

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Istirahat Tidur

2.1.1 Definisi Istirahat Tidur

Tidur semakin diakui secara luas sebagai komponen penting dan baik bagi kesehatan secara keseluruhan. Banyak hal yang membuat tidur sehat, seperti memastikan tidur yang cukup dan berkualitas, melaksanakan tidur pada waktu yang tepat, dan tidak memiliki masalah tidur. Tidak mendapatkan cukup tidur di malam hari sering dikaitkan dengan mengantuk atau lelah di siang hari, memiliki suasana hati yang buruk, memiliki kesulitan bekerja selama aktivitas sehari, dan masalah kesehatan serta keselamatan lainnya. Prevalensi tidur kronis yang tidak memadai telah menjadi masalah di banyak negara, karena korelasi dengan penyakit dan kematian. Misalnya, kurang tidur telah dikaitkan dengan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kesedihan, dan kematian karena penyebab apapun. Minat dalam menemukan strategi untuk meningkatkan kebiasaan tidur individu di tingkat masyarakat meningkat, dan para ahli menyarankan bahwa lembaga kesehatan masyarakat harus memperhatikan masalah tidur lebih serius, memberi perhatian dan sumber daya yang sama seperti nutrisi dan aktivitas fisik (Chaput et al., 2018).

2.1.2 Etiologi Gangguan Tidur

Setiap orang membutuhkan jenis istirahat dan tidur yang berbeda. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur salah satunya ialah mengkhawatirkan/memikirkan sesuatu secara berlebihan dan hal itu dapat

mengganggu kualitas tidur. Beberapa orang dapat tidur atau tidak dipengaruhi oleh kondisi tertentu, diantaranya sebagai berikut:

a. Status Kesehatan

Berdasarkan Jurnal Keperawatan Hang Tuah, hasilnya menunjukkan bahwa 35,7% siswa dengan kesehatan baik memiliki kualitas tidur yang baik dan 64,3% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Artinya tidak ada hubungan antara status kesehatan siswa dengan kualitas tidur (Hutagalung et al., 2022).

b. Lingkungan

Lingkungan yang tidak efektif, seperti lingkungan yang ramai karena kebisingan mengunjungi teman atau kerabat, dapat mengganggu kebiasaan tidur. Lingkungan di mana seseorang tidur, seperti posisi tempat tidur dan kurangnya ventilasi, dapat berdampak pada kualitas tidur. Tidur dengan teman yang terbiasa mendekur juga dapat mengganggu tidur, namun jika seseorang terbiasa tidur dengan orang lain, mereka akan terjaga saat tidur sendirian (Setiawan, 2022).

c. Stress Psikologis

Kecemasan yang disebabkan oleh masalah seseorang akan mengganggu kemampuan mereka untuk tidur. Kecemasan atau stres adalah salah satu penyakit psikologis yang terikat dengan kualitas tidur. Ketika tidak dapat tidur, akan menimbulkan kecemasan dan menghasilkan ketidakbahagiaan (Setiawan, 2022).

d. Diet Nutrisi

Asupan tinggi makanan manis dan makanan instan seperti mie dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk. Sedangkan diet tinggi ikan dan sayuran dikaitkannya dengan kualitas yang baik dari tidur. Dan akan menjadi lebih buruk jika mengkonsumsi banyak karbohidrat (Setiawan, 2022).

e. Gaya Hidup

Apabila seseorang yang tidak terbiasa melakukan pekerjaan berat, hingga melakukan kegiatan terlalu larut malam, serta memiliki kebiasaan waktu makan malam yang berubah akan mempengaruhi pola tidur (Setiawan, 2022).

f. Obat-obatan

Obat-obatan dalam kelompok Benzodazepine, Chlorhydrate, dan Prometazine (phenergen) sangat baik dalam membantu orang tertidur lebih cepat, tidur lebih lama, dan bangun lebih jarang. Namun faktanya, obat ini memiliki beberapa efek buruk. Misalnya, dapat membuat seseorang merasa sakit, mual dan mengantuk di siang hari, serta obat ini dapat mengubah orang yang memiliki kesulitan tidur menjadi ketergantungan obat tidur sehingga dapat membuat seseorang tidak bisa tidur dengan baik tanpa mengkonsumsi obat terlebih dahulu (Nursyifa et al., 2020).

