

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berlangsung pada rentang usia 10-19 tahun. Pada fase ini terjadi perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, serta memperluas hubungan sosialnya. Perkembangan ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk perkembangan teknologi digital (Aryanti et al., 2026).

Menurut Efendi et al., (2024), periode remaja, yang ditandai oleh kemajuan dan transformasi yang cepat, merupakan tahap penting dalam peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Remaja dikenal dengan tahap awal, pertengahan, dan akhir, dimulai dari sekitar usia 12 hingga 15 tahun, dilanjutkan dengan usia 15 hingga 18 tahun, dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun.

Remaja adalah rentang usia antara sekitar 10 hingga sebelum mencapai usia 19 tahun. Periode ini merupakan masa transisi penting dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan. Di berbagai budaya, remaja dianggap sebagai fase yang sangat penting dalam perkembangan individu. Selama masa remaja, individu mulai menemukan identitas diri mereka, memperluas jaringan sosial, dan mengembangkan keterampilan yang akan membentuk masa depan mereka. Proses ini terbagi menjadi

tahap awal, pertengahan, dan akhir, dimulai sekitar usia 12 hingga 15 tahun dan berlanjut hingga usia 18 hingga 21 tahun, ketika individu memasuki tahap dewasa lebih lanjut.

2. Klasifikasi Remaja

Secara umum, remaja diklasifikasikan menjadi tiga kelompok dan dapat dibedakan ke dalam beberapa tahap berdasarkan usia dan perkembangan yang dialaminya. Setiap tahap menunjukkan perbedaan karakteristik baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga penting untuk memahami kebutuhan remaja sesuai dengan tahap perkembangannya (Siahaan & Jumiah, 2023).

a. Tahap Remaja Awal

Remaja awal atau masa awal remaja merujuk pada rentang usia 12-15 tahun. Pada tahap ini, individu belum sepenuhnya menyadari perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Mereka mulai mengembangkan pemikiran baru dan tertarik pada lawan jenis, sering kali mengalami dorongan emosional yang baru.

b. Tahap Remaja Pertengahan

Remaja pertengahan atau masa pertengahan remaja, mencakup usia 15-17 tahun. Selama periode ini, remaja cenderung menunjukkan ciri-ciri narsistik dan masih labil dalam mengambil keputusan serta bertindak.

c. Tahap Remaja Akhir

Remaja akhir atau fase akhir remaja, berkisar antara usia 18-21 tahun. Pada masa ini, mereka cenderung menunjukkan sifat egois atau mengutamakan kepentingan pribadi. Meskipun demikian, mereka telah mampu mengambil keputusan secara lebih rasional dan aktif mencari pengalaman baru sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan.

3. Karakteristik Remaja

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan yang terjadi secara cepat, meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut berpengaruh terhadap perilaku, emosi, serta cara berpikir remaja dalam kehidupan sehari-hari (Rif'ah et al., 2024).

Karakteristik remaja meliputi:

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan ini terlihat dari tumbuhnya bulu atau rambut pada bagian tubuh tertentu. Pada laki-laki, tanda-tanda fisiknya mencakup suara yang menjadi lebih berat, pertumbuhan kumis dan jenggot, serta pengalaman mimpi basah yang ditandai dengan ejakulasi dini, menunjukkan bahwa organ reproduksinya telah mencapai kematangan dan mampu menghasilkan sperma. Sedangkan pada perempuan, perkembangan fisiknya dicirikan oleh pertumbuhan payudara dan peningkatan ukuran panggul. Tanda kematangan reproduksi perempuan pada tahap ini adalah terjadinya menstruasi pertama, yang dikenal sebagai menarche, menandakan bahwa mereka telah mampu menghasilkan sel telur yang bisa dibuahi atau tidak, yang kemudian dikeluarkan bersama dengan darah menstruasi.

b. Perkembangan Psikologis (Emosional)

