

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tidur

1. Pengertian Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya pulih. Tidur adalah suatu keadaan relatif. Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang(Putri Lutfiatul Ulum et al., 2022)

2. Manfaat Tidur

Tidur memiliki manfaat untuk memulihkan metabolisme tubuh, dimana ketika lelah hal yang terpikirkan otak kita hanyalah ingin istirahat atau tidur. Tanpa istirahat atau tidur yang cukup, otak sulit untuk fokus dan mengambil informasi baru, dapat membuat menjadi cepat marah, sulit berkonsentrasi, tidak sabar, murung, dan depresi. Tetapi jika tubuh mengalami kelebihan tidur juga akan berdampak kurang baik bagi tubuh. Hal ini akan mengakibatkan munculnya rasa kurang nyaman pada tubuh dan malas untuk melakukan kegiatan di hari berikutnya sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmani(Jasmani et al., n.d.).

3. Jenis-Jenis Tidur

Tidur dapat diklasifikasikan ke dalam 2 kategori, yaitu:

a. Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut berarti tidur REM ini sifatnya sangatlah nyenyak. Tidur REM ditandai dengan mimpi, otot rileks, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak bolak – balik), dan sekresi lambung meningkat.

b. Tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

Tidur NREM, atau tidur tanpa gerakan bola mata cepat, adalah fase tidur yang mendominasi sekitar 75–80% dari total waktu tidur seseorang. Fase ini berfungsi sebagai istirahat penuh bagi tubuh dan otak, memungkinkan sistem saraf untuk melakukan berbagai pemulihan fisiologis.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur

Faktor yang mempengaruhi tidur adalah sebagai berikut:

a. Stres dan Kecemasan

Tekanan akademik, tugas yang menumpuk, dan kekhawatiran tentang masa depan dapat menyebabkan stres dan kecemasan, yang berdampak negatif pada kualitas tidur mahasiswa.

b. Pola Hidup

Kebiasaan seperti konsumsi kafein, alkohol, dan merokok dapat mengganggu pola tidur. Selain itu, penggunaan gadget sebelum tidur juga dapat mengganggu ritme sirkadian.

c. Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat berkontribusi pada kesulitan tidur. Sebaliknya, olahraga teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa.

C. Gangguan Tidur

Klasifikasi gangguan tidur adalah sebagai berikut:

a. Insomnia

Insomnia merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Insomnia salah satu faktor yang dapat berdampak pada kualitas hidup seseorang(Nurdin et al., 2018).

- 1) Insomnia Inisial, yaitu ketidakmampuan untuk memulai tidur.
- 2) Insomnia Intermiten, yaitu ketidakmampuan untuk tetap tertidur karena terlalu sering terbangun.
- 3) Insomnia Terminal, yaitu ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah terbangun pada malam hari.

D. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat memberikan 2 dampak yaitu:

b. Dampak Fisik

Ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebih, tidak mampu berkonsentrasi, tampak tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual, muntah, serta tanda – tanda peningkatan tekanan darah, pusing dan kaku pada tengkuk.

c. Dampak Psikologis

Menarik diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi pendengaran atau penglihatan, serta kemampuan memberikan pertimbangan dan keputusan menurun.

E. Kelelahan

1. Pengertian Kelelahan

Kelelahan adalah kondisi umum yang dialami siswa, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan mental. Secara umum, kelelahan dapat didefinisikan sebagai keadaan fisik dan mental yang ditandai dengan penurunan energi, motivasi, dan kemampuan untuk berfungsi secara optimal.

