

INTISARI

Prevalensi gangguan tidur pada remaja mengalami peningkatan selama 10 tahun terakhir. Penelitian pada sebuah SMP di Jakarta dengan subyek 140 pelajar, didapatkan 62,9% mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur pada remaja menyebabkan gangguan konsentrasi, gangguan regulasi mood dan perilaku, serta gangguan kognitif. Media elektronik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gangguan tidur di kalangan remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media elektronik dengan gangguan tidur.

Studi potong lintang dilakukan terhadap 288 murid di SMPN 6 DI Yogyakarta, pada bulan Juni 2012, dengan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data dengan menggunakan kuisioner *Sleep Disturbance Scale for Children* (SDSC) yang diisi secara *self-administered* oleh orang tua dan murid di rumah.

Prevalensi gangguan tidur didapatkan sebesar 62,24%, dengan gangguan memulai dan mempertahankan tidur yang memiliki presentasi tertinggi, yaitu 18,75%. Uji kemaknaan menunjukkan hubungan antara kebiasaan 30 menit sebelum tidur dengan gangguan tidur ($p < 0,001$, OR 2,71, 95%CI 1,56-4,71). Gangguan tidur juga memiliki hubungan dengan mengantuk berlebihan di siang hari ($p < 0,001$, PR 3,42, 95%CI 2,06-5,83). Tidak ada hubungan antara gangguan tidur dengan ketersediaan televisi, komputer, *video game* dan telepon genggam di dalam kamar. Aktivitas selain tidur di atas tempat tidur dan penggunaan kafein, juga tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan gangguan tidur.

Kata kunci: *sleep disturbance*, gangguan tidur, SDSC, *adolescent*, remaja, media elektronik

ABSTRACT

The prevalence of sleep disorders in adolescents has increased over the last 10 years. Research on a junior high school in Jakarta with the subject of 140 students, obtained 62.9% students experienced sleep disorders. Sleep disorders in adolescent cause concentration problems, mood regulation, behavioral disorders, and cognitive disorders. The use of electronic media is one of risk factor for sleep disorders among adolescent. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of electronic media with sleep disorders.

A cross-sectional study conducted on 288 students in SMPN 6 DI Yogyakarta, in June 2012, with a cluster random sampling method. Data Collecting using questionnaires Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC), which is self-administered, filled by parents and students at home.

The overall prevalence of sleep disorders is 62.24%, with initiating and maintaining sleep disorder that has the highest percentage (18.75%). There is significant correlation between thirty minutes bedtime routine with sleep disturbances ($p < 0,001$, OR 2,71, 95%CI 1,56-4,71). Sleep disorder has a significant correlation with Sleepiness during daytime ($p < 0,001$, PR 3,42, 95%CI 2,06-5,83). There is no relationship between sleep disturbances with the availability of television, computer, video game and mobile phone in the room. Bed function others than sleeping and caffeine consumption also does not have a significant relationship with sleep disorders.

Keywords: sleep disturbance, SDSC, adolescent, electronic media