

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia memiliki berbagai macam kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, salah satu kebutuhan dasar manusia ialah istirahat dan tidur, tidur merupakan kebutuhan dasar fisiologis manusia yang harus dipenuhi dalam mencapai keberlangsungan hidup manusia yang sejahtera. Tidur adalah kegiatan alami dimana tubuh melakukan proses perbaikan¹. Tidur yang berkualitas dan cukup dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan memulihkan tenaga yang hilang saat berkegiatan sehari-hari². Waktu yang dibutuhkan oleh seseorang untuk mendapatkan tidur yang berkualitas berbeda-beda, untuk usia dewasa 18 – 40 tahun membutuhkan tidur kurang lebih 7- 9 jam. Kualitas tidur yang kurang baik dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan baik fisik maupun mental, termasuk penyakit metabolisme dan kardiovaskular, kecemasan dan depresi, serta penurunan fungsi kognitif³.

Menurut data dari WHO (*world health organization*) kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya.⁴ Penelitian *National Sleep Foundation* di Amerika Serikat mengatakan bahwa 36% atau sama dengan sepertiga kalangan dewasa muda dari 19 – 29 tahun mengalami gangguan tidur dan sulit terbangun di pagi hari akibat kualitas tidur buruk. Di Indonesia prevalensi kualitas tidur yang buruk pada remaja hingga dewasa awal sangat tinggi sebanyak 62,9%, namun meski sudah banyak ditemui belum banyak yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut di Indonesia⁵. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmin & Rio di Kalimantan Barat yang meneliti tentang kualitas tidur pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang kurang dengan persentase 63%⁶. Hasil penelitian yang dilakukan Muhtazag at.al di Kalimantan Tengah juga menunjukan mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dengan prevalensi 75%⁷. Penelitian Yohana Tiur Siregar pada remaja SMA Negeri Kota Jambi mengatakan bahwa dari total 552 siswa 64,1% memiliki kualitas tidur yang buruk⁸. Pada penelitian Farrasz Alvedri

pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Jambi menunjukkan bahwa 78,8% mahasiswa memiliki kualitas yang buruk⁹.

Kualitas tidur yang buruk pada dewasa awal dapat menurunkan konsentrasi, fokus, dan kesulitan dalam menyimpan informasi yang dapat menyebabkan penurunan prestasi dan peningkatan stress. Selain dari dampak akademik kualitas tidur yang kurang juga berdampak pada kesehatan fisik dan psikis, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki suasana hati berubah ubah, depresi, kecemasan, mudah tersinggung, serta kesulitan dalam mengelola stress, kualitas tidur yang buruk juga dapat mengganggu hubungan mahasiswa dengan orang tua, dosen, maupun teman sebaya¹⁰.

Menurut Potter&Perry (2005), kualitas tidur buruk dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor dari internal individu maupun eksternal dari individu. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi faktor fisiologis dan lingkungan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, aktivitas fisik dan kelelahan, stress akademik, obat, status gizi, motivasi, faktor lingkungan, jenis kelamin, gaya hidup (penggunaan media sosial, kebiasaan mengkonsumsi kopi, dan kebiasaan merokok).¹¹ Penggunaan media sosial menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, penelitian yang dilakukan oleh Dyah Alya et.al (2023) pada remaja di SMP N 1 Juwiring didapatkan hasil bahwa remaja memiliki kualitas tidur yang kurang dengan prevalensi 53%¹². Penelitian sejalan yang dilakukan oleh Ridley R. dan Palupi T. pada mahasiswa Akademik Keperawatan mengatakan ada hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur mahasiswa dengan prevalensi sebanyak 57,1%¹³.

Aktivitas fisik seseorang mempengaruhi kualitas tidur, kelelahan akan yang terjadi setelah melakukan aktivitas fisik akan membuat seseorang cepat tertidur. Pernyataan serupa ditunjukkan pada hasil penelitian Miranca C. at.al yang mengatakan kualitas tidur dipengaruhi oleh aktivitas fisik remaja di SMA N 9 Manado, dari 230 responden terdapat 123 (49,1%) remaja yang memiliki aktivitas yang cukup dan 57% memiliki kualitas tidur yang baik¹⁴. Hasil penelitian Vivi Andika at.al juga menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada komunitas lansia yang ada di Kota Malang, dari 70 sampel yang diukur

menunjukkan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$) yang menandakan adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel¹⁵.

Lingkungan kamar dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, penelitian yang dilakukan Sekar Ayu at.al pada mahasiswa di Depok menyatakan adanya hubungan penggunaan lampu kamar dengan kualitas tidur, mengatakan adanya hubungan penggunaan lampu dengan kualitas tidur pada Mahasiswa ($p = 0.002; \hat{\rho} = 0.05$)¹⁶. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugraha Arya at.al pada remaja SMP N 254 Jakarta juga mengatakan adanya hubungan antara lingkungan kamar dengan kualitas tidur seseorang, dari 135 responden yang diteliti menunjukkan bahwa adanya hubungan lingkungan kamar dan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur remaja ($p < 0,05$)¹⁷.

Penelitian yang dilakukan oleh Antczak at.al mengatakan bahwa kelebihan berat badan atau obesitas sangat berpengaruh pada kualitas tidur seseorang¹⁸, seseorang yang memiliki berat badan berlebih akan mengalami gangguan pernafasan yang menyebabkan gangguan saat tidur. Lingkungan kamar atau ruang tidur juga sangat berpengaruh pada kualitas tidur, seperti suhu ruang tidur, suasana gaduh di sekitar, serta pencahayaan ruang tidur yang kurang atau berlebihan akan mempengaruhi hormon melatonin, yang berfungsi untuk menjadikan tidur seseorang menjadi nyenyak¹⁹.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 30 mahasiswa IKM UNJA menunjukkan bahwa semua mahasiswa menggunakan media sosial untuk membantu mempermudah kegiatan perkuliahan dan mencari hiburan, seperti instagram, X, dan tiktok. Dari 30 responden yang diwawancarai 21 mahasiswa mengatakan bahwa aplikasi yang paling sering digunakan adalah Tiktok dengan persentase 70%, dan aplikasi yang paling sering digunakan berikutnya adalah intagram sebanyak 30%. Sebanyak 76.7% responden yang diteliti cenderung mengakses media sosial pada malam hari yang menyebabkan kualitas tidur menurun. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara melalui kuesioner Kualitas Tidur sebanyak 76.7% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa, selain itu kurangnya kualitas tidur yang buruk juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari

mahasiswa pada saat perkuliahan, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung akan mengantuk sepanjang hari.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat masalah tersebut sebagai penelitian dengan judul “Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi ". Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi karena program studi ini merupakan salah satu program studi dengan mahasiswa terbanyak dengan jumlah mahasiswa aktif 2024 sebanyak 1047 mahasiswa, peneliti memilih lokasi ini karena mahasiswa IKM UNJA adalah mahasiswa yang belajar mengenai kesehatan dan bagaimana penerapan perilaku hidup sehat.

1.2 Perumusan Masalah

Tidur menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi, karena dengan tidur yang cukup dapat mengembalikan kekuatan tubuh dan meningkatkan kebugaran tubuh. Kualitas tidur seseorang dapat diukur dengan secepat apa seseorang dapat tertidur dan dapat mempertahankan tidurnya, waktu yang dibutuhkan seseorang untuk mencapai kualitas tidur yang baik berbeda-beda untuk usia 18 -19 tahun memerlukan waktu tidur 7 – 9 jam sehari. Hasil survei awal yang dilakukan pada mahasiswa IKM UNJA menunjukkan bahwa 76,7% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penggunaan media sosial, aktivitas fisik, lingkungan kamar, dan *overweight*, melalui wawancara yang dilakukan kepada 30 mahasiswa ilmu kesehatan Universitas Jambi 100% menggunakan media sosial. Kecanduan dalam penggunaan media sosial dapat menurunkan kualitas tidur mahasiswa hingga berdampak pada Kesehatan fisik dan mental mahasiswa, sehingga peneliti tertarik untuk mengambil isu “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya Gambaran kualitas tidur pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.
2. Diketuainya hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi
3. Diketuainya hubungan lingkungan kamar dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi
4. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi
5. Diketuainya hubungan Kegemukan/overweight dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi, bacaan, referensi bagi mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat khususnya pada peningkatan pengetahuan mengenai faktor – faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNJA. Diharapkan hasil penelitian ini juga dapat menambah wawasan bagi mahasiswa prodi lainnya yang berstatus pelajar. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan dapat dikembangkan lagi mengenai faktor – faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan tentang faktot – faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada masyarakat luas tentang dampak yang ditimbulkan baik dampak negatif maupun positif.