Setiap remaja pada tahap perkembangan ini masih menunjukkan reaksi emosional yang cenderung labil. Mereka belum sepenuhnya mampu mengendalikan berbagai emosi seperti kemarahan, kesedihan, dan kebahagiaan, yang sering berubah dengan cepat dalam waktu yang singkat. Hal ini merupakan bagian dari proses perkembangan emosi yang alami pada masa..

c. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif tercermin dari kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dengan efektif, seringkali melalui pendekatan

yang kreatif dan analitis. Kemajuan ini juga terlihat dari kemampuan mereka untuk berpikir secara abstrak dan

d. **Perkembangan Psikososial**

Pada tahap perkembangan psikososial ini, remaja mulai menunjukkan minat yang kuat dalam bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Mereka cenderung menghadapi tantangan dalam hal pertemanan dan mulai menaruh perhatian khusus pada hubungan dengan lawan jenis. Perasaan saling menghargai dengan teman sebaya maupun figur otoritas semakin berkembang pada periode ini. Selain itu, remaja juga mulai sadar akan penampilan mereka dan menaruh perhatian ekstra terhadap aspek-aspek ini.

B. Konsep Gawai

1. Pengertian Gawai

Gawai adalah sebuah istilah yang mengacu pada perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus, membedakan dirinya dari perangkat elektronik lainnya dengan adanya pembaharuan teknologi yang terus-menerus. Ini adalah instrumen praktis yang memberikan kenyamanan dalam berkomunikasi (Nurrahmah et al., 2024).

Gawai merupakan perangkat elektronik kecil dengan fungsi khusus yang membantu kebutuhan manusia secara praktis dan efisien, inovatif, dan portabel yang sering digunakan untuk mempermudah tugas atau menyediakan fungsi tertentu lainnya (Salsabila & Zuhroh, 2026).

2. Jenis-jenis Gawai

Gawai dapat dikelompokkan berdasarkan fungsi dan kegunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum, gawai merupakan perangkat elektronik berukuran kecil yang dirancang untuk mempermudah aktivitas manusia serta bersifat praktis dan mudah dibawa (Damaiyanti et al., 2022).

a. *Smartphone* (Telepon Pintar)

Smartphone adalah jenis gawai yang paling sering digunakan, khususnya oleh remaja. Perangkat ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga digunakan untuk mengakses media sosial, hiburan, serta berbagai informasi digital.

b. Tablet

Tablet merupakan perangkat elektronik dengan ukuran layar yang lebih besar dibandingkan *smartphone*, yang sering dimanfaatkan untuk kegiatan membaca, menonton, maupun pembelajaran

c. Laptop/*Notebook*

Laptop adalah perangkat portabel yang digunakan untuk berbagai keperluan seperti mengerjakan tugas, mengetik, serta mengolah data dan informasi

d. Komputer

Komputer merupakan perangkat elektronik yang digunakan untuk pekerjaan yang lebih kompleks, seperti pengolahan data, desain, dan kegiatan berbasis teknologi lainnya

e. *Smartwatch* (Jam Pintar)

Smartwatch adalah perangkat yang digunakan di pergelangan tangan dengan fungsi tambahan seperti menampilkan notifikasi serta memantau kondisi kesehatan pengguna.

f. *Headphone/Earphone*

Headphone atau *earphone* digunakan sebagai alat bantu untuk mendengarkan audio secara personal, biasanya digunakan bersamaan dengan perangkat lain seperti *smartphone*

3. Durasi Penggunaan Gawai

Durasi penggunaan gawai adalah lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam menggunakan perangkat elektronik seperti gawai, tablet, atau laptop dalam satu hari. Pada remaja, durasi penggunaan gawai

cenderung tinggi karena kebutuhan akan komunikasi, hiburan, dan akses informasi.

American Academy of Pediatrics (AAP) dan *National Sleep Foundation* menganjurkan agar penggunaan gawai, khususnya untuk aktivitas rekreasi, dibatasi dan dihentikan 30–60 menit sebelum waktu tidur. Selain itu, durasi penggunaan gawai di luar keperluan belajar dianjurkan tidak lebih dari 2 jam per hari. Pembatasan tersebut bertujuan untuk mengurangi gangguan tidur dan menjaga kualitas tidur tetap optimal pada remaja. Penggunaan gawai yang berlebihan, terutama lebih dari 2–4 jam per hari, dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur. Remaja menghabiskan 8 jam dalam menonton layar elektronik selama satu hari, terlalu banyak waktu menonton layar membuat remaja kurang tidur dan menyebabkan kurang produktivitas khususnya pada malam hari sebelum tidur, cenderung mengalami keterlambatan waktu tidur dan berkurangnya durasi tidur (Nazia et al., 2022).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gawai dengan durasi 5-7 jam dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, serta ketergantungan terhadap perangkat tersebut (Aryanti et al., 2026). Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya biru dari layar gawai yang dapat menghambat produksi hormon melatonin sehingga mengganggu siklus tidur.

4. Dampak Penggunaan Gawai

Penggunaan gawai memberikan pengaruh yang beragam bagi remaja, baik dalam bentuk manfaat maupun risiko, tergantung pada cara dan lamanya penggunaan. Di satu sisi, gawai dapat membantu dalam komunikasi, memperoleh informasi, serta menunjang proses pembelajaran. Namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol dapat

menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan (Putri & Chairunissa, 2020).

a. Dampak Positif

1) Fasilitas dan Informasi yang Meluas

Dengan gawai, remaja bisa melakukan panggilan video, mengirim pesan teks, atau menggunakan aplikasi media sosial untuk tetap terhubung dengan orang-orang terdekat, memungkinkan remaja berinteraksi dengan keluarga dan teman tanpa batasan ruang dan waktu.

2) Akses ke Jaringan Sosial

Perangkat gawai memberi kemudahan akses ke beragam jejaring sosial seperti facebook, instagram, dan twitter. Melalui jejaring sosial ini, anak-anak dan remaja dapat berkenalan dengan teman baru, menjalin hubungan dengan orang yang memiliki minat serupa, serta berbagi momen kehidupan mereka dengan orang lain.

3) Pemanfaatan Dalam Pendidikan

Koneksi internet yang diakses melalui gawai mempermudah remaja dalam memanfaatkan perangkat tersebut sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran. Salah satu contohnya adalah dengan menonton video edukatif yang tersedia di platform seperti YouTube, yang dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka terhadap berbagai materi pelajaran.

4) Hiburan dan Penimpanan Kenangan

Untuk merekam momen penting dalam hidup mereka dan mengingatnya kapan pun mereka inginkan, remaja dapat menggunakan gawai untuk menyimpan kenangan berupa foto atau video.

5) Kemudahan Berinteraksi Online

Penggunaan gawai dapat membantu remaja untuk melakukan pembelian barang atau layanan secara efisien karena didukung dengan akses internet yang memudahkan remaja untuk bertransaksi secara online. tanpa perlu keluar rumah, meningkatkan kenyamanan dan efisiensi dalam berbelanja.

b. Dampak Negatif

1) Gangguan Terhadap Kualitas Tidur

Paparan cahaya biru dari layar gawai bisa mengganggu produksi hormon tidur, menyebabkan kesulitan tidur dan gangguan tidur yang pada gilirannya akan mengacaukan pola tidur remaja.

2) Prioritas Komunikasi

Remaja lebih sering menghabiskan waktu untuk berinteraksi dengan teman-teman di media sosial dari pada fokus belajar atau tugas sekolah. Hal ini karena media sosial yang terdapat di gawai menjadi sumber distraksi bagi mereka.

3) Akses ke Konten yang Tidak Pantas

Remaja yang tidak diawasi dengan baik rentan mengakses berbagai situs dan konten online, termasuk yang mengandung kekerasan dan pornografi. Konten-konten semacam itu berpotensi memberikan dampak negatif pada perkembangan moral dan emosional mereka.

4) Potensi Resiko Kejahatan Online

Risiko penculikan dan pemerkosaan meningkat saat remaja menggunakan gawai untuk berinteraksi dengan orang asing melalui media sosial. Orang-orang yang bermaksud jahat bisa memanfaatkan platform tersebut untuk membangun hubungan palsu dengan remaja dan menyalahgunakan kepercayaan mereka.

C. Konsep Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah keadaan di mana seseorang dapat tidur dengan baik sehingga kebutuhan istirahatnya terpenuhi dan tubuh terasa segar saat bangun. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga oleh kenyamanan selama tidur, kedalaman tidur, serta seberapa sering seseorang terbangun di malam hari.

Menurut Damaiyanti et al. (2022), kualitas tidur menggambarkan tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya, yang ditandai dengan terpenuhinya durasi tidur, jarang terbangun saat tidur, serta perasaan segar setelah bangun. Sementara itu, Nazia et al. (2022) menjelaskan bahwa kualitas tidur mencakup beberapa komponen, seperti waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan selama tidur, serta kondisi tubuh setelah bangun.

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi remaja karena berperan dalam menjaga kesehatan fisik, keseimbangan emosional, dan kemampuan berkonsentrasi. Sebaliknya, kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, masalah emosional, serta menurunnya daya tahan tubuh.

2. Kebutuhan Tidur Remaja

Kebutuhan tidur adalah jumlah waktu istirahat yang diperlukan oleh tubuh agar dapat berfungsi secara optimal. Pada masa remaja, kebutuhan tidur cenderung lebih tinggi karena adanya proses pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung dengan cepat.

Menurut *World Health Organization*, remaja memerlukan waktu tidur sekitar 8–10 jam setiap hari. Pemenuhan kebutuhan tidur ini berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, stabilitas emosi, serta kemampuan kognitif seperti konsentrasi dan daya ingat.

Sejalan dengan itu, *National Sleep Foundation* juga merekomendasikan durasi tidur yang sama, yaitu sekitar 8–10 jam per malam guna mendukung perkembangan otak dan kesehatan secara menyeluruh (Nazia et al., 2022).

3. Indikator Kualitas Tidur

Kualitas tidur dapat dinilai melalui beberapa aspek yang menggambarkan kondisi tidur seseorang secara menyeluruh. Salah satu instrumen yang sering digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, yang mencakup berbagai komponen penting dalam tidur (Sukmawati & Putra, 2019).

Indikator kualitas tidur terdiri dari :

a. Durasi Tidur

Durasi tidur merupakan jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur dalam satu malam. Pada remaja, kebutuhan tidur berkisar antara 8–10 jam per hari.

b. Latensi Tidur

Latensi tidur adalah waktu yang diperlukan seseorang untuk mulai tertidur setelah berbaring. Semakin lama waktu yang dibutuhkan, menunjukkan adanya kesulitan dalam memulai tidur.

c. Efisiensi Tidur

Efisiensi tidur menggambarkan perbandingan antara waktu tidur efektif dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Semakin tinggi efisiensi, semakin baik kualitas tidur seseorang.

d. Gangguan Selama Tidur

Gangguan tidur meliputi kondisi seperti sering terbangun di malam hari, mimpi buruk, atau faktor lain yang menyebabkan tidur menjadi tidak nyenyak.

e. Penggunaan Obat Tidur

Indikator ini menilai apakah seseorang menggunakan obat untuk membantu tidur, yang dapat menjadi tanda adanya masalah dalam kualitas tidur.

f. Disfungsi Aktivitas Siang Hari

Disfungsi ini terlihat dari adanya rasa kantuk, kelelahan, serta penurunan kemampuan berkonsentrasi pada siang hari akibat tidur yang tidak optimal.

g. Penilaian Kualitas Tidur Secara Subjektif

Merupakan persepsi individu terhadap kualitas tidurnya sendiri, apakah merasa puas atau tidak terhadap tidur yang dialami.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari kondisi internal maupun eksternal individu. Faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan apakah seseorang dapat tidur dengan nyaman dan memperoleh istirahat yang optimal (Mulyana et al., 2024).

Beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur antara lain:

a. Kondisi Fisik

Keadaan kesehatan tubuh memiliki peran penting dalam kualitas tidur. Individu yang mengalami gangguan kesehatan, nyeri, atau kelelahan cenderung mengalami kesulitan untuk tidur dengan baik.

b. Kondisi Psikologis

Seseorang yang mengalami masalah psikologis seperti stress, cemas seringkali mengalami kegelisahan yang mengganggu tidur. Kondisi psikologis bisa timbul karena tekanan mental atau emosional yang dialami seseorang.

c. Lingkungan

Lingkungan tidur yang kurang mendukung, seperti pencahayaan berlebih, kebisingan, dan suhu ruangan yang tidak nyaman, dapat menurunkan kualitas tidur seseorang.

d. Gaya Hidup

Kebiasaan sehari-hari seperti konsumsi kafein, kurangnya aktivitas fisik, serta pola tidur yang tidak teratur turut memengaruhi kualitas tidur. Pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja.

e. Kebiasaan Penggunaan Gawai

Bermain gawai saat waktu tidur dapat mengakibatkan penundaan tidur dan berkurangnya jumlah tidur seseorang, yang pada akhirnya mengganggu kualitas tidurnya. Usia

Perbedaan usia memengaruhi kebutuhan dan pola tidur seseorang. Remaja umumnya membutuhkan waktu tidur yang lebih lama dibandingkan kelompok usia dewasa.

f. Obat-obatan

Beberapa obat memiliki efek pada pola tidur seseorang. Misalnya, diuretik dapat menyebabkan insomnia, sementara anti-depresan dapat mengurangi tahap REM tidur. Kafein juga dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis, yang membuat sulit tidur. Obat golongan narkotika dapat menghambat tahap REM tidur, yang dapat menyebabkan kecenderungan mengantuk..

5. Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur

Penggunaan gawai sebelum tidur telah menjadi rutinitas umum bagi remaja, terutama karena pesatnya perkembangan teknologi yang menawarkan berbagai fitur menarik bagi mereka. Namun, kebiasaan ini seringkali mengganggu pola tidur remaja karena cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gawai. Penelitian menunjukkan bahwa paparan

cahaya biru dari layar pada gawai dapat mengganggu produksi hormon tidur, membuat remaja kesulitan untuk tidur dengan cepat dan nyenyak. Dampaknya, remaja yang terbiasa menggunakan gawai sebelum tidur membutuhkan waktu lebih lama untuk merasakan kantuk, bahkan hingga 60 menit lebih lama dari biasanya. Akibatnya, mereka cenderung tidur terlambat dari jam tidur normal mereka.

Selain itu, penggunaan gawai hingga larut malam juga menyebabkan gangguan pada ritme tidur alami tubuh, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kualitas tidur mereka secara keseluruhan. Ketergantungan pada gawai juga memainkan peran penting dalam kebiasaan ini. Banyak remaja terperangkap dalam aktivitas menggunakan gawai hingga larut malam, seperti menonton video, bersosialisasi di media sosial, atau bermain game online. Hal ini mengakibatkan mereka sulit untuk memisahkan diri dari gadget mereka saat mendekati waktu tidur, yang pada gilirannya mengganggu proses tidur dan menyebabkan kurangnya istirahat yang memadai. Dengan demikian, perlakuan yang tidak sehat terhadap penggunaan gawai sebelum tidur tidak hanya mengganggu ritme tidur remaja, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Kristanto & Rahmad, 2024).

6. Alat Ukur Kualitas Tidur

Indeks kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) merupakan salah satu instrument yang digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang dan membantu membedakan antara individu yang mengalami kualitas buruk dan individu yang tidur nyenyak. Instrumen ini terdiri dari 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian tidur, seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur (waktu untuk memulai tidur), durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi siang hari. Setiap komponen dinilai dengan skor 0 = tidak ada kesulitan hingga 3 = kesulitan berat, di mana semakin tinggi skor

menunjukkan semakin buruk kualitas tidur. Skor dari seluruh komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor total dengan rentang 0-21. Interpretasi skor menunjukkan bahwa nilai ≤ 5 menandakan kualitas tidur baik, sedangkan skor > 5 menunjukkan adanya gangguan kualitas tidur (Sukmawati & Putra, 2019).

Tabel 1 Komponen Penilaian Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Komponen	Aspek yang dinilai	No Pertanyaan	Rentang Skor
Komponen 1	Kualitas tidur subjektif	No. 9	0-3
Komponen 2	Latensi tidur	No. 2 dan 5a	0-3
Komponen 3	Durasi tidur	No. 4	0-3
Komponen 4	Efisiensi tidur	No. 1, 3, dan 4	0-3
Komponen 5	Gangguan tidur	No. 5b-5j	0-3
Komponen 6	Penggunaan obat tidur	No. 6	0-3
Komponen 7	Disfungsi aktivitas pada siang hari	No. 7 dan 8	0-3

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menggambarkan hubungan antara kebiasaan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada remaja. Penggunaan gawai yang berlebihan, terutama menjelang tidur, menyebabkan paparan cahaya biru yang menghambat produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian tubuh. Akibatnya, remaja cenderung mengalami keterlambatan waktu tidur, durasi tidur yang berkurang, serta berbagai gangguan tidur lainnya seperti sering terbangun di malam hari dan merasa tidak segar saat

bangun. Apabila dibiarkan berlanjut, kondisi ini berpotensi berdampak negatif pada kesehatan fisik, psikologis, maupun fungsi kognitif remaja.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, penelitian ini menerapkan intervensi berupa pengaturan penggunaan gawai secara terstruktur, mencakup pembatasan durasi pemakaian, penghindaran gawai sebelum tidur, dan penerapan jadwal tidur yang konsisten. Intervensi ini diposisikan sebagai variabel independen yang diharapkan dapat memperbaiki ritme sirkadian dan meningkatkan produksi melatonin, sehingga kualitas tidur sebagai variabel dependen turut membaik. Perubahan kualitas tidur diukur melalui dua pendekatan, yaitu secara subjektif menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan secara objektif menggunakan *smartwatch* untuk memantau durasi serta pola tidur remaja.

E. Konsep Asuhan Keperawatan

1. Pengkajian

Meliputi identitas keluarga dan klien, kesehatan lingkungan, ekonomi, pelayanan kesehatan dan pelayanan sosial. Keluhan utama klien, riwayat kesehatan sekarang, riwayat kesehatan dahulu dan riwayat kesehatan keluarga, masalah anak dan remaja. Pada bagian pengkajian, yang perlu dikaji juga mengenai pola tidur dan istirahat, pola aktivitas dan istirahat.

Pemeriksaan fisik, meliputi :

- a. Ekspresi wajah (mengantuk, menguap, lesu, lelah)
- b. Mata (area mata kehitaman, kelopak bengkak, konjungtiva merah, mata terasa perih)
- c. Jam tidur klien (tidur cukup 8 jam atau tidak cukup dibawah 8 jam)
- d. Tanda-tanda vital, pada umumnya, anak dengan gangguan tidur mengalami penurunan tekanan darah.

2. Diagnosa Keperawatan
 - a. Gangguan pola tidur berhubungan dengan kebiasaan tidur yang tidak adekuat pada sebagian besar anggota remaja (D.0055)
 - b. Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi (D.0111)
3. Rencana/Intervensi Keperawatan

Tabel 2 Intervensi Keperawatan

Diagnosa	Tujuan & Kriteria Hasil	Intervensi
Gangguan pola tidur b.d kebiasaan tidur yang tidak adekuat pada sebagian besar anggota remaja	Setelah dilakukan tindakan perawatan selama 3 hari maka diharapkan gangguan tidur membaik dengan kriteria hasil: 1. Keluhan sulit tidur menurun 2. Keluhan tidak puas tidur menurun 3. Keluhan pola tidur berubah menurun 4. Keluhan istirahat tidak cukup menurun	Dukungan tidur Observasi • Identifikasi pola aktivitas dan tidur Terapeutik • Batasi waktu tidur jika perlu • Tetapkan jadwal tidur rutin Edukasi • Jelaskan pentingnya tidur cukup • Anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur
Defisit pengetahuan b.d kurang terpapar	Setelah dilakukan tindakan perawatan selama 3 hari maka diharapkan tingkat pengetahuan meningkat	Edukasi kesehatan Observasi • Identifikasi kesiapan dan kemampuan

