

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Rutinitas istirahat dan tidur tidak hanya menjadi kebutuhan fisik yang harus dipenuhi manusia, namun tidur juga terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik. Tidur dapat membantu pemulihan fisik dan istirahat setelah beraktivitas seharian, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan energi dan konsentrasi selama bekerja (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Namun merasakan manfaat tidur bukanlah hal yang mudah, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk membantu masyarakat merasakan manfaat tidur, yaitu kualitas tidur itu sendiri. Untuk bisa tidur nyenyak yang terpenting adalah waktu tidurnya, yang kedua adalah perasaan saat bangun tidur dengan nafas yang terjaga dan tidak tertidur di siang hari tanpa adanya rangsangan apapun (Kementerian Kesehatan, 2016). Menurut teori Maslow (1970) manusia memiliki lima tingkatan kebutuhan dasar pada manusia yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan ingin dicintai, kebutuhan penghargaan diri dan kebutuhan aktualisasi diri (Hasibuan, 2020). Kebutuhan fisiologis dinilai sangat penting dikarenakan ketika seseorang tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis maka seseorang tersebut tidak dapat memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan yang lainnya (Fandiani dkk, 2017)

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, seseorang dikatakan telah mencapai tidur yang berkualitas apabila tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur juga meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif seperti waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, lamanya tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kepulasan dan kedalaman tidur (Daniel et al, 1998 (Bussye, 1998)).

Durasi waktu tidur yang dibutuhkan untuk tidur berbeda-beda berdasarkan tahap perkembangan dan usia seseorang. Pada tahun 2018, Kemenkes RI

menyebutkan bayi berusia 0-1 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam perhari, bayi usia 1- 18 bulan 12-14 jam perhari, 18 bulan – 3 tahun 11-12 jam perhari, anak usia 3- 6 tahun 11- jam perhari, anak usia 6- 12 tahun 10 jam perhari, remaja usia 12- 18 tahun 8,5 jam perhari, dewasa muda usia 18-40 tahun 7- 8 jam perhari, dewasa akhir usia 40-60 tahun 7 jam perhari, dan lansia usia 60 tahun keatas kebutuhan tidurnya cukup 6 jam perhari. Waktu tidur yang ideal sangat perlu diperhatikan, terutama pada remaja karena berpengaruh terhadap produktivitas belajar.

Waktu tidur yang tidak sesuai pada remaja akan menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, mempengaruhi kesehatan, meningkatkan stress dan mudah lupa (Depkes, 2016). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur diantaranya suatu penyakit, kondisi lingkungan fisik, aktivitas fisik, stress psikologi, obat-obatan dan zat kimia serta diet dan kalori (limul, 2012). Kurang tidur merupakan temuan umum dan terus meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia. Menurut laporan National Sleep Foundation pada tahun 2022, 40% anak muda di 26 negara di dunia mengalami masalah tidur (National Sleep Foundation, 2022). Hal ini juga dikonfirmasi dalam penelitian terhadap 667 responden oleh Kocavska (2020) di Belanda, dimana 33,1% orang dewasa mengalami masalah tidur dan 31,9% mengalami masalah insomnia parah (Kocavska et al, 2020).

