

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya (Nurfa & Ropyanto, 2017). Tidur juga merupakan kebutuhan dasar yang mempengaruhi kualitas hidup, fisik, juga mental seseorang dan merupakan aktivitas harian yang terbukti berhubungan dengan pengaturan energi (Debby, 2015; Conny & Sekartini, 2013). Untuk mengetahui kondisi tidur yang baik dapat di gambarkan dengan pola tidur yang baik pula (Watson et al, 2015).

Pola tidur adalah kebiasaan tidur atau model tidur yang menetap dalam jangka waktu tertentu (Hysing, M., Pallesen et al 2013). Pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Chaput et al, 2015). Pola tidur dapat dinilai dengan melihat kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan jumlah tidur REM (*non-rapid eye movement*) yang tepat seperti kebugaran dan kesegaran saat terbangun dari tidur. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk melakukan aktivitas (Fenny & Supriatmo, 2015). Kuantitas tidur adalah jumlah jam tidur normal yang

dibutuhkan seseorang untuk mendapatkan kebutuhan tidur yang cukup atau sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Nilifda, 2016). Selain itu, pola tidur juga bisa dilihat dari 5 skala yaitu kemampuan bangun pagi, kemampuan tidur malam, kemampuan terjaga di malam hari, kemampuan bangun kapan saja, dan kemampuan tidur kapan saja (Putilov & Onischenko, 2005).

Menurut Gunanthi & Diniari (2015) salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur adalah mahasiswa, hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik yang di hadapi mahasiswa menjadi stresor bagi mahasiswa (Pandu P, 2017). Pernyataan ini di perkuat dengan hasil penelitian dari Gaultney (2010) terhadap 1.845 mahasiswa, menyebutkan 27% mengalami setidaknya satu jenis gangguan tidur yaitu gangguan pola tidur. Demikian juga dengan penelitian Gunanthi & Diniari, 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan responden terdiri 70 orang dan 32 orang responden mengalami gangguan tidur, 31,2% responden terbangun 1 hingga 2 kali saat tidur. 65,6% dari responden yang mengalami gangguan tidur memiliki rentang waktu tidur sebanyak 5 jam bahkan kurang. Sebanyak 28,1% responden kesulitan yang sedang dalam memulai tidur, 15,6% dari responden dengan gangguan tidur menyatakan sulit untuk memulai tidur, dan 12,5% menyatakan sangat sulit memulai tidur. Sebanyak 68,7% dari responden yang tergolong mengalami gangguan tidur menyatakan masih mengantuk setelah terbangun dari tidurnya.

Menurut Nurlia, (2018) faktor lain yang mempengaruhi pola tidur antara lain penyakit, stres emosional, konsumsi obat tidur, lingkungan dan kebiasaan. Selain itu juga dapat disebabkan oleh faktor genetik, psikologis, dan lingkungan

(Waqas, A. 2015). Disaat sekarang ini faktor yang mempengaruhi pola tidur mengalami penambahan yaitu proses pembelajaran dalam jaringan memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu, pembelajaran dalam jaringan masih membingungkan mahasiswa, penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat dan hal ini mengakibatkan stres pada mahasiswa (Niken, 2020). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Stikes William Booth kepada mahasiswa menghasilkan kecemasan selama pembelajaran dalam jaringan didapatkan hasil 78,9% mengalami stres ringan, 10,5% mengalami stres sedang, dan 10,5% mengalami stres berat. Selain itu, kecemasan juga merupakan salah satu faktor penyebab gangguan pola tidur pada mahasiswa (Dewi, 2020).

Efek dari kurang tidur pada mahasiswa diantaranya meningkatkan resiko penggunaan alkohol, rokok dan resiko terjadinya obesitas, kurang konsentrasi, berdampak pada kemampuan akademis serta menurunkan daya tahan tubuh (Liu *et al*, 2010). Sebaliknya pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Chaput *et al*, 2015). Pola tidur yang baik memiliki salah satu manfaat yaitu mempertahankan imunitas tubuh, terutama pada masa pandemi ini. Dengan pola tidur yang normal maka akan mengembalikan keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh, menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh serta memperbaiki dan memperbaharui sel epitel sehingga selain dapat mencegah penyebaran virus. Dengan imunitas yang meningkat pola tidur yang baik juga dapat meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa, hal itu didukung oleh penelitian dari Mejile, (2016), yang menyatakan dari 106 responden yang terdiri dari 38 laki-laki dan 68 perempuan didapatkan hasil 47 responden (44,3%) dengan

pola tidur baik, terdapat 3 responden (2,8%) berprestasi kurang, dan 59 responden (55,7%) dengan pola tidur tidak baik, terdapat 7 responden (6,6%) berprestasi belajar kurang.

