

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan respon individu terhadap lingkungan berkurang atau hilang dan dapat dibangunkan kembali oleh sensasi atau rangsangan yang sesuai. Tubuh manusia membutuhkan waktu tidur yang lama untuk memulihkan dan meremajakan, untuk menumbuhkan otot, memperbaiki jaringan, dan mensintesis hormon. Waktu tidur yang dianjurkan oleh *National Sleep Foundation* untuk usia dewasa yaitu 7-9 jam setiap malam. Waktu tidur yang tidak terpenuhi dengan baik akan mengganggu kualitas tidur sehingga berpengaruh pada penurunan fungsi kognitif, psikologis, dan kesehatan fisik yang buruk seperti meningkatkan kantuk di siang hari serta kelelahan (Mesa et al., 2019).

Menurut *National Sleep Foundation*, kejadian gangguan tidur di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% gangguan tidur terjadi pada mahasiswa. Kejadian gangguan tidur di Amerika lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% diatas usia 65 tahun). Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit untuk bangun pagi. Sebesar 40% dewasa muda juga mengeluh merasa kantuk saat sedang bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (National Sleep Foundation, 2018).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Crampex (produsen pil tidur) bahwa 86% orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur yaitu insomnia seperti di Inggris, sebanyak sepuluh juta resep obat tidur telah ditulis setiap tahunnya. Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10% yang artinya 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia (Olii et al., 2018).

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki kegiatan yang cukup padat. Pada pagi hari, sebagian dari mahasiswa harus bangun

lebih awal untuk mempersiapkan perkuliahan. Mahasiswa dapat mengalami kesulitan untuk tertidur sampai larut malam dan terbangun di pagi buta. Adanya beban tugas kuliah membuat mahasiswa terjaga hingga larut malam bahkan hingga pagi hari untuk menyelesaikan tugas kuliahnya (Sulistiyani, 2012).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu faktor fisiologis, faktor psikologis, faktor lingkungan dan gaya hidup (Siregar & Yusuf, 2022).

Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang karena keletihan. Aktivitas yang berat dapat membutuhkan seseorang lebih banyak untuk tidur karena menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan (Uliyah & Hidayat, 2008). Berdasarkan hasil survey *World Health Organization* (WHO), menunjukkan bahwa satu dari empat orang dewasa dan 81% remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup. Selain itu, seiring dengan perkembangan ekonomi negara, tingkat ketidakaktifan meningkat yang mencapai 70% karena perubahan pola transportasi, peningkatan penggunaan teknologi untuk bekerja dan rekreasi, nilai budaya, dan meningkatnya perilaku menetap (WHO, 2018).

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) melaporkan bahwa menonton televisi adalah kegiatan yang paling sering dilaporkan selama seminggu terakhir ini dikarenakan jumlah waktu yang dihabiskan untuk penggunaan media elektronik terus meningkat, demikian juga efek pada tubuh kita. Sudah menjadi kebiasaan di masyarakat Amerika untuk memiliki televisi di beberapa kamar rumah termasuk kamar tidur. *Poll Sleep in America* dari *National Sleep Foundation* menemukan bahwa 97% remaja memiliki setidaknya satu perangkat media elektronik di kamar mereka (National Sleep Foundation, 2018).

National Sleep Foundation menerbitkan *Annual Sleep in America Poll* pada tahun 2011 untuk melihat efek dari penggunaan media elektronik sebelum tidur. Menurut hasil survei, 95% dari total responden yang berusia 13-64 tahun telah menggunakan media elektronik seperti televisi, komputer, dan *handphone* sebelum tidur dan 43% dari mereka mengeluh jarang atau bahkan tidak pernah cukup tidur. Bahkan 7% dari responden yang berusia 13-18 tahun mengaku bahwa mereka tidur kurang dari 6 jam pada malam hari (National Sleep Foundation, 2011).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tristianingsih & Handayani (2021) menunjukkan bahwa terdapat 69 orang (59%) responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan penggunaan gawai ($p=0,001$); aktivitas fisik ($p=0,001$); dan stres ($p=0,001$) dengan kualitas tidur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andreas (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres, umur, dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mauliyana et al., (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi kopi malam hari dan penggunaan *handphone* dengan kualitas tidur mahasiswa.

Dampak yang dialami mahasiswa jika memiliki kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, berisiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda, 2016). Kualitas tidur yang buruk atau memiliki kebiasaan durasi tidur yang pendek juga memiliki hubungan terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah seseorang. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk tidak hanya menyebabkan gangguan fisik saja, tetapi juga dapat mengakibatkan rusaknya memori serta kemampuan kognitif seseorang. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk jika diabaikan dan terus-menerus terjadi selama bertahun-tahun, maka komplikasi yang lebih berbahaya sangat mungkin untuk terjadi seperti serangan jantung, stroke, sampai pada permasalahan psikologis yaitu depresi atau gangguan perasaan yang lainnya (Potter & Perry, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan, hasil skor dari kuesioner PSQI yang dilakukan kepada 11 mahasiswa reguler Program Studi Kesehatan Masyarakat, ditemukan 10 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (90,9%). Berdasarkan hasil kuesioner ditemukan 6 mahasiswa mengaku bahwa selama sebulan terakhir, mahasiswa menilai kualitas tidur mereka cukup buruk (54,5%) dan 2 mahasiswa menilai kualitas tidur mereka sangat buruk (18,2%).

Mahasiswa selama pandemi COVID-19 melakukan perkuliahan daring dimana mahasiswa melaksanakan perkuliahan selama 5 hari dan jam kuliah dimulai dari pagi hingga sore hari. Mahasiswa harus mengerjakan tugas kuliah yang diberikan sampai batas waktu yang ditentukan oleh dosen. Selain itu, mahasiswa juga yang mengikuti kegiatan non akademik sehingga beban tugasnya bertambah dan seringkali mahasiswa tidur di pagi hari karena mengerjakan tugas-tugasnya. Oleh karena itu, mahasiswa merasa waktu untuk tidur dan istirahat sangat kurang. Adapula mahasiswa yang bekerja selama perkuliahan secara daring. Mahasiswa bekerja dari pagi hingga malam hari dan mahasiswa mulai mengerjakan tugas-tugasnya hingga larut malam setelah selesai bekerja. Mahasiswa sering merasakan badan pegal-pegal, sakit kepala, kurang fokus, dan mudah lelah. Berdasarkan latar belakang yang disampaikan oleh penulis diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022”.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Permasalahan penelitian ini yaitu dari 11 mahasiswa ditemukan 10 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (90,9%). Hasil dari kuesioner, mahasiswa sering tidur dini hari karena tugas kuliah yang menumpuk sehingga mahasiswa kurang tidur. Mahasiswa seringkali merasakan kurang fokus dan mengantuk saat menjalani perkuliahan, badan pegal, pusing, dan mudah lelah. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai

“faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022”.

1.3 PERTANYAAN PENELITIAN

1. Apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?
3. Bagaimana gambaran usia mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?
4. Bagaimana gambaran *screen time* (*handphone, laptop, televisi*) mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?
5. Bagaimana gambaran konsumsi kafein (kopi/teh) mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?
6. Bagaimana gambaran stres mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?
7. Bagaimana gambaran aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022?
8. Apakah ada hubungan antara usia dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?
9. Apakah ada hubungan antara *screen time* (*handphone, laptop, televisi*) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?
10. Apakah ada hubungan antara konsumsi kafein (kopi/teh) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?
11. Apakah ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?

12. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022?

1.4 TUJUAN PENELITIAN

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022
2. Mengetahui gambaran usia mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022
3. Mengetahui gambaran *screen time* (*handphone, laptop, televisi*) mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022
4. Mengetahui gambaran konsumsi kafein (kopi/teh) mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022
5. Mengetahui gambaran stres mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022
6. Mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022
7. Mengetahui hubungan antara usia dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022
8. Mengetahui hubungan antara *screen time* (*handphone, laptop, televisi*) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022

9. Mengetahui hubungan antara konsumsi kafein (kopi/teh) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022
10. Mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022
11. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022

1.5 MANFAAT PENELITIAN

1.5.1 Bagi Instansi Perguruan Tinggi

Dapat menambah kepustakaan atau sebagai referensi yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu maupun informasi mengenai penelitian tentang kualitas tidur.

1.5.2 Bagi Peneliti Selanjutnya/Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi peneliti tentang kualitas tidur secara umum, khususnya yang berkaitan dengan kualitas tidur mahasiswa saat melakukan perkuliahan secara daring. Serta diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau masukan bagi penelitian selanjutnya, khususnya penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa.

1.6 RUANG LINGKUP PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2022. Berdasarkan studi pendahuluan hasil skor dari kuesioner PSQI yang dilakukan pada 11 mahasiswa reguler Program Studi Kesehatan Masyarakat, ditemukan 10 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (90,9%). Berdasarkan hasil kuesioner ditemukan 6 mahasiswa mengakui bahwa selama sebulan terakhir, mahasiswa menilai kualitas tidur mereka cukup buruk (54,5%) dan 2 mahasiswa menilai kualitas

tidur mereka sangat buruk (18,2%). Penelitian ini melibatkan 103 mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan 2019, 2020, dan 2021 dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September 2022 sampai Februari 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dan data yang diperoleh dengan cara pengambilan data primer dan data sekunder.