



Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya

Dwi Susi Miftakhul Jannah^{1✉}, Helga Graciani Hidajat²

¹²Universitas Negeri Malang

dwi.susi.2308118@students.um.ac.id

Abstract

Sleep is a basic need that must be met to maintain human physical health. However, this need for sleep sometimes cannot be met due to sleep disorders. This research aims to determine the factors that influence sleep disorders based on cross-cultural psychological studies. This research applied systematic literature review by collecting articles with Publish or Perish software from several sources such as Google Scholar, SINTA, and DOAJ in the 2019-2024 period. Key words used included "gangguan tidur", "sleep disorders" and "psikologi lintas budaya". Then, 780 articles were obtained. Researchers used 10 people who met the criteria and were closely related to this research. The research results show that there are differences in factors that influence sleep disorders in the age groups of children, adolescents, adults and the elderly. This difference is influenced by internal and external factors. Internal factors that influence sleep disorders include genetics, medical and psychological conditions, and lifestyle including smoking habits, drinking caffeine, diet, screen time, and physical activity. Meanwhile, external factors include environmental conditions, parents, culture, beliefs and practices. Based on cross-cultural studies, sleep disturbance factors from certain cultural differences include the practice of co-sleeping in the children's age group and the adolescent group's screen time behavior, consuming drinks containing caffeine and smoking. Meanwhile, in the adult age group are found stress, smoking, dependence on drugs, substances, narcotics, and in the elderly group are found medical conditions, smoking and physical activity. This sleep disorder can affect physical, psychological and productivity.

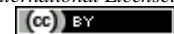
Keywords: sleep disorders, factor, cross-cultural, physical, psychological

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus terpenuhi untuk menjaga kesehatan fisik manusia. Akan tetapi, kebutuhan tidur ini terkadang tidak dapat terpenuhi karena adanya gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab dari gangguan tidur berdasarkan kajian psikologi lintas budaya. Metode penelitian menggunakan *systematic literature review* dengan mengumpulkan artikel dengan bantuan *software* Publish or Perish dari beberapa sumber seperti Google Scholar, SINTA, dan DOAJ dalam kurun waktu 2019-2024. *Keyword* yang digunakan antara lain "gangguan tidur", "sleep disorders" dan "psikologi lintas budaya" dan didapatkan 780 artikel. Peneliti menggunakan 10 yang sesuai dengan kriteria dan berkaitan erat dengan penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan faktor penyebab dari gangguan tidur pada kelompok usia anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi gangguan tidur antara lain genetik, kondisi medis dan psikologis, serta gaya hidup termasuk kebiasaan merokok, minum kafein, pola makan, *screen time*, dan aktivitas fisik. Sedangkan faktor eksternal seperti keadaan lingkungan, orang tua, budaya, kepercayaan, dan praktik. Berdasarkan kajian lintas budaya, faktor gangguan tidur dari perbedaan budaya tertentu antara lain pada kelompok usia anak-anak adalah praktik *co-sleeping* dan kelompok remaja adalah perilaku *screentime*, mengonsumsi minuman mengandung kafein serta merokok. Sedangkan pada kelompok usia dewasa adalah stres, merokok, ketergantungan obat, zat, narkoba, dan kelompok lansia adalah kondisi medis, merokok, serta aktivitas fisik. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi fisik, psikologis, dan produktivitas.

Kata kunci: gangguan tidur, faktor, lintas budaya, fisik, psikologis

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Tidur merupakan sebuah fase penting dalam kegiatan sehari-hari yang bermanfaat untuk menyeimbangkan kehidupan manusia [1]. Dalam hal ini, tidur juga merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua individu agar tubuh dapat berfungsi secara optimal [2]. Tidur adalah suatu proses yang diperlukan manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, memberi waktu organ tubuh untuk istirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh [3].

Selain itu, tidur juga akan memberikan waktu tubuh memulihkan diri untuk mengembalikan energi semaksimal mungkin [4]. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas merupakan hal penting yang harus dipenuhi oleh setiap individu.

Tidur merupakan bentuk aktivitas yang mempengaruhi kualitas kesehatan dan mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, mental, emosi serta sistem imunitas tubuh [2], [5]. Tidur juga bermanfaat untuk mengistirahatkan tubuh, meregenerasi sel tubuh yang rusak menjadi sel baru, menambah konsentrasi

dan kemampuan fisik, serta mencegah kerusakan sel saraf otak [6], [7]. Beberapa hormon seperti epineprin, serotonin dan hormon pertumbuhan akan dilepaskan saat tidur dan terjadi pula beberapa perubahan kimiawi yang akan menambah perkembangan jaringan-jaringan sel, menjadi nutrisi dan sumber energi untuk esok hari [8].

Akan tetapi pada kenyataannya kebutuhan dasar tidur ini dapat saja tidak terpenuhi dengan cukup dan baik dikarenakan adanya gangguan tidur yang dialami. Gangguan tidur merupakan ketidakpuasan terhadap kualitas, kuantitas, dan waktu tidur [9]. Selain itu, gangguan tidur dapat dipahami sebagai suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu [10]. Kualitas tidur yang dimaksud dalam hal ini mencakup tidur yang dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun, kemudahan dalam memulai dan untuk mempertahankan tidur, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur [5], [11], [12].

Berdasarkan data diketahui bahwa prevalensi gangguan tidur di dunia diperkirakan antara 5-15% dan berkembang menjadi masalah insomnia kronik sekitar 31-75% [13]. Lebih spesifik, prevalensi gangguan tidur di dunia antara lain insomnia yang terjadi 1/3 dari individu dewasa, hipersomnolen sebanyak 5-10%, narkolepsi 0,02-0,04%, nightmare 1,3-3,9%, delayed sleep phase 0,17% [9]. Sedangkan di Indonesia, prevalensi gangguan tidur mencapai angka 10% dan diketahui lebih banyak terjadi pada wanita dibanding pria [14].

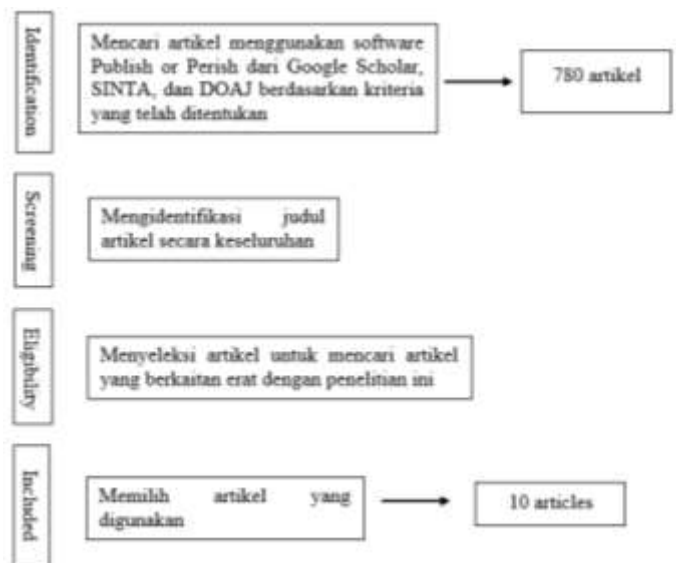
Gangguan tidur dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis yang dapat terjadi karena gangguan tidur adalah rasa cepat lemas, penurunan aktivitas sehari-hari, penurunan sistem imun dan penyembuhan dari suatu penyakit, serta penurunan produktivitas [15], [16]. Sedangkan dampak psikologis dari gangguan tidur seperti depresi, kecemasan, dan perubahan kognitif, dan emosi [1].

Gangguan tidur ini dapat terjadi karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal menyangkut faktor dari dalam diri individu dan faktor eksternal berasal dari luar individu. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tidur dipengaruhi dan dibentuk oleh faktor budaya, termasuk nilai-nilai budaya, kepercayaan, dan praktik [17]. Akan tetapi, belum banyak penelitian yang mengkaji faktor-faktor budaya yang mempengaruhi terjadinya gangguan tidur ini. Berdasarkan hal ini, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan tidur yang dikaji dari psikologi lintas budaya.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review*. *Systematic literature review* merupakan metode penelitian untuk mengidentifikasi, merangkum penelitian sebelumnya, dan menelaah kesenjangan yang perlu dipenuhi antara penelitian sebelumnya serta menemukan solusi sehingga dapat menghasilkan penelitian yang koheren [18]. Metode *systematic literature review* dapat dilakukan dengan melakukan *review* dan identifikasi jurnal secara sistematis, mengikuti langkah-langkah atau protokol yang telah ditetapkan [19].

Dalam hal ini, peneliti menggunakan *software* Publish or Perish untuk mengumpulkan artikel jurnal dari beberapa sumber seperti Google Scholar, SINTA, dan DOAJ. Kriteria artikel yang dipilih yaitu artikel yang terbit dalam kurun waktu 2019-2024. Sedangkan keyword yang digunakan antara lain “gangguan tidur”, “*sleep disorders*” dan “psikologi lintas budaya”. Berdasarkan keyword, ditemukan 780 artikel dan peneliti menggunakan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria dan berkaitan erat dengan penelitian ini. Grafik PRISMA untuk alur seleksi artikel yang digunakan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik PRISMA

3. Hasil dan Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab dari gangguan tidur dari kajian psikopatologi lintas budaya. Berdasarkan kriteria artikel yang telah ditentukan maka digunakan 10 artikel. Artikel tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango [28]

Zaitun: Jurnal Ilmu Kesehatan

Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur pada lansia adalah faktor stress, gaya hidup, dan lingkungan.

Gangguan tidur merupakan salah satu gangguan yang patut menjadi perhatian serius karena memberikan banyak dampak negatif baik fisiologis, psikologis, produktivitas, dll. Selain itu, dampak negatif dari gangguan tidur juga mempengaruhi efek negatif dari gangguan tidur telah dibuktikan pada memori, perhatian, fungsi eksekutif, bahasa, dan pembelajaran [20]. Gangguan ini juga dapat mengancam kesehatan dan keamanan manusia [24]. Oleh karena itu, gangguan tidur memberikan banyak dampak negatif dan kerugian bagi penderitanya.

Gangguan tidur dapat terjadi pada siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lasia. Dalam hal ini, beberapa faktor penyebab dari gangguan tidur diantaranya adalah faktor budaya, termasuk nilai-nilai budaya, kepercayaan, dan praktik [17]. Faktor-faktor tersebut memberikan pengaruh yang berbeda-beda pada kelompok usia tertentu hingga memunculkan gangguan. Dalam hal ini, perbedaan waktu tidur dan bangun pada kajian lintas budaya dapat dipengaruhi oleh waktu makan, waktu kerja. Selain itu, ras dan etnis minoritas diketahui ternyata mengalami kualitas tidur yang lebih buruk di berbagai bidang, termasuk durasi dan kualitas [27].

3.1. Anak

Anak-anak merupakan kelompok usia yang lebih sering kurang tidur dari jumlah yang disarankan yaitu 9-11 jam per-hari. Padahal, tidur merupakan kebutuhan penting bagi anak karena bermanfaat bagi kesehatan anak secara umum, seperti kesehatan kardiovaskuler, metabolisme, mental, imunologi, penampilan secara umum, perkembangannya [23]. Gangguan tidur yang dialami pada anak antara lain *breathing-related sleep disorders*, *insomnia*, *non-rapid eye movement (NREM) sleep arousal disorder*, *hypersomnolence*, *restless legs syndrome*, dan *bruxism* atau yang lebih sering dialami pada penderita *rapid eye movement (REM) sleep behavior disorder*, *obstructive sleep apnea*, atau *epilepsy* [20].

Faktor-faktor penyebab gangguan tidur pada anak antara lain faktor internal seperti faktor anak dan faktor eksternal seperti faktor orang tua, lingkungan, makanan, pengobatan, tingkat ekonomi dan budaya. Faktor internal anak meliputi faktor genetik, kebiasaan tidur, masalah medis, kesehatan psikologis misalnya tekanan dari lingkungan rumah atau mudah takut,

aktivitas fisik dan *screen time* [17]. Menurut beberapa penelitian, *screen time* pada anak dilaporkan mempengaruhi durasi tidur dan kualitas tidur yang dapat mengakibatkan munculnya gangguan tidur. Padahal, anak-anak di seluruh dunia tidak direkomendasikan melakukan *screen time* secara lama dalam kehidupan sehari-hari [20].

Screen time yang berlebihan pada anak dapat menjadi salah satu faktor munculnya gangguan tidur. Hal ini dikarenakan cahaya yang dipancarkan oleh *smartphone* mengandung *blueenriched* dimana dapat menghambat jam biologis sehingga akan mempengaruhi irama sirkadian ritme seorang anak [16]. Dalam hal ini, paparan *smartphone* lebih dari 3 jam/hari secara signifikan dapat meningkatkan latensi tidur anak sehingga dapat mengurangi waktu tidur pada anak [29]. Oleh karena itu, *screen time* yang berlebihan dapat berdampak pula pada penurunan produktivitas anak karena mengalami gangguan tidur.

Faktor eksternal penyebab dari gangguan tidur pada anak salah satunya adalah orang tua. Faktor orang tua dan keluarga meliputi pola asuh, gangguan tidur pada orang tua, hubungan orang tua dengan anak, tingkat pendidikan orang tua karena dapat menjadi indikasi pengetahuan orang tua terhadap perkembangan anak, pekerjaan orang tua karena dapat mempengaruhi jumlah kehadiran orang tua di lingkungan rumah, dan pengaturan tidur. Lebih lanjut, faktor orang tua dan keluarga ini juga mencakup praktik *co-sleeping* atau tidur bersama antara orang tua dan anak. Praktik *co-sleeping* atau tidur bersama orang tua dapat dipengaruhi oleh situasi rumah tangga seperti jumlah saudara, jumlah kamar tidur di rumah dan budaya [22].

Co-sleeping dapat menjadi faktor penyebab dari gangguan tidur pada anak. Hal ini dikarenakan anak dapat lebih mungkin terganggu oleh lingkungan saat tidur dibandingkan anak yang tidur sendirian, misalnya kepala yang lebih sering ditutupi selimut, dll. Negara barat menunjukkan angka yang lebih sedikit melakukan *co-sleeping* dari pada masyarakat timur. Dalam hal ini, masyarakat timur menganut budaya kolektivisme yang meyakini bahwa praktik membesarkan anak lebih berfokus pada saling ketergantungan dan kedekatan keluarga, sehingga mungkin dianggap sebagai kebiasaan tradisional bahwa anak-anak tidur dengan pengasuh atau orang tuanya dan negara barat lebih menekankan otonomi dan kemandirian anak sehingga mendorong anak untuk tidur sendirian dalam banyak situasi [22]. Oleh karena itu, praktik *co-sleeping* ini ternyata memiliki beberapa perbedaan pada latar belakang budaya tertentu.

Faktor budaya sosial, budaya, dan tingkat ekonomi juga memiliki pengaruh besar dalam gangguan tidur. Berdasarkan data, diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan besar dalam praktik tidur, pola tidur, dan gangguan tidur di berbagai negara, terutama antara negara Barat dan Timur. Oleh karena itu, gangguan

tidur pada anak dapat disebabkan karena faktor lingkungan dan ekonomi.

3.2. Remaja

Tidur pada usia remaja berbeda dengan kelompok usia lainnya, dikarenakan pada akhir masa remaja mengalami beberapa perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidurnya. Hal ini sejalan dengan hasil sebagian besar penelitian menemukan bahwa gangguan tidur terjadi salah satunya pada kelompok usia remaja. Hal ini dikarenakan total waktu tidur malam menurun seiring bertambahnya usia, terutama pada hari kerja dan penurunan signifikan dalam total dan tidur malam dilaporkan terjadi pada masa transisi dari usia sekolah ke masa remaja. Data di Amerika juga menyampaikan bahwa hampir 60% siswa menengah pertama tidak cukup tidur di malam sekolah dan pada siswa menengah atas angka tersebut lebih dari 70%. Gangguan tidur yang dialami remaja antara lain kerap mengalami rasa kantuk di siang hari secara berlebihan [30].

Dampak dari gangguan tidur pada remaja ini dapat mempengaruhi fisik, psikologis, dan produktivitas. Dampak fisik dapat terlihat dari ekspresi wajah, kantung mata, mata merah, penglihatan kabur, mual, muntah, pusing, meningkatkan resiko cedera dan metabolisme tubuh yang kurang dapat bekerja dengan baik [31], [32], [33]. Dampak psikologis seperti suasana hati yang buruk dan kecerdasan emosi. Sedangkan dampak produktivitas ditunjukkan dengan penurunan prestasi belajar di sekolah [33].

Terdapat beberapa faktor penyebab dari gangguan tidur pada remaja yaitu faktor internal dari remaja dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab dari gangguan tidur pada remaja adalah gaya hidup, seperti mengonsumsi minuman mengandung kafein, kebiasaan merokok, penggunaan *screen time* dan aktivitas fisik [30]. Selain itu, kondisi psikologis juga dapat mempengaruhi gangguan tidur seperti kecemasan [34]. Hal ini dikarenakan kecemasan akan menjadikan tidur tidak tenang dan meningkatkan kadar noripinefrin dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis yang mempengaruhi pola tidur serta lebih sering terbangun [32], [34].

Penggunaan *screen time* dan hal yang terkait dengan penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi munculnya gangguan tidur pada remaja, misalnya suara yang timbul dari *smartphone* [30]. Remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan lebih sering untuk begadang sehingga kualitas dan waktu tidurnya akan berkurang [35]. Sejalan dengan itu, penggunaan *smartphone* dalam waktu lama ini menyebabkan remaja memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya [36]. Penggunaan *smartphone* ini juga termasuk dalam kegiatan bermain *game online* yang dapat mempengaruhi munculnya gangguan tidur pada remaja [24].

Lebih lanjut, aktivitas fisik ini juga berhubungan dengan kualitas tidur dimana remaja yang memiliki aktivitas fisik tinggi memiliki peluang kualitas tidur 2,2 kali lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang atau rendah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur [37]. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik dapat merangsang kelenjar pineal dalam proses mengeluarkan hormon melatonin yang dapat meningkatkan kualitas tidur [30].

Sedangkan faktor eksternal penyebab dari gangguan tidur pada remaja dapat berasal dari lingkungan. Faktor tersebut antara lain keadaan lingkungan sekitar, suara bising dari keluarga, hewan peliharaan, keadaan rumah yang berdekatan dengan jalan raya, suhu, dan gigitan serangga juga dapat mempengaruhi munculnya gangguan tidur pada remaja [30], [32].

3.3. Dewasa

Gangguan tidur yang paling umum dialami dewasa adalah insomnia [4]. Pada kelompok usia dewasa, gangguan tidur yang disebabkan dari dalam diri antara lain stress dan kebiasaan merokok. Stress merupakan salah satu faktor penyebab dari gangguan tidur pada dewasa karena dewasa mengalami tekanan dalam pekerjaan, kegagalan untuk mencapai target yang diinginkan, masalah keuangan, hingga kelelahan fisik [38]. Sedangkan kebiasaan merokok dapat menyebabkan gangguan tidur karena semakin banyak rokok yang dihisap maka semakin banyak pula zat nikotin yang dapat menyebabkan ketegangan pada saraf simpatik dan saraf parasimpatik, sehingga individu tersebut akan tetap terbangun [39]. Stress dan perilaku merokok ini ternyata juga masih berhubungan karena menurut pengguna rokok, merokok dapat memberikan efek yang besar terhadap stress dan melupakan masalah yang dirasakan sejenak, sehingga semakin tinggi tingkat stress maka semakin banyak pula rokok yang dihisap [40].

Gangguan tidur pada dewasa juga dapat disebabkan oleh ketergantungan obat, zat, dan narkoba [26]. Narkoba, penyalahgunaan zat dan obat yang dikonsumsi secara berlebihan hingga menyebabkan ketergantungan membuat gangguan tidur menjadi lebih parah yang salah satunya terjadi karena adanya toleransi terhadap efek zat [41]. Selain itu, gangguan tidur terjadi karenanya sering terjadi mimpi buruk, sering merasa cemas, tidak tenang, dan tegang sehingga sulit untuk memulai tidur atau kembali tidur ketika terbangun di malam hari [42]. Gangguan tidur yang dilakukan oleh individu yang menggunakan narkoba tidak sama dengan individu pada umumnya karena organ tubuhnya masih bekerja sehingga tidur yang dilakukan tidak berarti istirahat [43]. Berdasarkan kajian lintas budaya, tingkat penggunaan narkoba di dunia terbesar dari negara-negara di Asia Timur dan Asia Tenggara, Eropa Timur dan Amerika Utara [44].

3.4. Lansia

Gangguan tidur yang paling umum dialami oleh lansia adalah insomnia [45]. Faktor penyebab dari gangguan tidur pada kelompok lansia ini adalah faktor fisik, psikologis, dan gaya hidup. Faktor fisik yang mempengaruhi gangguan tidur pada lansia dapat dikarenakan adanya beberapa kondisi medis dan fisik, seperti hipertensi, nyeri, sesak, kelelahan hingga dampak dari obat-obatan [46], [47]. Gangguan tidur pada penderita hipertensi ini dikarenakan adanya ketegangan fisik yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia [48]. Selain itu, gangguan tidur pada lansia penderita hipertensi ini juga dipengaruhi oleh usia yang lebih tua, kelebihan berat badan, aktivitas fisik, dan durasi sakit yang lebih lama [45]. Sedangkan faktor psikologis gangguan tidur pada lansia karena adanya kecemasan yang muncul karena menurunnya produktivitas, kualitas penglihatan, hingga postur tubuh [47].

Faktor gaya hidup yang mempengaruhi gangguan tidur pada lansia adalah kebiasaan merokok karena zat nikotin pada rokok membuat tubuh tetap terjaga [46]. Selain itu, berdasarkan beberapa penelitian diketahui juga bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas pada kelompok lansia [37]. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan tidur pada lansia karena aktivitas fisik bermanfaat untuk meningkatkan pola hidup yang sehat sehingga lansia mendapatkan durasi tidur serta kualitas tidur yang baik [49]. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi fisiologis tubuh yang dapat memicu inisiasi proses tidur [50]. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dapat mempengaruhi munculnya gangguan tidur.

4. Kesimpulan

Faktor penyebab dari gangguan tidur memiliki perbedaan pada kelompok usia anak, remaja, dewasa, dan lansia. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi gangguan tidur antara lain genetik, kondisi medis dan psikologis, serta gaya hidup termasuk kebiasaan merokok, minum kafein, pola makan, *sreentime*, dan aktivitas fisik. Sedangkan faktor eksternal seperti keadaan lingkungan, orang tua, budaya, kepercayaan, dan praktik. Berdasarkan kajian lintas budaya, faktor gangguan tidur yang memiliki perbedaan pada budaya tertentu antara lain pada kelompok usia anak-anak adalah adanya praktik *co-sleeping*, kelompok remaja adalah perilaku *screen time*, mengonsumsi minuman mengandung kafein dan kebiasaan merokok. Sedangkan pada kelompok usia dewasa adalah stres, merokok, ketergantungan obat, zat, narkoba, dan pada kelompok usia lansia adalah kondisi medis, merokok, dan aktivitas fisik. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi fisik, psikologis, dan produktivitas.

Daftar Rujukan

- [1] Prabowo, I. A., Remawati, D., Pratama, A., & Wardana, W. (2020). Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIKOMSiN)*, 8(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30646/tikomsin.v8i2.519>.
- [2] Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1471>.
- [3] Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 9(2), 44–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.47701/infokes.v9i2.832>.
- [4] Triastutik, W., Lumadi, S. A., & Firdaus, A. D. (2022). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir. *Profesional Health Journal*, 4(1), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.222>.
- [5] Faridah, & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 57–62. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.151>.
- [6] Setyarini, E. A., Sihombing, F., & Sandriani, V. A. (2020). Pengaruh Olahraga Jalan Santai terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Bandung. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3(1), 49–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.32524/jksp.v3i1.228>.
- [7] Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat Kualitas Tidur yang Baik dalam Mencegah Demensia pada Lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.522>.
- [8] Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam dan Barat. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.3116>.
- [9] Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). (2017). *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.4135/9781483365817.n433>.
- [10] Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>.
- [11] Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program, M., Ilmu, S., Kedokteran, F., Sam, U., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sam, U. (2020). Analisis Hubungan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>.
- [12] Haniawati, E., Santika, I., & Rohmah, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Diglobal Institute. *Jurnal Bioedutech*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.572349/bioedutech.v2i1.1250>.
- [13] Mulyana, Z. A., Andas, A. M., & Astuti, P. (2022). Prevalensi Kualitas Tidur Keluarga di Ruang Rawat Inap RS Izza Karawang di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 7(2), 190–198. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.2815>.
- [14] Nur, A., Widodo, R., & Yulianto, F. A. (2024). Studi Literatur : Hubungan Obesitas dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 4(1), 542–547. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsms.v4i1.11133>.
- [15] Damanik, C., Fauza, Z., & Achmad, A. (2022). Hubungan Antara Pelaksanaan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada

- Karyawan di Lingkungan ITKES Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 3(1), 68–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.35728/jkw.v3i1.507>.
- [16]Indriani, N., Izzah, U., & Anggraeni, N. M. D. M. (2022). Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. *Profesional Health Journal*, 4(1), 148–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.339>.
- [17]Jeon, M., Dimitriou, D., & Halstead, E. J. (2021). A Systematic Review on Cross-Cultural Comparative Studies of Sleep in Young Populations: The Roles of Cultural Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–45. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042005>.
- [18]Rozi, F. (2020). Systematic Literature Review pada Analisis Prediktif dengan IoT: Tren Riset, Metode, dan Arsitektur. *Jurnal Sistem Cerdas*, 3(1), 43–53. <https://doi.org/10.37396/jsc.v3i1.53>.
- [19]Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>.
- [20]Breda, M., Belli, A., Esposito, D., Di Pilla, A., Melegari, M. G., DelRosso, L., Malorgio, E., Doria, M., Ferri, R., & Bruni, O. (2023). Sleep Habits and Sleep Disorders in Italian Children and Adolescents: a Cross-Sectional Survey. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(4), 659–672. <https://doi.org/10.5664/jcsm.10400>.
- [21]Wang, G., Takahashi, M., Wu, R., Liu, Z., Adachi, M., Saito, M., Nakamura, K., & Jiang, F. (2020). Association between Sleep Disturbances and Emotional/Behavioral Problems in Chinese and Japanese Preschoolers. *Behavioral Sleep Medicine*, 18(3), 420–431. <https://doi.org/10.1080/15402002.2019.1605995>.
- [22]Peng, X., Yuan, G., & Ma, N. (2019). Cosleeping and Sleep Problems in Children: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep and Biological Rhythms*, 17(4), 367–378. <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00226-z>.
- [23]Wahyuningrum, E. (2021). Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 699–708. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1387>.
- [24]Zamaa, M. S., Kamariana, & Annisa, A. N. (2022). Hubungan Adiksi Game Online dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja. *An Idea Health Journal*, 2(01), 5–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.53690/ihj.v2i01.81>.
- [25]Cheung, B. Y., Takemura, K., Ou, C., Gale, A., & Heine, S. J. (2021). Considering Cross-Cultural Differences in Sleep Duration between Japanese and Canadian University Students. *PLoS ONE*, 16(4 April), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250671>.
- [26]Fadhel, F. H. (2020). Exploring the Relationship of Sleep Quality with Drug Use and Substance Abuse among University Students: a Cross-Cultural Study. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00072-7>.
- [27]Lee, S., Ryu, S., Lee, G. E., Kawachi, I., Morey, B. N., & Slopen, N. (2022). The Association of Acculturative Stress with Self-Reported Sleep Disturbance and Sleep Duration among Asian Americans. *Sleep Research Society*, 45(4), 1–12. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab298>.
- [28]Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 916–924. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115>.
- [29]Lestari, P. W., & Millenia, S. J. (2020). Peningkatan Pemahaman Anak Melalui Edukasi Dampak Penggunaan Gawai Berlebih. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 4(2), 264–272. <https://doi.org/doi.org/10.31764/jmm.v4i2.2027>.
- [30]Aliah, Bachtiar, F., Agustiyawan, & Sirada, A. (2023). Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality in Adolescents. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 102–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.124>.
- [31]Awalia, H., Shabib, M. N., & Maharani, W. (2024). Gambaran Kualitas Tidur pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Ciamis. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 4(1), 367–373. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsms.v4i1.10889>.
- [32]Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267. <https://doi.org/https://doi.org/10.33559/eoj.v2i2.444>.
- [33]Budiman, A., Putra, B. S., Hastani, R. T., & Karmila. (2022). Gambaran Prestasi, Ansietas, Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Remaja yang Kecanduan Game Online: Literature Review. *ProHealth Journal*, 19(2), 46–54. <https://doi.org/10.59802/phj.202219262>.
- [34]Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Mindfulness and Anxiety in Adolescents: Systematic Literature Review Based on Big Data. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/00202406835000>.
- [35]Irfan, Aswar, & Erviana. (2020). Hubungan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>.
- [36]Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyuni, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3>.
- [37]Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>.
- [38]Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>.
- [39]Tharida, M., Desreza, N., & Thursina. (2020). Hubungan Perilaku Merokok dengan Gangguan Pola Tidur (Insomnia) pada Dewasa di Wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kotamadya Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1112. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.1156>.
- [40]Andreani, P. R., Muliawati, N. K., & Yanti, N. L. G. P. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki di SMA Saraswati 1 Denpasar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 212. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.226>.
- [41]Valentino, R. J., & Volkow, N. D. (2020). Drugs, Sleep, and the Addicted Brain. *Neuropsychopharmacology*, 45(1), 3–5. <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0465-x>.
- [42]Minggawati, Z. A., Herawati, T., & Azizan, A. A. (2023). Kualitas Tidur Pada Pengguna Narkotika Psikotropika Dan Zat Adiktif (NAPZA) yang Sedang Direhabilitasi di Yayasan Grapiks Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 9(1), 100–108. <https://doi.org/10.58550/jka.v9i1.207>.
- [43]Pramessti, M., Ramadhani Putri, A., Hafizh Assyidiq, M., & Azmi Rafida, A. (2022). Adiksi Narkoba: Faktor, Dampak, dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 355–368. <https://doi.org/10.32583/pskm.v12i2>.

