yang banyak dan tidak teratur seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Perubahan lain dalam rutinitas yang mengganggu pola tidur meliputi kegiatan yang tidak biasa diikutinya, terlibat dalam aktivitas social pada larut malam, dan perubahan waktu makan malam. Kebiasaan tidur atau kebiasaan sebelum tidur juga dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seseorang akan mudah untuk tertidur apabila kebiasaan sebelum tidurnya terpenuhi. Pola gaya hidup seperti pekerjaan atau aktivitas lainnya dapat mempengaruhi jadwal tidur dan bangun seseorang. Apabila waktu tidur dan bangun tidur seseorang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mensinkronkan irama sirkadian (Craven & Hirnle, 2000).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustikawati (2016) tentang Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan Dan Santriwati menunjukkan bahwa mayoritas responden (64,2%) menyatakan

bahwa peraturan pondok dapat mempengaruhi tidur. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Fuad (2012) tentang Kualitas Tidur Dan Kondisi Fisik Siswa Dalam Mengikuti Proses Belajar Mengajar menyatakan bahwa siswa yang mengalami kurang tidur atau tidur yang tidak optimal dan tidak efektif dipengaruhi oleh kebiasaan tidur siswa yang sering bergadang sampai larut malam.

Berdasarkan hasil penelitian, didapat bahwa faktor gaya hidup termasuk dalam kategori tinggi hal ini dapat dilihat dari mayoritas responden (47,3%) mudah untuk tertidur jika pada siang harinya banyak beraktivitas, rasa lelah yang dialami responden membuat responden mudah untuk tertidur (71,6%), responden masih mengantuk saat bangun pagi pada jam yang ditetapkan pesantren (58,1%), mayoritas responden jarang mengikuti jadwal tidur yang telah ditetapkan oleh pesantren (79,7%), (66,2%) terkadang mengerjakan tugas sebelum tidur, dan (51,4%) sesekali bercengkrama dan berbincang-bincang dengan temannya sebelum tidur. Mayoritas kebiasaan lama tidur responden yaitu 4-6 jam dalam sehari (73,0%).

Dari data demografi juga didapatkan bahwa mayoritas upaya untuk mengatasi masalah kesehatan yang dilakukan para santriwati adalah minum obat (65,0%). Tindakan langsung meminum obat yang dilakukan oleh santriwati tersebut, dapat mempengaruhi pola tidur mereka. Hal ini terjadi karena dalam kandungan obat tersebut biasanya ada bahan yang dapat mempengaruhi tidur seseorang.

Kebiasaan-kebiasaan tersebut merupakan gaya hidup atau kebiasaan yang dapat mempengaruhi tidur santri di pesantren. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan aktivitas seseorang, jadwal rutinitas di siang harinya, serta kebiasaan seseorang untuk tidur. Remaja yang bersekolah di pesantren dan tinggal dalam kawasan pondok memiliki banyak jadwal kegiatan dan tuntutan yang wajib diikuti oleh setiap santri.

KESIMPULAN

Faktor gaya hidup yang mempengaruhi tidur remaja dalam penelitian ini mayoritas

berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 39 responden (52,7%). Diharapkan perawat puskesmas dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang pola tidur yang baik untuk kesehatan para santriwati pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Craven, R. F., & Hirnle, C. J. (2000). *Fundamental of nursing: Human health and function* (3rd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Fuad, Z. (2012). *Kualitas Tidur Dan Kondisi Fisik Siswa Dalam Mengikuti Proses Belajar Mengajar di Mts. Tarbiyatut Tholabah, Kranji, Paciran, Lamongan*. *Jurnal Studi Islam Madinah*, 8, 105–120.
- Kozier, B. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik/penulisan*. (D. Widiarti, Ed.) (7th ed.). Jakarta: EGC.
- Mustikawati, F. U. A., Prabamurti, P. N., & Indraswari, R. (2016). *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan Dan Santriwati Kelas Xi Ma Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 299–309.
- National Sleep Foundation. (2015). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times*.
- Potter, P. A., Perry, A. G. (2005). *Keperawatan dasar: konsep, proses, dan praktik* (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Potter, P. A., Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan* (7th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Safuddin, U., Khusnal, E. (2012). *hubungan antara stres dengan pola tidur pada siswa SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman*. *STIKES 'aisyiyah Yogyakarta*.
- Smaldone, A., Honig, j. c., & Byrne, m. w. (2007). *Sleepless in America: Inadequate Sleep and Relationship to Health and Well-being of Our Nation's Children*. *Pediatric*, 119, s29–s37.
- Taylor, et al. (2009). *psikologi sosial* (12th ed.). Jakarta: kencana.
- Waldo E. Nelson, M. (2014). *Nelson Ilmu Kesehatan Anak*. *Pediatrics* (Vol. 2). <https://doi.org/10.1530/REP-10-0294>