

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Remaja

##### 1. Definisi Remaja

Tidak mudah untuk mendefinisikan remaja secara tepat, karena banyak sekali sudut pandang yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescere* berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Jahja, 2011 dalam Putro, 2017). Istilah remaja mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan emosional, mental, sosial dan fisik, dimana masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Ali & Asrori, 2010). Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun (Putro, 2017). Banyak tokoh yang memberikan definisi remaja yang berbeda-beda, namun sama-sama memberi definisi remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

##### 2. Ciri-ciri Remaja

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya (Putro, 2017). Masa remaja ini,

merupakan masa-masa tersulit bagi remaja maupun orangtuanya yang memiliki anak dalam masa remaja.

### 3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usinya dengan baik. (Putro, 2017).

Menurut Jahja (2011 dalam Putro, 2017) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

## B. *Smartphone*

### 1. Pengertian *Smartphone*.

Di era modern seperti saat ini, kebutuhan teknologi merupakan salah satu kebutuhan penting dalam kehidupan. Salah satunya *handphone* atau *smartphone*. *Smartphone* adalah telepon genggam yang memiliki system, dimana penggunaanya dapat menambahkan atau mengubah aplikasi sesuai dengan keinginan. Hal serupa juga diungkap Ubaya.ac.id (2010) menurutnya telepon pintar (*smartphone*) adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan tingkat tinggi, terkadang dengan fungsi yang menyerupai komputer. Selain *smartphone* ada beberapa jenis atau macam-macam perangkat elektronik hasil perkembangan teknologi seperti *laptop*, *camera digital*, dan *tablet*. Klemens dalam penelitian Dalillah (2019) menyebutkan bahwa *smartphone* adalah salah satu gadget berkemampuan tinggi yang ditemukan dan diterima secara luas oleh berbagai Negara di belahan dunia.

Menurut Hermawan (2019) pada awalnya belum dikenal istilah *handphone*, karena alat komunikasi masih menggunakan perantara kabel (*telephone*) atau menggunakan sinyal radio dengan istilah *Handy Talkie* (sekarang *Walkie Talkie*) yang saat itu perangkat telephone belum bisa disebut *handphone* sepenuhnya karena penggunaannya yang masih terkesan sulit, bobotnya pun saat itu mencapai sekitar 35 pon sehingga kurang efektif. Pada akhirnya generasi ke 1 dan ke 2 perangkat telepon mulai dimodifikasi lebih ringan dan menggunakan antena mini dengan sinyal radio yang rendah

sehingga aman bagi kesehatan pengguna. Dan pada akhirnya setelah memasuki generasi ke 3 sudah mulai dikenalkan adanya sistem operasi pada handphone (Java, Symbian dan Android). Disini penggunaan internet juga mulai digencarkan, bisa dibilang fungsi *handphone* semakin mendekati PC. Dan ketika memasuki generasi ke 4 hingga saat ini mulai muncul istilah *smartphone* dengan teknologi sinyal 4G.

## 2. Tujuan Kegunaan Smartphone

Penggunaan *smartphone* pada remaja biasanya dipakai untuk terhubung dengan internet, seperti *media sosial*, *chatting*, *browsing*, *youtube*, dan bermain *game*. Hal tersebut diungkap dalam penelitian Hudaya (2018) menurutnya aktivitas yang paling sering dilakukan dengan *Smartphone* adalah *chatting* dengan persentase 90%, pencarian 71%, jejaring sosial 64%, *blogging* atau forum 41%, *App store* 32%, video 27%, *sharing* konten 26%, hiburan 25%, berita 24% dan *webmail* 17%. Sedangkan menurut penelitian Palupi, Sarjana, & Hadiati (2018) bahwa dalam sehari 47,2% remaja menggunakan *smartphone* untuk media sosial.