- [44]Grebely, J., Larney, S., Peacock, A., Colledge, S., Leung, J., Hickman, M., Vickerman, P., Blach, S., Cunningham, E. B., Dumchev, K., Lynskey, M., Stone, J., Trickey, A., Razavi, H., Mattick, R. P., Farrell, M., Dore, G. J., & Degenhardt, L. (2019). Global, Regional, and Country-Level Estimates of Hepatitis C Infection among People Who Have Recently Injected Drugs. *Addiction*, *114*(1), 150–166. <https://doi.org/10.1111/add.14393>.
- [45]Uchmanowicz, I., Markiewicz, K., Uchmanowicz, B., Kołtuniuk, A., & Rosińczuk, J. (2019). The Relationship between Sleep Disturbances and Quality of Life in Elderly Patients with Hypertension. *Clinical Interventions in Aging*, *14*, 155–165. <https://doi.org/10.2147/CIA.S188499>.
- [46]Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, *16*, 1287–1294. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i4.2098>
- [47]Latief, N., Susilaningih, S., & Maulidia, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia. *Professional Health Journal*, *2*(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/phj.v2i1.136>.
- [48]Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, *2*(1), 71–77. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.40>.
- [49]Iriyani, Safei, I., Basri, R. P. L. B., Rachman, M. E., & Dahliah. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, *3*(1), 359–367. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i1.171>.
- [50]Miasa, N. W. N. P., Wibawa, A., Widnyana, M., & Dewi, N. N. A. (2020). Hubungan Antara Senam Lansia dan Kualitas Tidur Lansia di Kabupaten Badung. *Sport and Fitness Journal*, *8*(3), 158. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i03.p08>.