

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam transisi ke universitas, mahasiswa mengambil tanggung jawab yang meningkat untuk mengelola jadwal mereka, gaya hidup dan kebiasaan tidur. Peningkatan stres yang terkait dengan tekanan akademik, membuat teman baru, tinggal jauh dari rumah dan peningkatan penggunaan zat dapat mempengaruhi pola tidur dan berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada siswa pasca-sekolah (King et al., 2023). Prevalensi tidur yang buruk selama masa remaja di negara-negara industri menimbulkan kekhawatiran mengingat implikasinya untuk masalah psikososial, perilaku, dan kesehatan. Tidur yang buruk selama masa remaja telah dikaitkan dengan pengambilan keputusan yang buruk, mengambil risiko, gangguan suasana hati, dan kinerja akademis yang lebih rendah. Selain itu, pola tidur remaja yang buruk telah dikaitkan dengan tingkat peradangan kronis yang lebih tinggi memprediksi masalah jantung dewasa dan integritas otak yang lebih rendah di otak remaja setahun kemudian, dan konsekuensi tidur yang kurang pada perkembangan otak sangat buruk. Meskipun penelitian yang berkembang menunjukkan bahwa tidur yang buruk selama masa remaja menimbulkan konsekuensi perkembangan dan kesehatan negatif, perkembangan dasar tidur selama transisi remaja ke usia dewasa muda tetap kurang dipahami (Park et al., 2019). Tidur adalah pengurangan kesadaran secara teratur dan berkepanjangan yang merupakan fungsi fisiologis normal dari tubuh yang terjadi selama periode waktu tertentu (Zefany, 2020). Beristirahat adalah kegiatan penting yang harus dilakukan ketika tubuh mulai

merasa lelah. Tidur adalah proses biologis penting yang menyediakan waktu istirahat untuk otak, sendi, saraf, dan indera setelah periode aktivitas yang berat. Pengaruh tidur pada gaya hidup dan kesehatan seseorang sangat signifikan. Efek negatif dari tidur yang tidak memadai dapat secara signifikan merusak kesehatan seseorang. Penentuan kebutuhan tidur maksimum dapat ditentukan dari dua perspektif yaitu, durasi tidur (jumlah jam tidur) dan kualitas tidur yang dialami. Kualitas tidur mencakup berbagai faktor, seperti durasi tidur yang diperlukan, waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur, frekuensi terbangun, dan durasi keseluruhan tidur. Tidur diketahui menawarkan banyak keuntungan, terutama dalam hal pemulihan memori, peningkatan pembelajaran, pemikiran kritis, dan proses pengambilan keputusan (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Indikasi tidur berkualitas tinggi dapat diamati melalui munculnya gejala yang menguntungkan, seperti merasa segar kembali dan energik saat bangun di pagi hari, dan memenuhi persyaratan tidur yang sesuai berdasarkan usia seseorang. Kualitas tidur mengacu pada tingkat kepuasan seseorang dengan tidur mereka, ditandai dengan tidak adanya gejala insomnia dan tidak ada kesulitan tertidur. Kualitas tidur dapat diukur secara objektif dari tidur, seperti durasi tidur dan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, serta faktor subjektif seperti kepuasan keseluruhan dengan tidur malam dan perasaan beristirahat. Tidak mendapatkan cukup tidur dapat menyebabkan penyakit mental, motivasi yang buruk, ketidakstabilan emosional, depresi, dan bahkan kemungkinan penyalahgunaan narkoba. Insomnia dapat membuat seseorang lelah, melukai otot-otot seseorang, meningkatkan tekanan darah, membuat bingung penglihatan, dan membuat sulit untuk berkonsentrasi atau tidak dapat fokus (Sari & Leonard, 2018).

Sistem perilaku saraf, neurokognitif, dan psiko-motor dipengaruhi secara negatif oleh kualitas dan kuantitas tidur. Ini menyebabkan penurunan fokus, memori, kemampuan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, keterampilan berpikir kritis, dan pencapaian akademik. Rata-rata mahasiswa yang mengambil jurusan media dan teknik menunjukkan kebiasaan kurang tidur yang lebih tinggi, bahkan ketika mereka hanya tidur 3 jam sampai 3 setengah jam lebih sedikit daripada mahasiswa dengan jurusan lain (Sunbanu et al., 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hasim et al., 2023) menunjukkan perbedaan antara kualitas tidur dan jenis kelamin, asupan kafein, dan kepuasan prestasi akademik. Ditunjukkan bahwa responden wanita berpotensi lebih tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan persentase 36,76%. Namun, perbedaan frekuensi antara gender untuk kualitas tidur yang buruk adalah kecil, hanya 7,72%. Responden dengan asupan kafein mingguan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dari kualitas tidur yang buruk dengan persentase 35,66% dibandingkan dengan yang mengonsumsi kafein secara harian hanya 13,97% dan yang tidak pernah mengonsumsi kafein dengan persentase 16,18%. Dan total 117 responden dengan persentase 43,01% puas dengan kinerja akademis mereka dan mengatakan memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan responden yang sepenuhnya puas dengan kualitas tidur dan kinerja akademis memiliki persentase 14,17% dan responden dengan persentase 8,09% tidak puas dengan kinerja akademisnya.

Sejumlah besar siswa dan individu yang beralih ke usia dewasa muda mengalami banyak perubahan kehidupan, terutama dalam kehidupan pendidikan mereka. Ketidakmampuan seorang remaja/pelajar untuk beradaptasi dengan berbagai keadaan dan persyaratan dapat mengakibatkan stres yang signifikan, serta

dapat memberikan tekanan kepada mahasiswa. Jika situasi tidak ditangani, maka akan sangat berdampak pada kesejahteraan/kesehatan mental individu yang bersangkutan (Mustikawati & Putri, 2018). Mahasiswa teknik adalah pelajar yang menempuh pendidikan pada jurusan teknik yang pada esok hari akan menjadi seorang *engineer*. Mahasiswa teknik termasuk manusia yang sangat rentan sekali mengalami gangguan tidur. Hal tersebut dikarenakan kewajiban dan tuntutan yang harus diselesaikan dengan cermat dan tepat waktu, belum lagi *deadline* yang sangat mepet mengharuskan mahasiswa untuk begadang menyelesaikan tugas tersebut. Kualitas tidur yang baik yaitu kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya yang cukup, bukan berarti semakin besar intensitas tidur seseorang artinya semakin bagus kualitas tidurnya. Kualitas tidur diukur dari kepulasan tidur seseorang, seberapa mudahnya orang tersebut tertidur, dan kondisi yang terjadi ketika seseorang bangun dari tidurnya, apakah seseorang tersebut merasakan kebugaran setelah bangun dari tidur atau justru malah merasakan kelelahan (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Penelitian ini dilakukan agar bisa memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan. Selain itu, penulis menemukan banyaknya masalah tentang ketidakteraturan pola tidur pada mahasiswa teknik. Penelitian ini juga dilakukan agar kedepannya bisa menjadi penambah wawasan masyarakat bahwa pentingnya pola tidur yang buruk dapat mempengaruhi kelangsungan hidup dan kesehatan di masa mendatang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pola tidur mahasiswa di Prodi Teknik Sipil?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur mahasiswa yang mengerjakan tugas besar Prodi Teknik Sipil.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Institusi**

Sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan pada mahasiswa sebagai referensi tentang gangguan pola tidur pada mahasiswa yang mengerjakan tugas besar.

#### **1.4.2 Bagi Lembaga Kesehatan**

Sebagai informasi tambahan atau gambaran pada penyedia layanan kesehatan dan dapat membantu penyedia layanan kesehatan memahami mekanisme yang mendasari dan mengembangkan strategi deteksi dini dan intervensi untuk mengurangi risiko kesehatan ini. Hal ini dapat menghasilkan hasil kesehatan yang lebih baik bagi pasien, mengurangi biaya perawatan kesehatan, dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

#### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Untuk menambah wawasan masyarakat tentang pentingnya pola tidur yang sehat.