Selain itu, kualitas tidur di Amerika Serikat sangat bervariasi, dengan 46% orang dewasa muda melaporkan kualitas tidur yang buruk dan hanya 10% yang melaporkan kualitas tidur yang buruk (Rohmah dkk, 2020). Beberapa literatur menyebutkan bahwa pelajar di India menderita masalah tidur seperti insomnia yang menyebabkan kualitas tidur buruk (Haryati, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Djamalilleil pada tahun 2021. Penelitian tersebut menemukan bahwa 69,7% siswa melaporkan kualitas tidur. Selain itu, penelitian Ghawa dkk pada tahun 2021 juga menemukan bahwa 93,1% siswa kurang tidur. Saat ini, kualitas tidur di Indonesia sedang menurun Hal ini juga berkembang pesat terutama di kalangan pelajar (Dhaifanny, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh ni kadek novi ardiani dan i made subrata pada tahun 2021 yang berjudul “faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi kopi di fakultas kedokteran” bahwa mereka melakukan riset terhadap mahasiswa di wilayah Universitas Bali. Sampel berjumlah 118 responden. Jenis penelitian yang dipakai Kuantitatif dengan desain korelasi, pengambilan sampel menggunakan kuesioner. berdasarkan hasil riset tersebut bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebesar 50.85% dan hampir separuhnya memiliki kualitas tidur baik sebesar 49.15%. Pada hasil uji statistic menggunakan software SPSS 22 yaitu menunjukkan bahwa kekuatan korelasi lemah. Sehingga diketahui terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan mengonsumsi kafein pada mahasiswa di Bali.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh komang agus satria widiasa , danang nur adiwibawa , irwan syuhada dan igp winangun pada tahun 2023 yang berjudul “hubungan tingkat stres dalam pembuatan tugas akhir dengan kualitas tidur mahasiswa fk” bahwa mereka melakukan riset terhadap mahasiswa di wilayah Universitas Mataram. Dengan sampel berjumlah 77 responden. Jenis penelitian yang dipakai Kuantitatif dengan desain *cross sectional* dan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil riset didapatkan bahwa responden yang mengalami stres ringan sebesar 26%, sebesar 29,9 % mengalami stres sedang, dan yang mengalami stres berat sebesar 44,1%. Lalu, sebesar 44,2% memiliki kualitas tidur baik dan dengan kriteria buruk sebesar 55,8%. Pada hasil uji statistic menggunakan software SPSS 22 yaitu menunjukkan bahwa kekuatan korelasi lemah. Sehingga diketahui terdapat hubungan antara tingkat stres dalam pembuatan tugas akhir dengan kualitas tidur mahasiswa FK.

Menurut Putri (2017), kurang tidur mempengaruhi kinerja mahasiswa. Apabila kualitas tidur mahasiswa kurang baik maka akan mempengaruhi akses oksigen ke otak dan menurunkan konsentrasi. Penyebab umum di kalangan mahasiswa adalah kurang tidur, bingung dan lelah saat belajar. Dengan kata lain, mereka yang mengalami kesulitan memperhatikan dalam

jangka waktu lama mengalami penurunan prestasi belajar mahasiswa (Putri, 2017). Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini menjadi penelitian ilmiah dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.”

1.2 Rumusan Masalah

Penurunan kualitas tidur yang terjadi pada mahasiswa dikarenakan adanya perubahan pada gaya hidup dan kecemasan. Permasalahan-permasalahan yang muncul akibat menyusun tugas akhir ini diantaranya mayoritas mahasiswa memiliki kecemasan berlebih, kualitas tidur buruk, terhambatnya pengerjaan skripsi, kelelahan mental dan fisik serta menguras pikiran dan tenaga sehingga berpengaruh besar terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah “apa saja Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Data Demografi Distribusi Frekuensi (usia dan jenis kelamin) Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta
2. Mengidentifikasi Hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.

3. Mengidentifikasi Hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.
4. Mengidentifikasi Hubungan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.
5. Mengidentifikasi kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.
6. Menganalisis hubungan antara usia dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.
7. Menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.
8. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.
9. Menganalisis hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.
10. Menganalisis hubungan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terbaru mengenai Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya, dan menambah wawasan mahasiswa fakultas kesehatan di universitas MH.Thamrin.

1.4.3 Manfaat Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa/i untuk dapat mengerti tentang faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, ilmu pengetahuan dan acuan terbaru bagi peneliti selanjutnya untuk perkembangan dan menyempurnakan penelitian selanjutnya menggunakan variable lain yang memperkuat hubungan mengenai Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Mh Thamrin Jakarta.