Hasil data awal menggunakan kuesioner *Sleep-Wake Pattern Assessment Questionnaire* (SWPAQ) yang meneliti lima skala kepada 20 mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran dalam jaringan di satu universitas swasta di Indonesia bagian barat dengan hasil enam orang (30%) memiliki kemampuan bangun pagi yang buruk, 13 orang (65%) dengan kemampuan tidur malam yang buruk, enam (30%) orang dengan kemampuan terjaga di malam hari yang buruk, tujuh orang (35%) dengan kemampuan bangun kapan saja yang buruk, dan sembilan orang (45%) dengan tidur siang yang buruk.

Berdasarkan data awal yang didapat, tiap mahasiswa sekurang-kurangnya mengalami satu masalah pola tidur sehingga peneliti tertarik untuk melihat gambaran pola tidur pada mahasiswa keperawatan di satu universitas di Indonesia Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang mempengaruhi kualitas hidup manusia. Untuk mengetahui apakah tidur sudah baik dapat dilihat dari pola tidur yang baik juga. Pola tidur yang baik memiliki banyak manfaat yaitu mengembalikan keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh, menjaga keseimbangan metabolisme, dan biokimiawi tubuh, memperbaiki dan memperbaharui sel epitel, serta mempertahankan imunitas tubuh. Terutama pada masa pandemik sekarang ini

dengan imunitas yang meningkat maka akan mencegah penyebaran virus. Selain itu, pola tidur yang baik juga dapat meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. Akan tetapi ada banyak faktor yang mempengaruhi pola tidur salah satunya adalah pembelajaran dalam jaringan. Dalam proses pembelajaran dalam jaringan pencapaian prestasi pada mahasiswa dibutuhkan efikasi diri yang baik. Hal ini karena selama pembelajaran dalam jaringan mahasiswa mengalami berbagai hambatan yang membuat mahasiswa merasa pesimis, seperti tidak dapat mengatur *time management*, kurang memahami materi pembelajaran, dan jaringan yang tidak bagus. Sehingga hal ini membingungkan mahasiswa, penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat dan mengakibatkan stress pada mahasiswa (Niken, 2020). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan di Stikes William Booth kepada mahasiswa menghasilkan kecemasan selama pembelajaran dalam jaringan didapatkan hasil 78,9% mengalami stress ringan, 10,5% mengalami stress sedang, dan 10,5% mengalami stress berat (Dewi, 2020).

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur selama pembelajaran dalam jaringan pada mahasiswa di satu universitas swasta di Indonesia bagian barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk melihat gambaran data demografis : jenis kelamin, lingkungan di dalam tempat tinggal, dan kebiasaan sebelum tidur pada mahasiswa di satu universitas swasta di Indonesia bagian barat.
- 2) Untuk melihat gambaran kemampuan bangun pagi selama pembelajaran dalam jaringan pada mahasiswa di satu universitas swasta di Indonesia bagian barat.
- 3) Untuk melihat gambaran kemampuan terjaga di malam hari selama pembelajaran dalam jaringan pada mahasiswa di satu universitas swasta di Indonesia bagian barat.
- 4) Untuk melihat gambaran kemampuan tidur di malam hari selama pembelajaran dalam jaringan pada mahasiswa di satu universitas swasta di Indonesia bagian barat.
- 5) Untuk melihat gambaran kemampuan bangun kapan saja selama pembelajaran dalam jaringan pada mahasiswa di satu universitas swasta di Indonesia bagian barat.
- 6) Untuk melihat gambaran kemampuan tidur kapan saja selama pembelajaran dalam jaringan pada mahasiswa di satu universitas swasta di Indonesia bagian barat.

1.4 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran pola tidur selama pembelajaran dalam jaringan pada mahasiswa di satu universitas swasta di Indonesia bagian barat ?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan data mengenai gambaran demografis dan gambaran pola tidur yang meliputi kemampuan bangun pagi selama pembelajaran dalam jaringan, kemampuan tidur malam selama pembelajaran dalam jaringan, kemampuan terjaga di malam hari selama pembelajaran dalam jaringan, kemampuan bangun kapan saja selama pembelajaran dalam jaringan, dan kemampuan tidur kapan saja selama pembelajaran dalam jaringan pada mahasiswa keperawatan di satu universitas di Indonesia bagian barat.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa Keperawatan atau Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada mahasiswa, dosen dan tenaga kesehatan mengenai gambaran pola tidur pada mahasiswa keperawatan di satu universitas di Indonesia bagian barat.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bahkan informasi tambahan dan sebagai bahan referensi berkaitan dengan gambaran pola tidur dalam penelitian selanjutnya.