## 3. Durasi Penggunaan Smartphone

Durasi mencakup gambaran seberapa lama individu menggunakan *smartphone* dengan berbagai tujuan dan dinyatakan dalam satuan kurun waktu (per menit, per jam) (Sari, 2016). Dari indikator ini dapat dipahami bahwa penggunaan waktu yang tidak terkontrol dan peningkatan jumlah waktu yang lebih lama dari yang direncanakan merupakan penyebab dari banyaknya

durasi yang dihabiskan setiap individu dalam menggunakan *smartphone*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Judhita (2011) dengan sedikit penyesuaian, durasi penggunaan *smartphone* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari.
- b. Penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari.
- c. Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari.

#### **4. Frekuensi Penggunaan *Smartphone***

Frekuensi merupakan keseringan atau jumlah pemakaian sesuatu dalam kurun waktu tertentu (Depdiknas, 2011). Hasil temuan Locket dalam Yusuf (2013), rata-rata pemilik *smartphone* biasanya menengok ponsel pintarnya sebanyak 110 kali dalam 24 jam atau satu kali setiap enam hingga tujuh menit, dalam frekuensi pengecekan yang dilakukan naik turun berdasarkan waktu-waktu tertentu. Waktu-waktu paling aktif mengecek *smartphone* antara pukul 05.00 sore hingga 08.00 malam, dengan lebih dari 75 persen pengguna memeriksa perangkatnya (Yusuf, 2013).

#### **5. Konten Yang Banyak Digunakan Remaja Saat Menggunakan *Smartphone***

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, konten adalah informasi yang tersedia melalui media atau produk elektronik. Dalam konteks

komunikasi dan media, konten adalah pesan (*message*) atau informasi (*information*) yang disajikan melalui sebuah media, utamanya media online.

Adapun konten kekinian yang paling digemari remaja saat menggunakan *smartphone* yaitu (Jeko, 2017):

- a. *Geeky* merupakan konten seputar kebudayaan pop yang paling dicari anak muda seperti film, superhero, komik, gim, anime, serta teknologi dan sains.
- b. *Chillax* merupakan konten tentang gaya hidup seperti asmara, pengetahuan dunia, buku, travel, music, kuliner, kesehatan, edukasi, bahkan pekerjaan.
- c. *Icon* merupakan konten yang berisi informasi seputar sosok-sosok ternama yang menjadi sorotan seperti selebritas, figure public, dan tokoh yang menginspirasi.
- d. *Turbo* merupakan konten yang berisi informasi yang berhubungan dengan dunia otomotif, membahas seputar kendaraan hingga modifikasi aksesoris otomotif yang digemari anak muda.
- e. *Style* merupakan konten yang berisi informasi soal gaya hidup, fashion, aksesoris, sepatu, dan masih banyak lagi yang bisa digunakan.

## C. Kualitas Tidur

### 1. Definisi Tidur

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan



aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal (Wahyudi & Wahid, 2016). Tidur adalah suatu keadaan *relative* tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Tarwoto & Wartonah, 2011). Sedangkan Guyton (1986 dalam Hidayat, 2013) mengatakan bahwa tidur merupakan kondisi tidak sadar di mana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai. Walaupun ketiga definisi tersebut sedikit berbeda namun pada dasarnya ketiga definisi tersebut mengatakan bahwa tidur merupakan kondisi tanpa sadar, sehingga secara singkat tidur dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi seseorang tanpa sadar untuk mengistirahatkan fungsi tubuh dari aktivitas guna memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari.

## 2. Fungsi dan Tujuan Tidur

Fungsi dan tujuan tidur tidak diketahui, akan tetapi diyakini bahwa tidur dapat dimanfaatkan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, serta mengurangi stress yang terjadi didalam tubuh. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting. Secara umum terdapat efek fisiologis dari tertidur: pertama, efek pada system saraf yang diperkirakan dapat memulihkan

kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf; dan kedua, efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Hidayat, 2013).

Adapun menurut Wahyudi & Wahid (2016) fungsi tidur terdiri dari regenerasi sel-sel tubuh yang rusak, memperlancar produksi hormone, memelihara fungsi jantung, mengistirahatkan tubuh, menyimpan energy, meningkatkan kekebalan tubuh serta menambah konsentrasi dan kemampuan fisik. Tidur memberikan waktu kepada tubuh untuk mengistirahatkan tubuh yang letih akibat aktivitas sehari-hari sehingga dapat meregenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi baru dan memperlancar produksi hormone pertumbuhan tubuh. Selain itu tidur juga penting bagi pemeliharaan fungsi jantung, meningkatkan kekebalan tubuh kita dari serangan penyakit, serta menyimpan energi untuk dapat digunakan saat beraktivitas kembali. Seseorang yang hanya tidur sebentar, ketika terbangun dan masih dalam keadaan mengantuk dapat mengurangi tingkat konsentrasi dikeesokkan harinya dan dapat mengalami gangguan memori dan penampilan fisik, serta berkurangnya kemampuan untuk berhitung. Untuk itu REM penting untuk memulihkan kognitif karena dapat membantu penyimpanan memori dan pembelajaran (Agustin, 2012).



### 3. Proses dan Tahapan Tidur

#### a. Fisiologi tidur

Pusat tidur yang utama terletak di hipotalamus. Hipotalamus mensekresi hipokreatin (oreksin) yang menyebabkan seseorang terjaga juga mengalami tidur *rapid eye movement*. Prostaglandin D2, L-triptopan, dan factor pertumbuhan membantuk mengatur tidur (Mc Cance and Huether, 2006 cit Potter & Perry, 2009 dalam Wahyudi & Wahid, 2016). Aktivitas tidur diatur dan dikontrol oleh dua system pada batang otak, yaitu Reticular Activating Sistem (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BSR). RAS dibagian atas batang otak diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran; memberi stimulus visual, pendengaran, nyeri, dan sensori raba; serta emosi dan proses berfikir. Pada saat sadar, RAS melepas katekolamin, sedangkan pada saat tidur terjadi pelepasan serum serotonin dari BSR. Saat bangun RAS mengeluarkan katekolamin seperti norepineprin. Ketika seorang mencoba tidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam posisi rileks. Stimulus ke RAS menurun. Jika ruangan gelap dan tenang, maka aktivitas SAR menurun. (Wahyudi & Wahid, 2016).

#### b. Irama sirkadian

Irama sirkadian/diurnal berasal dari bahasa latin circa, “tentang” dan *dies*, “hari”. Irama sirkadian berarti siklus 24 jam/siang dan malam. Setiap makhluk hidup memiliki bioritme (jam biologis) yang berbeda.

Pada manusia, bioritme ini dikontrol oleh tubuh dan disesuaikan dengan faktor lingkungan (mis; cahaya, kegelapan, gravitasi dan stimulus elektromagnetik). Bentuk bioritme yang paling umum adalah ritme sirkadian yang melingkupi siklus selama 24 jam. Setiap orang mengalami berbagai siklus yang terjadi dalam hidupnya. Siklus menstruasi wanita adalah sebuah irama *infradian* adalah siklus yang terjadi lebih dari 24 jam. Sedangkan siklus biologis berakhir kurang dari 24 jam disebut irama *ultradian*. Dalam hal ini fluktuasi denyut jantung, tekanan darah, temperature, sekresi hormone, metabolime dan penampilan serta perasaan individu tergantung pada ritme sirkadian. Sinkronisasi sirkadian terjadi jika individu memiliki pola tidur bangun yang mengikuti jam biologisnya; individu akan bangun pada saat ritme fisiologis paling tinggi atau paling aktif dan akan tidur pada saat ritme tersebut paling rendah (Lilis, Taylor, Lemone, 1989 dalam Wahyudi & Wahid, 2016).

c. Tahapan tidur

Normalnya, tidur dibagi menjadi dua jenis. Pertama, jenis tidur yang disebabkan oleh menurunnya kegiatan dalam system pengaktivasi reticularis, disebut dengan tidur gelombang lambat (*slow wave sleep*) karena gelombang otak bergerak sangat lambat, atau disebut dengan pola tidur biasa atau NREM (*Non Rapid Eye Movement* = gerakan mata tidak cepat). Kedua, jenis tidur yang disebabkan oleh penyaluran abnormal dari

isyarat-isyarat dalam otak meskipun kegiatan otak mungkin tidak tertekan secara berarti, disebut dengan pola tidur paradoks atau REM (*Rapid Eye Movement* = gerakan mata cepat).

#### 1) Tidur biasa atau NREM

Menurut Tarwoto & Wartonah (2011) selama masa NREM seseorang terbagi menjadi empat tahapan dan memerlukan kira-kira 90 menit selama siklus tidur. Pola tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam tidur gelombang pendek karena gelombang otak selama NREM lebih lambat daripada gelombang alpha dan beta pada orang yang sadar atau tidak dalam keadaan tidur (Wahyudi & Wahid, 2016). Jenis tidur ini dikenal dengan tidur yang dalam, istirahat penuh atau juga dikenal dengan tidur nyenyak. Pada tidur ini, gelombang otak bergerak lambat sehingga menyebabkan tidur tanpa bermimpi, dengan ciri-ciri: betul-betul istirahat penuh tekanan darah menurun, frekuensi napas menurun, pergerakan bola mata melambat, mimpi berkurang dan metabolisme turun (Hidayat, 2013).

Menurut Wahyudi & Wahid (2016) fase NREM atau tidur biasa ini berlangsung  $\pm 1$  jam dan pada fase ini biasanya orang masih bisa mendengar suara di sekitarnya, sehingga dengan demikian akan mudah terbangun dari tidurnya. Tidur NREM ini mempunyai 4 (empat) tahap yang masing-masing tahap ditandai dengan pola gelombang otak, diantaranya:

a) Tahap I

Tahap ini merupakan tahap transisi, berlangsung selama 5 menit yang mana seseorang beralih dari sadar menjadi tertidur. Seseorang merasa kabur dan relaks, mata bergerak ke kanan dan ke kiri, kecepatan jantung dan pernapasan turun secara jelas. Gelombang alpha sewaktu seseorang masih sadar diganti dengan gelombang betha yang lebih lambat. Seseorang yang tidur pada tahap I dapat di bangunkan dengan mudah. Ketika bangun seseorang merasa seperti telah melamun.

b) Tahap II

Tahap ini merupakan tahap tidur ringan, dan proses tubuh terus menurun. Mata masih bergerak-gerak, kecepatan jantung dan pernapasan turun dengan jelas, suhu tubuh dan metabolisme menurun. Gelombang otak ditandai dengan “sleep spindles” dan gelombang K komplet. Tahap II berlangsung pendek dan berakhir dalam waktu 10 sampai dengan 15 menit. Pada tahap ini merupakan periode tidur bersuara, kemajuan relaksasi, untuk bangun relative mudah.

c) Tahap III

Pada tahap ini meliputi awal dari tidur dalam. otot-otot dalam keadaan santai penuh, kecepatan jantung, pernapasan serta proses tubuh berlanjut mengalami penurunan akibat dominasi

system syaraf parasimpatik. Seseorang menjadi lebih sulit dibangunkan dan jarang bergerak. Gelombang otak menjadi lebih teratur dan terdapat penambahan gelombang delta yang lambat. Tahap ini berlangsung 15-30 menit.

d) Tahap IV

Tahap ini merupakan tahap tidur dalam yang ditandai dengan predominasi gelombang delta yang melambat. Kecepatan jantung dan pernapasan turun. Seseorang dalam keadaan rileks, jarang bergerak dan sulit dibangunkan. Sebagian besar merupakan tidur NREM dan berakhir dengan tidur REM. Tahap ini berlangsung 15-30 menit.

2) Tidur paradoksikal atau REM

Tidur tipe ini disebut "*Paradoksikal*" karena hal ini bersifat "*Paradox*", yaitu seseorang dapat tetap walau aktivitas otaknya nyata. Ringkasnya, tidur keadaan aktif. Namun, aktivitas otak tidak disalurkan ke arah yang sesuai agar orang itu tanggap penuh terhadap keadaan sekelilingnya kemudian terbangun. Fase tidur REM (fase tidur nyenyak) ini berlangsung selama  $\pm 20$  menit, rata-rata timbul 90 menit (Wahyudi dan Wahid, 2016; & Hidayat, 2013). Pada periode pertama terjadi selama 80-100 menit, akan tetapi apabila kondisi sangat lelah maka awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada.

Menurut Wahyudi & Wahid (2016) mengatakan bahwa pada pola/tipe tidur ini ditandai dengan mimpi yang bermacam-macam. Perbedaan antara mimpi-mimpi yang timbul sewaktu tahap tidur NREM dan tahap tidur REM adalah bahwa mimpi yang timbul pada tahap tidur REM dapat diingat kembali, sedangkan mimpi selama tahap tidur NREM biasanya tak dapat diingat. Jadi selama tidur NREM tidak terjadi konsolidasi mimpi dalam ingatan.

**Table 2.1**  
**Tahapan Tidur**

<b>Tahap NREM</b>	<b>Tahap REM</b>
a) Mimpi berkurang	a) Mengigau atau bahkan mendengkur (Jw.: ngorok)
b) Keadaan istirahat (otot mulai berelaksasi)	b) Otot-otot kendur (relaksasi otot)
c) Tekanan darah turun	c) Kecepatan jantung dan pernapasan tidak teratur, sering lebih cepat
d) Kecepatan pernapasan turun	d) Perubahan tekanan darah
e) Metabolism turun	e) Gerakan otot tidak terarur
f) Gerakan mata lambat	f) Gerakan mata cepat
	g) Pembebasan steroid
	h) Sekresi lambung meningkat
	i) Ereksi penis pada pria

Sumber: Wahyudi & Wahid (2016).

Dalam tidur malam yang berlangsung selama 6-8 jam, kedua pola tidur tersebut (REM dan NREM) terjadi secara bergantian sebanyak 4-6 siklus (Wahyudi & Wahid, 2016).

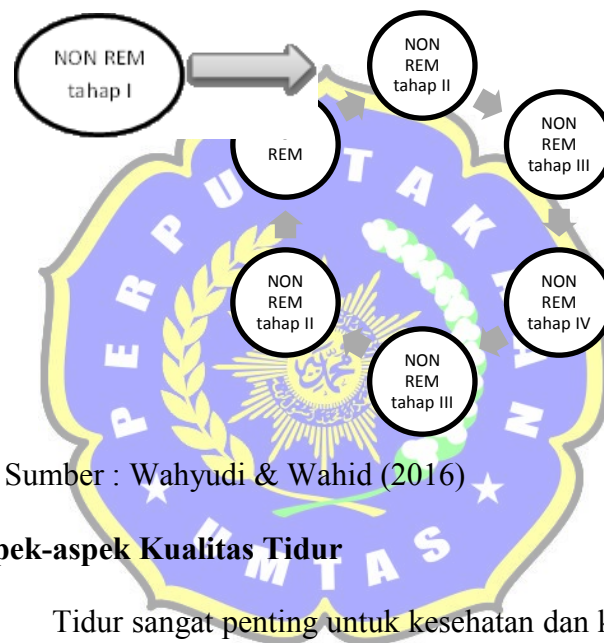
#### d. Siklus Tidur

Pada orang dewasa terjadi 4-5 siklus waktu tidur. Setiap siklus tidur berakhir selama 80-120 menit. Di tahap NREM 1-3 berlangsung



selama 30 menit dan diteruskan ke tahap 4. Setelah itu tahap tidur kembali ke tahap 3 dan 2 dimana pada kedua tahap berlangsung selama  $\pm 20$  menit. Sedangkan tahap REM muncul sesudahnya dan berlangsung selama 10 menit untuk melengkapo siklus tidur yang pertama (Potter & Perry, 2010).

**Bagan 2.1**  
**Siklus Tidur**



Sumber : Wahyudi & Wahid (2016)

#### 4. Aspek-aspek Kualitas Tidur

Tidur sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Namun sayang, jutaan orang tidak cukup tidur bahkan banyak yang menderita kurang tidur. Buysse, Reynolds, Monk, *et al* (1989) dalam Sanjaya (2011) berpendapat bahwa kualitas tidur merupakan sebuah fenomena yang kompleks, yang mempunyai beberapa dimensi, dimensi tersebut antara lain:

a. Kualitas tidur subjektif

Kualitas tidur subjektif yang baik atau buruk dapat dievaluasi dengan persepsi tentang parameter tidur diantaranya berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, total waktu tidur dimalam hari dan keputasan tidur.

b. Masa laten tidur

Masa laten tidur merupakan waktu yang diperlukan seseorang untuk jatuh tertidur. Masa latensi tidur normal kurang lebih sekitar 15 menit.

c. Durasi tidur

Durasi tidur adalah lama tidur yang didapatkan dalam semalam. Durasi tidur seseorang akan sangat berpengaruh pada masa perkembangannya.

d. Kebiasaan efisiensi tidur

Kebiasaan efisiensi tidur merupakan rasio antara waktu yang sebenarnya digunakan untuk tidur dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur.

e. Gangguan tidur

Gangguan tidur sebenarnya bukan suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang ditimbulkan karena gangguan fisik, mental ataupun spiritual seseorang. Pada orang normal, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus

tidur biologisnya, menurun daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain.

f. Penggunaan obat-obatan tidur

Penggunaan obat tidur memiliki fungsi untuk membantu seseorang agar mudah untuk tidur. Namun penggunaan obat tidur tidak sekedar membuat tidur nyenyak, tetapi juga memiliki efek samping diantaranya gangguan kesehatan kronis, depresi hingga kematian. Pada penggunaan obat tidur akan menekan sistem pernapasan saat tidur, selain itu obat tersebut juga akan bekerja pada sistem syaraf pusat sehingga mempengaruhi penilaian dan suasana hati dan dapat meningkatkan resiko bunuh diri.

g. Disfungsi disiang hari

Disfungsi di siang hari merupakan sebagian masalah yang ditimbulkan akibat tidur yang kurang maupun tidak baik, misalnya mengalami masalah saat berkendara di siang hari.

Selain itu kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), tapi juga ditentukan oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Menurut buku *Fundamental of Nursing* (2005 dalam Fauziah, 2018), kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur.

Adapun menurut *The National Sleep Foundation* (NSF) dalam Fauziah (2018), terdapat 4 kriteria atau komponen tidur berkualitas, antara lain:

- a. Tidak melakukan hal lain di tempat tidur. Sebanyak 85% waktu yang dihabiskan di atas tempat tidur harus benar-benar dialokasikan untuk tidur. Kurang dari itu, maka tidur jadi tidak berkualitas.
- b. Langsung tidur. Tak perlu “*intro*” terlalu lama, paling lama 30 menit setelah merebahkan diri di kasur harus sudah terlelap.
- c. Tidak sering terbangun. Idealnya, seseorang tidak terbangun lebih dari sekali selama tidur malam.
- d. Kalaupun terbangun, hanya sebentar. Dalam waktu kurang dari 20 menit, seseorang harus sudah terlelap kembali setelah terbangun malam.