2.1.3 Kebutuhan Istirahat dan Tidur berdasarkan usia

Menurut penelitian dari *National Sleep Foundation (2019)*, waktu tidur untuk masing masing orang berbeda yaitu ditentukan oleh umur masing-masing

individu. *National Sleep Foundation (2019)* memiliki rekomendasi waktu tidur untuk masing-masing usia yaitu sebagai berikut :

a. Remaja

Rata-rata remaja biasanya tidur sekitar 7,5 jam per malam. Remaja menunjukkan perilaku gangguan tidur karena berbagai faktor termasuk tuntutan akademik, keterlibatan sosial ekstrakurikuler, dan pekerjaan paruh waktu, yang membatasi durasi tidur mereka. Tidur yang berlebihan di siang hari (EDS) menyebabkan penurunan prestasi akademik, peningkatan kemungkinan kecelakaan, masalah perilaku dan psikologis, dan peningkatan konsumsi alkohol (Lee & Sibley, 2019).

b. Dewasa Muda

Sebagian besar orang dewasa muda biasanya tidur selama rata-rata 6 hingga 8,5 jam setiap malam. Sekitar 20% dari total durasi tidur adalah tidur REM (*Rapid Eye Movement*), yang tetap konstan sepanjang masa hidup seseorang. Tekanan yang berlebihan dalam tugas profesional, hubungan keluarga, dan komitmen sosial sering menyebabkan insomnia dan ketergantungan pada obat penenang. Terjadinya kantuk siang hari dapat mengakibatkan peningkatan kejadian kecelakaan, penurunan efisiensi, dan konflik interpersonal. Dan dalam kasus Kehamilan meningkatkan kebutuhan tidur dan istirahat. Insomnia, dan gangguan pernapasan tidur sering terjadi pada trimester ketiga pada kehamilan (Lee & Sibley, 2019).

c. Dewasa Menengah

Pada usia dewasa, waktu tidur di malam hari mulai berkurang. Penurunan ini berlanjut seiring dengan usia seseorang. Insomnia adalah

kondisi umum yang mungkin disebabkan oleh perubahan dan stres yang dialami sekitar usia pertengahan. Insomnia dapat disebabkan oleh kecemasan, kesedihan, atau masalah fisik tertentu. Insomnia adalah kejadian umum di antara wanita yang mengalami menopause (Lee & Sibley, 2019).

2.1.4 Gangguan Pola Tidur

a. Pengertian gangguan pola tidur

Salah satu masalah yang paling umum yang dikeluhkan adalah kesulitan tidur. Masalah tidur dapat terjadi pada siapa saja, muda atau tua, kaya atau miskin, berpendidikan tinggi atau tidak, dan orang-orang dari semua tingkat keterampilan. Mereka paling umum pada orang tua.

Masalah tidur jangka panjang pada orang sehat dapat mengubah siklus tidur biologis mereka, membuat mereka kurang bertahan lama dan kurang produktif di tempat kerja. Mereka juga dapat depresi, kehilangan fokus, dan merasa lelah, yang dapat membuat mereka atau orang lain kurang aman. Beberapa ahli mengatakan bahwa orang yang memiliki kesulitan tidur untuk waktu yang lama 2,5 kali lebih mungkin untuk mengalami kecelakaan mobil daripada orang yang mendapatkan cukup tidur (Lee & Sibley, 2019).

b. Jenis Gangguan Tidur

1. Insomnia :

Banyak orang mengalami kesulitan tidur atau masalah dengan pola tidur mereka. Biasanya karena banyak hal, seperti sekolah, bekerja, dan sibuk. Berdasarkan data dari

National Institutes of Health, sekitar 30% orang mengatakan mereka memiliki masalah dengan hal-hal seperti tidur. *National Sleep Foundation (NSF)* melakukan penelitian pada tahun 2005 dan menemukan bahwa lebih dari setengah orang memiliki setidaknya satu tanda insomnia. (gangguan tidur, sulit tidur, bangun terlalu awal dan tidak bisa kembali tidur, serta bangun dengan perasaan kurang segar) (Lee & Sibley, 2019).

2. **Insomnia Kronik :**

Insomnia kronis dapat disebabkan oleh banyak hal yang berbeda, seperti perubahan lingkungan, kebiasaan tidur yang buruk, bekerja di malam hari, atau ketergantungan obat-obatan yang membuatnya sulit untuk tidur untuk waktu yang lama. Sebagian besar kasus, obat diperlukan untuk mengobati insomnia kronis dan membantu orang kembali ke pola tidur yang baik. Sebagai aturan umum, pengobatan untuk insomnia dapat mencakup elemen medis, psikologis, dan perilaku, seperti obat-obatan. Dan juga dapat berbicara dengan dokter tentang masalah pola tidur dan penyebabnya untuk mencari tahu cara terbaik untuk merawatnya (Lee & Sibley, 2019).

3. **Hipersomnia**

Seseorang dengan gangguan ini memiliki tanda-tanda seperti tidur sepanjang waktu atau terlalu mengantuk, yang

membuatnya membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur daripada biasanya. Orang yang memiliki hipersomnia tidur sekitar 20 jam sehari rata-rata. Hipersomnia idiopatik primer adalah masalah dengan mengubah pola tidur di malam hari. Ini berarti tidur untuk waktu yang lama di malam hari, tetapi ketika bangun, tidak merasa sehat dan segar, jadi tidur di siang hari juga, tetapi untuk jangka waktu yang lebih lama. Hipersomnia dan masalah tidur lainnya dapat disebabkan oleh infeksi virus, seperti *mononukleosis virus* dan *encephalitis*, atau oleh akumulasi cairan di otak (Lee & Sibley, 2019).

c. Dampak gangguan tidur

Efek masalah tidur tergantung pada suasana hati, seperti ketidaknyamanan, perubahan suasana hati dan ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi atau lingkungan. Masalah perhatian dan fokus, kurang perhatian, masalah dengan fungsi eksekutif (seperti pengambilan keputusan dan pemecahan masalah), gangguan belajar, dan perilaku buruk adalah semua efek pada fungsi kognitif. Gangguan tidur juga dapat memiliki efek buruk pada kehidupan keluarga, termasuk masalah bagi orang tua, stres dalam keluarga, masalah dalam pernikahan, dan masalah sosial lainnya (Ishibashi & Shimura, 2020).

Terdapat korelasi antara pola tidur/bangun dan kemampuan persepsi mereka di sekolah dan mempengaruhi skor akademik dan skor tes mereka. Siswa yang memiliki kesulitan bangun tidur kurang termotivasi untuk

melakukan sesuatu di sekolah, sedangkan siswa yang memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan merasa lebih segar akan lebih mudah menerima pengajaran dari guru mereka, memiliki pandangan yang lebih positif tentang diri mereka sendiri, dan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk melakukan hal-hal di sekolah (Ishibashi & Shimura, 2020)

2.1.5 Pengertian Tugas Besar

Pada awal pembelajaran kuliah, anak teknik disajikan dengan tugas-tugas yang berfungsi sebagai pemanasan sebelum melanjutkan untuk terlibat dalam berbagai latihan. Tugas ini, yang disebut sebagai "Tugas besar," mengambil berbagai fokus tergantung pada jurusan teknik tertentu.

Pada tahun pertama jurusan teknik mesin ditugaskan untuk belajar banyak tentang menggambar prosedur mekanis, termasuk jenis garis, proyeksi, dimensi, sudut pandang, dan sebagainya. Tugas-tugas tersebut dikerjakan secara berkelompok. Ada beberapa materi tugas besar jurusan teknik mesin yang mirip dengan jurusan teknik industri, bedanya anak teknik industri mengerjakan tugas mereka secara individu. Teknik elektro lain lagi bentuk tugas besarnya, di semester awal mahasiswa jurusan teknik elektro diharuskan mengambil mata kuliah Fisika 1 dengan beban SKS sebesar 4 SKS, dilanjutkan Fisika 2 dan Fisika Modern, pengerjaan tugas dilakukan secara perseorangan (Abdulghani & Gozali, 2020)