informasi	dengan kriteria hasil:	menerima informasi
tentang	1. Kemampuan	• Identifikasi faktor-
penggunaan	menjelaskan	faktor yang dapat
gawai	pengetahuan tentang	meningkatkan dan
	suatu topik meningkat	menurunkan
	2. Perilaku sesuai dengan	motivasi perilaku
	pengetahuan	hidup sehat
	meningkat	Terapeutik
	3. Pertanyaan tentang	• Sediakan materi dan
	masalah yang dihadapi	media pendidikan
	menurun	kesehatan
		• Jadwalkan
		pendidikan
		kesehatan sesuai
		kesepakatan
		• Berikan kesempatan
		untuk bertanya
		Edukasi
		• Jelaskan faktor risiko
		yang dapat
		mempengaruhi
		kesehatan
		• Ajarkan perilaku
		hidup sehat
		• Ajarkan strategi yang
		dapat digunakan
		untuk meningkatkan
		perilaku sehat

4. Implementasi Keperawatan

Pelaksanaan tindakan keperawatan atau implementasi merupakan tahap dalam proses keperawatan yang berupa serangkaian aktivitas sistematis yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dalam mengatasi masalah kesehatannya, sehingga dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Tahap ini menjadi bentuk aktualisasi dari rencana intervensi keperawatan yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya, baik melalui tindakan langsung kepada klien maupun melalui tindakan tidak langsung seperti koordinasi tim kesehatan dan edukasi keluarga.

Implementasi keperawatan juga dapat diartikan sebagai proses penerapan keputusan klinis perawat yang didasarkan pada pengetahuan, keterampilan, serta pertimbangan profesional dalam memenuhi kebutuhan dasar klien. Dalam pelaksanaannya, perawat tidak hanya berfokus pada tindakan fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis, sosial, dan spiritual klien secara holistik (Aziz et al., 2025).

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi merupakan tahap akhir dalam proses keperawatan yang bertujuan untuk menilai sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan dalam rencana keperawatan dapat tercapai. Proses ini dilakukan dengan cara membandingkan kondisi atau hasil yang diperoleh setelah tindakan keperawatan dengan tujuan serta kriteria hasil yang telah dirumuskan sebelumnya. Hasil dari evaluasi ini menjadi dasar dalam menentukan apakah masalah kesehatan klien telah teratasi, masih memerlukan intervensi lanjutan, atau perlu dilakukan modifikasi terhadap rencana asuhan keperawatan. Melalui evaluasi, perawat dapat mengarahkan keberlanjutan asuhan keperawatan, apakah intervensi yang telah dilakukan sudah berhasil atau perlu dilanjutkan dan disesuaikan kembali sesuai dengan kondisi klien. Dengan demikian, evaluasi berlangsung secara

berkesinambungan dan menjadi bagian dari siklus proses keperawatan hingga masalah klien benar-benar teratasi (Ekaputri et al., 2024)

Teknik SOAP:

- a. S (*Subjective*) adalah informasi berupa ungkapan yang didapat dari klien setelah tindakan diberikan
- b. O (*Objective*) adalah informasi yang didapat berupa hasil pengamatan, penilaian, pengukuran yang dilakukan oleh perawat setelah tindakan dilakukan.
- c. A (*Analysis*) adalah membandingkan antara informasi subjective dan objective dengan tujuan dan kriteria hasil, kemudian diambil kesimpulan bahwa masalah teratasi, teratasi sebagian atau tidak teratasi
- d. P (*Planning*) adalah rencana keperawatan lanjutan yang akan dilakukan berdasarkan hasil analisis.