

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis. Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan manusia yang paling mendasar untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan akan makanan, minuman, tempat tinggal, seks, udara, istirahat dan tidur, kebutuhan rasa aman dan perlindungan, kebutuhan rasa cinta, memiliki dan dimiliki, serta kebutuhan aktualisasi diri (Potter & Perry, 2010).

Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Syafrianda, Karim, & Dewi, 2015)

Setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur, dimana kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidurnya (Thakur & Rao, 2014). Menurut (Tarwoto, 2010), Kesempatan untuk tidur sama pentingnya dengan kebutuhan seperti makan, minum dan aktivitas dasar lainnya. Tidur yang cukup dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikis dan sosial. Setiap individu membutuhkan tidur untuk mengembalikan kembali kesehatannya. Setiap individu memiliki waktu yang berbeda-beda dalam memenuhi kebutuhan tidurnya. Kualitas tidur juga memberikan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, 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 merupakan salah satu faktor fisiologis yang juga turut mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Kualitas tidur berhubungan erat dengan psikologi dan kesehatan fisik dalam kehidupan seseorang. Tidur merupakan kebutuhan, bukan suatu keadaan yang tidak bermanfaat, tidur merupakan proses yang diperlukan manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (*natural healing mekanisme*), memberi waktu organ tubuh untuk istirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Sedangkan efek dari kekurangan tidur adalah rasa mengantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang istirahat serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*) (P.S, Yuliadi, & Karyanta, 2015).

Pada tahun 2011, survey rutin dilakukan sejak 1991 oleh *National Foundation* itu melibatkan 1.508 responden. Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pada pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas 65 tahun). Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% diatas usia 65 tahun) (Thakur & Rao, 2014).

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2016).

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, aktivitas fisik, dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang.

Kelelahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas olahraga akan menimbulkan seseorang cepat tidur. Hal ini juga disebabkan siklus tidur tahap gelombang lambatnya diperpendek, sehingga akan lebih cepat masuk fase kedalaman tidur atau mengalami tidur yang nyenyak (Pitaloka, Utami, & Novayelinda, 2015).

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Saat pagi hari sebagian besar dari mahasiswa sudah harus bangun awal untuk mempersiapkan kuliah. Remaja dapat mengalami kesulitan jatuh tertidur sampai hari telah larut dan terbangun di pagi buta (Thakur & Rao, 2014). Faktanya banyak mahasiswa justru memiliki waktu dan kualitas tidur yang kurang baik berkenaan dengan pengaturan jadwal tidur, kebiasaan tidur, posisi tidur yang benar, dan hal lain yang berkaitan dengan tidur (Syamsuudin, Bidjuni, & Wowiling, 2015).

Pendidikan Profesi *Ners* merupakan Pendidikan Keperawatan yang ditempuh Mahasiswa setelah menyelesaikan Program Sarjana S1 Keperawatan untuk mendapatkan gelar *Ners* (sebagai perawat Profesional). Mahasiswa Profesi *Ners* menjalani praktik klinik selama 2-3 semester dengan melalui beberapa stase yang terdiri dari stase Keperawatan Maternitas, Keperawatan Anak, Keperawatan Jiwa, Keperawatan Gerontik, Keperawatan Gawat Darurat, Keperawatan Medikal Bedah, Manajemen Keperawatan, Keperawatan Komunitas, dan Keperawatan Keluarga. Berbagai masalah dan kendala yang dihadapi Mahasiswa Profesi beragam. Tidak hanya dari segi metode pembelajaran yang berbeda dengan tahap Akademik dan penugasan Klinis yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, Mahasiswa diterjunkan langsung dalam tatanan pelayanan Klinis sehingga langsung berinteraksi dengan pasien, pembimbing Klinik serta lingkungan Klinik. Banyaknya aktivitas dan kegiatan yang dilakukan Mahasiswa Profesi cenderung menyita waktu istirahat dan tidur yang berdampak pada munculnya gangguan yang diakibatkan kurang terpenuhi kebutuhan istirahat dan tidur (Dewantri, 2016). Selain dari faktor akademik terdapat juga faktor aktivitas sosial, pengaruh media

Elektronik seperti, Televisi, akses Internet dan *Gadget* yang juga sangat berefek terhadap jam tidur Mahasiswa (Amalina et al., 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan kepada 15 mahasiswa S1 keperawatan di STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang dilakukan wawancara tentang jumlah jam tidur, faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi bangun di malam hari dan perasaan ketika bangun tidur (mengantuk/tidak mengantuk). Didapatkan 6 orang mahasiswa kualitas tidur yang baik dan 9 orang kualitas tidur yang buruk, seperti mengalami *stress* emosional, menahan kantuk untuk mengerjakan suatu hal, lingkungan yang panas atau dingin dan bermain *gadget/laptop* yang menyebabkan mahasiswa tersebut terganggu saat tidur. Sementara setiap hari mahasiswa harus bangun pagi untuk melakukan aktivitas perkuliahan. Buruknya kualitas tidur akan sangat berdampak saat menjalani aktivitas dipagi harinya. Kurangnya kebugaran tubuh dan sulitnya berkonsentrasi saat menjalani perkuliahan dikampus akibat kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan sulitnya mencerna pelajaran yang diberikan oleh Dosen seperti mengantuk, tidak fokus, gelisah dan lesu. Dari hasil wawancara tersebutlah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”**Analisis faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa S1 keperawatan di STIKes Payung Negeri Pekanbaru** “

B. Rumusan Masalah

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur, dimana kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidurnya dan faktor penyebabnya. Adapun hal yang mempengaruhi kualitas tidur adalah Media Elektronik (*Gadget*, Laptop, dan Televisi), lingkungan panas/dingin, dan bergadang seperti mengerjakan sesuatu. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya kualitas tidur seseorang, terutama bagi kelompok mahasiswa. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang “ Analisis faktor yang

mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Profesi Ners STIKes Payung Negeri pekanbaru”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Profesi *Ners* STIKes Payung Negeri Pekanbaru

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran penggunaan media elektronik (*Gadget*, Laptop, dan Televisi) pada mahasiswa Profesi *Ners* STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- b. Untuk mengetahui gambaran suhu kamar pada mahasiswa Profesi STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- c. Untuk mengetahui gambaran bergadang (mengerjakan suatu hal) pada mahasiswa Profesi *Ners* STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- d. Untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa Profesi *Ners* STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- e. Untuk mengetahui hubungan penggunaan media elektronik (*gadget*, televisi dan laptop) terhadap kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- f. Untuk mengetahui hubungan suhu kamar dengan kualitas tidur mahasiswa Profesi *Ners* STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- g. Untuk mengetahui hubungan bergadang dengan kualitas tidur mahasiswa Profesi *Ners* STIKes Payung Negeri Pekanbaru

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi mengenai kebutuhan fisiologis manusia yang salah satunya kebutuhan istirahat dan tidur serta dapat

dijadikan data dasar dalam mengembangkan penelitian keperawatan selanjutnya sehingga semakin banyak peneliti terkait kualitas tidur mahasiswa

2. Bagi mahasiswa keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan menambah informasi mengenai analisis faktor kualitas tidur pada mahasiswa profesi sehingga mahasiswa dapat manajemen waktu untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber, referensi dan informasi terutama dalam bidang keperawatan