

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, tidur adalah proses fisiologis penting yang memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan beregenerasi (Marta et al., 2020). Hasil kesehatan seperti gangguan mood, kelelahan, gangguan konsentrasi, dan kinerja akademik yang buruk dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk (Yuan Li, 2020). Makhluk hidup akan mendapatkan kembali energi dan semangat untuk menyelesaikan masalah saat mereka tidur. Otak akan menyerap lebih banyak oksigen daripada yang biasanya saat tidur, bahkan saat terjaga. Penurunan kesadaran, aktivitas otot, dan penurunan metabolisme adalah tanda istirahat alami tubuh dan pikiran. Tubuh dapat memperbaiki dan beregenerasi melalui proses fisiologis penting ini, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental (Yuan Li, 2020)

Ketidakseimbangan antara kesehatan fisik dan mental dapat disebabkan oleh pola tidur yang buruk. Berkurangnya aktivitas sehari-hari, rasa lemah, kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan tanda-tanda vital tidak stabil adalah efek fisiologis. Saat itu terjadi, efek psikologis seperti depresi, kecemasan dan penurunan konsentrasi, kemampuan untuk membuat keputusan, dan keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari dapat terjadi karena

kekurangan tidur. Akibat kekurangan tidur, siswa yang mengalami kesulitan dalam proses belajar merasa lelah dan mengantuk. Ketidacukupan tidur menyebabkan mereka tidak konsentrasi dalam belajar. Ini sangat penting karena kurang tidur dapat berdampak pada pembelajaran, daya ingat dan kesehatan emosional (Patma Yunaningsi, 2020).

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktifitas yang cukup padat. Mahasiswa dapat mengalami gangguan pada siklus sirkadian sebagai akibat dari tekanan yang meningkat dari lingkungan akademik, kebiasaan seperti menggunakan perangkat elektronik, surfing internet, menonton televisi atau film, serta konsumsi alkohol dan rokok (Patma Yunaningsi, 2020). Mahasiswa tahun pertama membutuhkan banyak adaptasi karena mereka mengalami banyak perubahan sejak mereka menjadi mahasiswa. Perubahan ini dapat terjadi karena perubahan lingkungan, gaya belajar, dan kebiasaan siswa. Ini dapat menyebabkan perubahan seperti siklus tidur yang berbeda, rasa tidak puas saat tidur, sering mengantuk, kehilangan konsentrasi, sakit badan, dan pusing saat bangun tidur (Hutagalung et al., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dikalangan mahasiswa keperawatan seperti kesulitan dalam mendamaikan kehidupan pribadi dan akademik, kecemasan karena kegiatan kampus, dan latihan aktivitas kerja (Amaral et al., 2021). Faktor-faktor lainnya seperti mengonsumsi kafein,

rokok, stress akademik, konsumsi alkohol, screen time, aktifitas fisik dan faktor lingkungan (Hutagalung et al., 2022).

Faktor lain yang terbukti mempengaruhi tidur adalah screen time dari berbagai bentuk media digital seperti smartphone, computer, tablet, televisi, game. Screen time mempengaruhi kualitas tidur dalam beberapa cara. Pertama, peningkatan waktu layar yang dikaitkan dengan durasi tidur yang lebih pendek. Kedua, waktu layar dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa baru perguruan tinggi yang menghabiskan lebih dari 4 jam setiap hari di depan layar mengalami penurunan durasi dan kualitas tidur, serta peningkatan kelelahan siang hari (Ramadhan et al., 2022).

Hasil penelitian dari (Belingeri et al., 2020) didapatkan prevalensi gangguan tidur lebih tinggi dikalangan mahasiswa kesehatan dibandingkan populasi umum dan dikalangan mahasiswa mata pelajaran lain. Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tahun pertama ?

## **1.3 Tujuan**

Untuk mengetahui prevalensi yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tahun pertama.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### 1. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi mengenai faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa sehingga pihak kampus dapat melakukan evaluasi terkait system perkuliahan.

### 2. Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

## 1.5 Keaslian Penelitian

- a. Penelitian yang dilakukan oleh (Tristianingsih & Handayani, 2021) yang berjudul “ *Determinan Of Sleep Quality for Campus A Student At Muhammadiyah University Prof DR Hamka* “. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan Teknik pengambilan sampel proportional stratified random sampling. Data yang digunakan adalah data primer dengan menggunakan kuisisioner. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat 59 % responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur mahasiswa kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka berkaitan dengan penggunaan gadget, aktifitas fisik, serta stress. Dalam penelitian yang sedang peneliti lakukan menggunakan sampel dari mahasiswa kedokteran tahun kedua dan ketiga sedangkan penelitian yang akan saya ambil dari mahasiswa keperawatan tahun pertama.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh (Yuan Li, 2020) yang berjudul “ *Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students* “. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi prevalensi kualitas tidur di kalangan mahasiswa di provinsi Jilin, China. Penelitian ini menggunakan metode cluster sampling dengan menggunakan PSQI untuk mengukur kualitas tidur pada mahasiswa. Hasil dari penelitian 31 % peserta diklasifikasikan ke dalam kelompok kualitas tidur yang buruk, seperti yang didefinisikan oleh skor PSQI > 5. Laki-laki mendapat skor lebih tinggi daripada perempuan pada durasi tidur dan penggunaan obat tidur, sedangkan perempuan mendapat skor yang jauh lebih tinggi daripada laki-laki pada total PSQI dan tidur. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa di universitas Jilin berkaitan dengan demografi dan gaya hidup seperti konsumsi alkohol dan rokok serta dukungan keluarga dan social. Dalam penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan satu kuesioner yaitu PSQI sedangkan dalam penelitian ini menggunakan dua kuesioner yaitu PSQI dan PAS.

c. Penelitian yang dilakukan oleh (Dehvan et al., 2019) yang berjudul “ Evaluation of the Relationship between Depression, Anxiety, and Stress with Sleep Quality in Nursing Students “. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara depresi, kecemasan, dan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran. Penelitian ini dilakukan untuk memahami prevalensi gangguan tidur di kalangan mahasiswa keperawatan dan untuk memberikan intervensi khusus untuk meningkatkan kualitas tidur pada siswa. Studi cross sectional ini dilakukan pada 204 mahasiswa keperawatan yang dipilih dengan metode convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan formulir karakteristik demografi, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). Analisis data dilakukan dengan perangkat lunak SPSS. Hasil: Dalam penelitian ini, 115 partisipan (56,4%) adalah perempuan dan 84 siswa (41,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasilnya menunjukkan korelasi yang signifikan dan positif antara skor kualitas tidur dan depresi ( $r = 0,492$ ), kecemasan ( $r = 0,391$ ), dan stres ( $r = 0,414$ ). Selain itu, ada hubungan antara skor rata-rata kualitas tidur dengan depresi dan pekerjaan paruh waktu mahasiswa ( $P < 0,05$ ). Menurut penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di kalangan mahasiswa keperawatan adalah tekanan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Dalam penelitian yang dilakukan peneliti lakukan menggunakan kuesioner

DASS dalam mengukur tingkat stress mahasiswa sedangkan penelitian ini menggunakan kuesioner PAS untuk mengukur tingkat stress akademik.

