

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia mempunyai beragam kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, salah satunya adalah tidur. Tidur dilakukan untuk mengistirahatkan tubuh agar pulih sehingga bangun dalam kondisi bugar. Tidur menjadi bagian yang berhubungan erat dengan kehidupan manusia karena memengaruhi fungsi fisiologis tubuh dan kesehatan (Djamalilleil, Rosmaini & Dewi, 2020). Kualitas tidur memiliki dampak secara fisiologis karena tidur dapat memberikan efek kebugaran bagi tubuh seseorang. Setiap orang memiliki kualitas tidur yang berbeda, ada yang memiliki kualitas tidur yang baik dan ada yang memiliki kualitas tidur yang buruk (*National Sleep Foundation, 2020*). Pada umumnya, setiap orang memiliki rutinitas, kewajiban dan gaya hidup berbeda-beda yang menjadi penyebab seseorang mengabaikan kualitas tidurnya. Seseorang yang tidak cukup tidur akan menyebabkan gangguan pada kognitifnya sehingga sulit berkonsentrasi serta dapat menimbulkan berbagai masalah baik itu psikologis maupun kesehatan (Potter & Perry, 2012).

Kualitas tidur berhubungan dengan beberapa komponen yang menjadi acuan untuk mengukur kualitas tidur yaitu kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, lama waktu tidur, efisiensi tidur, mengalami gangguan pada saat tidur, mengonsumsi obat-obatan tidur dan gangguan ketika beraktivitas di siang hari (Sutrisno, Faisal & Huda, 2017). Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur

yang baik jika bisa tidur setelah berbaring di tempat tidur selama 30 menit atau kurang, tidur dengan nyenyak tanpa terbangun lebih dari sekali per malam, memiliki jam tidur yang sesuai dengan kelompok usia, bisa tidur kembali dalam 20 menit ketika terbangun, dan dapat bangun di pagi hari dalam keadaan segar dan berstamina. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki tidur dengan kualitas yang buruk maka akan susah tidur meskipun sudah berbaring di tempat tidur selama 30 menit atau lebih, tidur terjaga ketika terbangun tengah malam selama lebih dari 20 menit, sulit konsentrasi, mengantuk di siang hari, punya kantung mata, mudah stres, kelelahan secara emosional dan beresiko menderita insomnia (*National Sleep Foundation, 2020*).

Kebutuhan seseorang untuk tidur bervariasi sesuai dengan tingkat usia. Pada umumnya orang dewasa usia 18-40 tahun membutuhkan waktu tidur selama 7-8 jam setiap hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Mahasiswa merupakan kelompok yang cukup rentan dalam menghadapi pemenuhan kualitas tidur. Mahasiswa sulit memenuhi durasi tidur yang optimal karena mahasiswa harus beradaptasi pada kegiatan-kegiatan perkuliahan yang padat, stres akademik, dan beban sosial sehingga memengaruhi kualitas tidur (Snieneh, Aroury, Alshari & Esaileh, 2019). Penelitian pada mahasiswa keperawatan didapatkan hasil 13,75% mahasiswa memiliki tidur dengan kualitas baik dan 86,25% mahasiswa memiliki tidur dengan kualitas buruk (Martfandika & Rahayu, 2018).

Mahasiswa keperawatan berpotensi mengalami perburukan pada kualitas tidur karena mahasiswa keperawatan dipersiapkan dengan baik agar dapat

memberikan asuhan keperawatan secara holistik dan bertanggung jawab melalui peningkatan keterampilan klinik dan kegiatan pembelajaran dengan waktu yang padat. Rosyidah, Efendi, Arfah, Jasman & Pratami, (2020) menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki beban dan intensitas belajar yang cukup berat sehingga beresiko mengalami kualitas tidur buruk. Oleh karena itu pemenuhan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan menjadi hal yang perlu ditingkatkan agar perawat dapat berkonsentrasi dan memiliki perspektif yang menyeluruh dalam merawat pasien saat dilapangan.

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 81 responden yang merupakan mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di satu universitas swasta di Indonesia Bagian Barat didapatkan hasil bahwa sebanyak 90,1% mahasiswa mengalami pengurangan durasi tidur di malam hari karena mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, 84% mahasiswa sering mengalami stres akademik karena tugas perkuliahan yang banyak dan jadwal kuliah yang padat, 74,1% mahasiswa memiliki waktu terbaik untuk belajar di malam hari, 45,7% mahasiswa sering terbangun di malam hari, 93,8% mahasiswa merasa kelelahan dengan rutinitas perkuliahan. Berdasarkan paparan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa keperawatan dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat”.

1.2 Rumusan Masalah

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi karena merupakan hal yang penting untuk kelangsungan aktivitas. Setiap orang memiliki rutinitas dan peran yang berbeda-beda sehingga sulit memperoleh kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur menjadi suatu hal yang perlu dipenuhi untuk memperoleh kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan tidur sehingga dapat bangun dalam kondisi yang segar dan berstamina. Mahasiswa termasuk kelompok yang memiliki kesulitan dalam pemenuhan kualitas tidur. Mahasiswa sulit memenuhi durasi tidur yang optimal karena mahasiswa harus beradaptasi pada kegiatan-kegiatan perkuliahan yang padat, stres akademik, dan beban sosial sehingga memengaruhi kualitas tidur.

Mahasiswa keperawatan dituntut untuk berperan penting dalam dunia kesehatan melalui tuntutan akademik dan kewajiban serta peningkatan keterampilan. Tuntutan-tuntutan yang didapatkan pada masa perkuliahan umumnya memengaruhi kualitas tidur mahasiswa secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat dan kelangsungan aktivitas di siang hari.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, peneliti memiliki ketertarikan melakukan penelitian dengan tujuan sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di

satu universitas swasta Indonesia Bagian Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

Melihat gambaran data demografis yaitu jenis kelamin pada mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di satu universitas swasta Indonesia Bagian Barat.

1.4 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di satu universitas swasta Indonesia Bagian Barat?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dilakukan untuk memperoleh pengetahuan mengenai gambaran kualitas tidur mahasiswa di satu universitas swasta Indonesia Bagian Barat.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Mahasiswa Keperawatan

Penelitian dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di satu universitas swasta Indonesia Bagian Barat.

2) Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat menjadi data bagi peneliti selanjutnya mengenai gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan.