

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia merupakan makhluk yang membutuhkan waktu untuk beristirahat salah satu istirahat yang dilakukan adalah tidur. Tidur merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental seseorang. Menurut *World Health Organization (WHO)*, tidur yang tidak cukup atau tidak berkualitas dapat berdampak pada peningkatan risiko penyakit tidak menular, gangguan mental, serta penurunan produktivitas kerja dan belajar. *World Health Organization (WHO)* mencatat bahwa gangguan tidur telah menjadi salah satu masalah kesehatan global yang meningkat akibat gaya hidup modern, termasuk peningkatan penggunaan perangkat elektronik dan stres pekerjaan (WHO, 2021).

Menurut *International Labour Organization (ILO)* menetapkan bahwa pekerja berhak mendapatkan istirahat malam minimal 11 jam berturut-turut dalam setiap periode 24 jam, termasuk selang waktu antara pukul 22.00-07.00 ini dimaksud untuk menjamin durasi tidur yang memadai sebagai fondasi kualitas tidur yang sehat. Dalam perspektif ketenagakerjaan dan pendidikan, *International Labour Organization (ILO)* menekankan bahwa faktor-faktor lingkungan kerja dan studi yang tidak kondusif dapat mempengaruhi jam tidur dan tingkat kelelahan seseorang, termasuk mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan akademik

padat. *nternational Labour Organization* (ILO) juga meningkatkan bahwa kesehatan mental dan fisik yang terganggu akibat kurang tidur dapat menurunkan perform dan keselamatan individu di lingkungan kerja maupun pendidikan (ILO, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh tekanan akademik yang tinggi, seperti pengerjaan skripsi, tuntutan untuk segera lulus dan kekhawatiran mengenai dunia kerja (Halim & Wati, 2021).

Penelitian yang dilakukan Lee et al di korea selatan, sebanyak 62,3% mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur buruk yang berkaitan dengan tingkat stres akademik dan kebiasaan begadang. Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan penyelesaian tugas akhir menjadi penyebab utama gangguan tidur (Amelia, 2022).

Di Indonesia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir cukup tinggi. Di salah satu Universitas yang ada di Indonesia tepatnya di Universitas Sumatera Utara melaporkan bahwa 64,5% mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan kualitas tidur, dengan penyebab utama adalah stres akademik dan tekanan dalam menyelesaikan skripsi (Nuraini, 2021).

Di provinsi Sulawesi Selatan penggunaan teknologi cukup tinggi dibandingkan dengan sejumlah provinsi lainnya di Indonesia yaitu sebesar 66,9%. Penggunaan media sosial secara berlebihan menyebabkan kecanduan sehingga hal tersebut yang membuat

pengguna tidak bisa lepas dari media sosial bahkan sampai larut malam. Jika hal ini terus menerus akan berkelanjutan pada insomnia

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang ditandai dengan tidak adanya rasa lelah, gelisah, lesu, gangguan di area mata, sakit kepala, atau sering menguap setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan daya ingat dan konsentrasi, sehingga menghambat kemampuan belajar maupun mengingat informasi (Raihanah et al., 2024).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang ( habir, 2023).

Tidur dapat dikatakan sebagai kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seseorang dimana badan atau tubuh dalam keadaan tidak sadar tetapi masih bisa sadar kembali dan melakukan aktivitas seperti biasanya dengan memberikan dorongan sensorik atau dorongan lainnya. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, kebutuhan tidur seseorang. Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur yang

maksimal (Sulana, 2020).

Tidur adalah kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia, tidur merupakan keadaan tidak sadarkan diri dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang terjadi perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respon terhadap stimulus eksternal dan dapat bangun kembali dengan rangsangan yang cukup pada seseorang (Asiah et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penelitian yang dilakukan oleh Stefanie 2019 terdapat 144 mahasiswa atau sebesar 3,1% yang mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 78 mahasiswa atau sebesar 39,6% memiliki hasil prestasi belajar yang buruk dilihat dari nilai blok mahasiswa tersebut. Tidur dapat menjaga kondisi stabil pada bagian dalam tubuh (Made Fernanda Arya, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia peneliti mendapatkan data jumlah mahasiswa angkatan 2021 yang aktif.

sebanyak 143 orang, maka peneliti mengambil sampel dari mahasiswa aktif untuk diteliti apakah mahasiswa tersebut mengalami kualitas tidur yang baik atau buruk, dari jumlah populasi sebanyak 143 orang kemudian dihasilkan sampel sebanyak 105 orang dengan menggunakan rumus slovin.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti, yaitu dengan wawancara singkat di beberapa mahasiswa angkatan 2021 terdapat 12 orang

mahasiswa akhir angkatan 2021 yang di wawancarai secara singkat mengenai kualitas tidurnya, hanya ada 3 orang yang memiliki jam tidur yang cukup mereka tidur di atas jam 12 malam yaitu jam 22.00 dan bangun di jam 07.00 pagi sehingga mereka bangun dengan keadaan segar dan bugar kemudian terdapat 7 orang yang pada malam hari durasi tidurnya hanya tertidur 2-4 jam saja yaitu pada pukul 03.00 dan bahkan ada yang tidur di jam 05.00 sehingga pada pagi hari mereka bangun dengan keadaan yang tidak segar, badan tidak bugar dan lemas.

Terdapat 2 orang lainnya yang tidur di jam 23.00 yang pada malam hari sering terbangun dan tidak bisa melanjutkan tidurnya dengan baik lagi sehingga membuat kualitas tidur mahasiswa tersebut buruk. Dari hasil wawancara mahasiswa mengeluh pola tidurnya yang tidak teratur, terbangun dengan keadaan tidak bugar, tidak segar dan mengantuk di siang hari selain itu penggunaan gadget di malam hari juga berpengaruh negatif karena paparan cahaya radiasi dari layar sehingga mengganggu proses tidur. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara pola tidur, penggunaan gadget, stress, terhadap kualitas tidur mahasiswa akhir untuk mendukung kesehatan dan prestasi mereka.

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, bimbingan yang intensif, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi tepat waktu. Tekanan ini sering kali mengganggu pola istirahat, terutama kualitas tidur. Kualitas

tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, daya ingat, kestabilan emosi, hingga performa akademik mahasiswa mengalami gangguan tidur selama proses penyelesaian tugas akhir. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka tidak hanya berdampak pada keterlambatan studi, tetapi juga dapat memicu gangguan psikologis seperti stres dan depresi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, sebagai berikut:

- A. Apakah terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
- B. Apakah terdapat hubungan antaran pola tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
- C. Apakah terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- D. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan

kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian, sebagai berikut:

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gedit dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- b. Untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- c. Untuk menganalisis hubungan anatara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- d. Untuk menganalisis hubungan antara kecemasan akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat bagi Peneliti**

Dapat digunakan sebagai penerapan ilmu K3 yang telah diperoleh

dari bangku perkuliahan serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan berupa ilmu yang bermanfaat bagi mahasiswa sehingga dapat diterapkan saat memasuki dunia kerja.

## 2. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini dapat menambah literature bacaan tentang Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

## 3. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kesadaran tentang pentingnya kualitas tidur serta faktor-faktor yang memengaruhi seperti penggunaan gadget, pola tidur dan usia. Dengan demikian, mahasiswa dapat mulai mengatur kebiasaan hidup yang lebih sehat agar produktivitas akademik tetap optimal