2. Faktor-Faktor yang Menimbulkan Kelelahan pada Mahasiswa

Ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan kelelahan pada mahasiswa, diantaranya yaitu:

a. Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik, kurang tidur merupakan salah satu penyebab utama, di mana mahasiswa sering kali menyumbangkan waktu tidur untuk menyelesaikan tugas atau belajar. Selain itu, aktivitas fisik yang berlebihan, seperti terlalu banyak berpartisipasi dalam kegiatan organisasi atau kegiatan diluar kampus tanpa memberikan waktu istirahat yang cukup, juga dapat menyebabkan kelelahan.

b. Kelelahan Mental

Kelelahan mental sering kali disebabkan oleh beban akademik yang tinggi, di mana tugas kuliah yang banyak dan tenggat waktu yang ketat dapat menyebabkan stres dan kelelahan mental. Kecemasan tentang ujian, presentasi, atau masa depan juga dapat menguras energi mental. Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan baik dapat membuat siswa merasa tegang, yang berkontribusi pada kelelahan mental. Lingkungan sosial yang tidak mendukung, seperti hubungan sosial yang buruk atau kurangnya dukungan dari teman dan keluarga, dapat meningkatkan rasa kesepian dan kelelahan mental. Selain itu, penggunaan teknologi yang berlebihan, baik untuk belajar maupun bersosialisasi, dapat menyebabkan kelelahan mental dan mengganggu

kualitas tidur.

3. Klasifikasi Kelelahan Berdasarkan Faktor Penyebab

Kelelahan dapat dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan faktor penyebabnya, diantaranya:

a. Kelelahan Fisik

Kelelahan (fatigue) adalah proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik. Penyebabnya tergantung pada karakteristik kerja seperti kurang istirahat, kondisi fisik melemah, aktivitas berlebihan, maupun olahraga yang hyper dapat mengakibatkan kelelahan (Baning Bagas P & Prastawa, n.d.).

b. Kelelahan Psikologi

Kelelahan psikologi berkaitan dengan cemas, depresi, gugup, dan kondisi psikososial yang lain. Kelelahan jenis ini diperburuk dengan adanya stress.

F. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi negeri dan swasta serta berbagai instansi. Mahasiswa dianggap memiliki wawasan dalam penalaran dan aktivitas yang cepat. Dasar penalaran dan tindakan yang cepat dan tepat merupakan karakteristik alami pada setiap siswa. Mahasiswa adalah seseorang dengan

usia sekitar 18 - 25 tahun, yang dapat disebut remaja akhir sampai dewasa awal (Stiepan, Sindy, n.d.)

2. Kebutuhan Tidur pada Usia Dewasa Muda

Kebutuhan tidur pada usia dewasa muda merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik, mental, dan kinerja individu. Pada umumnya, dewasa muda, yang berusia antara 18 hingga 40 tahun, disarankan untuk mendapatkan waktu tidur antara 7 hingga 9 jam per malam. Tidur yang cukup berperan dalam proses pemulihan tubuh, mengkonsolidasikan memori, serta pengaturan emosi. Selama fase ini, individu sering kali menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, karir, dan hubungan sosial, yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur dapat mengganggu ritme sirkadian, yang berpotensi menyebabkan kelelahan dan menurunkan produktivitas.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa

Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, yaitu:

a. Lingkungan Tidur

Faktor lingkungan tidur mengacu pada kondisi fisik dan atmosfer di sekitar individu saat tidur, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur secara signifikan. Kenyamanan tempat tidur, termasuk kualitas kasur, bantal, dan selimut, juga sangat penting. Kebersihan

ruangan turut berkontribusi, di mana ruangan yang bersih dan teratur dapat menciptakan suasana yang lebih menenangkan, sedangkan ruangan yang berantakan atau kotor dapat menimbulkan stres dan mengganggu tidur.

b. Penggunaan Teknologi

Penggunaan teknologi sebelum tidur merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur siswa. Pada era digital saat ini, banyak siswa menghabiskan waktu mereka dengan menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel pintar, komputer, dan tablet sebelum beristirahat. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pada pola tidur dan berakhir pada kelelahan fisik dan mental keesokan harinya.

4. Dampak Kelelahan Fisik pada Mahasiswa

Kelelahan fisik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa dan memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Dampak utama dari kelelahan fisik adalah penurunan kinerja akademik. Mahasiswa yang mengalami kelelahan fisik cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi.