

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Gangguan tidur merupakan salah satu gejala yang berdampak pada pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang (Nurdin et al., 2018). Ada banyak sekali gangguan tidur, seperti hipersomnia, insomnia, parasomnia, dan gangguan pola tidur seseorang hingga waktu bangun (M. A. Nasution, Retno Mardhiati, et al., 2022). Gangguan tidur terutama insomnia sering terjadi pada mahasiswa keperawatan, dapat berpengaruh terhadap *academic performance* (Olii, Kepel, and Silolonga 2018; Marta et al. 2020). Waktu normal tidur bagi remaja pada usia 18-22 tahun antara 7-8 jam setiap hari (Kemenkes, 2021).

Perilaku mahasiswa yang menyebabkan mereka menjadi insomnia merupakan salah satu tema yang banyak dicermati pada decade ini. Prevalensi gangguan tidur, khususnya insomnia pada remaja di Indonesia mencapai 38% (Kemenkes, 2018). Subandi and Muhamad (2023) angka remaja dengan insomnia di Jakarta mencapai 63%, sedangkan di Jawa Barat mencapai 6.701 kasus. Kejadian insomnia pada mahasiswa 7,3%. (Eliza & Amalia, 2022). Perilaku tersebut berbagai macam jenisnya mulai dari kebiasaan mengonsumsi kopi, kecanduan game online, selalu bermain sosial media setiap sebelum tidur, serta merokok.

Perilaku mahasiswa yang selalu menggunakan social media dimanapun dan disetiap saat, selain berpengaruh pada academic juga berpengaruh terhadap cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dengan komunitas di sekitarnya (Siregar et al., 2021). Remaja dan mahasiswa menjadi pengguna smartphone yang sangat aktif. Mereka cenderung melakukan berbagai aktivitas hiburan, seperti chatting,

browsing, downloading, bermain game online, menonton video, dan mencari bahan tugas kuliah. Meskipun smartphone membantu dalam aktivitas sehari-hari, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti insomnia, atau gangguan tidur, dan sebagainya terlebih lagi jika menggunakan sosial media sebelum tidur (Syamsuudin, 2015).

Menggunakan gadget sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi tidur. Menggunakan gadget sebelum tidur menunda jam internal tubuh manusia (circadian rhythm), menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, dan membuatnya lebih sulit untuk tertidur (National Sleep Foundation, n.d). Pemakaian media elektronik/gadget yang patologis sebelum tidur apabila digunakan lebih dari 35 menit (Aderibigbe, 2018).

Selain itu, perilaku lain yang membuat mahasiswa menjadi insomnia yaitu merokok. Dimana semakin berat kategori merokok tersebut maka akan semakin berat pula insomnia yang dialami oleh mahasiswa (Narwasti Rambu, Lilla Maria, 2023). Pengaruh nikotin dalam rokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok. Remaja yang sudah kecanduan merokok tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, mereka cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin. Ketergantungan nikotin menyebabkan seorang perokok harus menghisap rokok terus-menerus dan menimbulkan berbagai akibat terhadap tubuh, salah satunya adalah insomnia (Junaidi & Amrullah, 2020). Yang membuat mahasiswa menjadi insomnia tidak hanya merokok melainkan perilaku terbiasa mengonsumsi kopi juga mengakibatkan mereka mengeluh sulit tidur di malam hari.

Seperti kita lihat pada masyarakat sekarang ini, konsumsi kopi/teh serta minuman berenergi bagi masyarakat Indonesia, telah menjadi tradisi yang mengakar dan sulit untuk ditinggalkan. Apalagi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa

sering sekali mengonsumsi kopi jika sedang mengerjakan tugas kuliah ataupun mengonsumsi kopi saat sedang nongkrong. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mengonsumsi kopi terbukti berdampak negatif pada pola tidur dan mengakibatkan rasa kantuk di siang hari. Pada sedikit studi empiris, konsumsi kafein menyebabkan durasi tidur yang lebih pendek, jam bangun yang lebih siang dan meningkatkan kebutuhan akan tidur siang pada mahasiswa. (Purdiani, 2014).

Berdasarkan study pendahuluan dan penelitian terdahulu, peneliti ingin mempelajari lebih dalam tentang perilaku mahasiswa yang mempengaruhi kejadian insomnia dengan metode qualitative.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini akan mencoba menjawab pertanyaan: "Apa saja perilaku mahasiswa yang mempengaruhi gangguan tidur?".

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perilaku mahasiswa yang mempengaruhi gangguan tidur.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat sebagai berikut:

### **1.4.1 Bagi pasien:**

1. Menambah pemahaman tentang perilaku mahasiswa yang mempengaruhi gangguan tidur.
2. Mengetahui dampak negatif dari perilaku mahasiswa yang mempengaruhi gangguan tidur.

3. Memberikan informasi bagi pasien tentang pentingnya kualitas tidur yang baik.

#### **1.4.2 Bagi institusi kesehatan;**

1. Menjadi referensi bagi lembaga untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang perilaku mahasiswa yang mempengaruhi gangguan tidur.

