

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Maslow mengemukakan kebutuhan dasar manusia (KDM) sebagai perkembangan dari kebutuhan fisik sederhana (yang dibutuhkan untuk bertahan hidup) menuju kebutuhan yang lebih rumit dengan menggunakan prioritas yang dikenal dengan hierarki Maslow. Hierarki Maslow memiliki lima tingkatan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi, di antaranya kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan keselamatan, kebutuhan akan cinta, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Kebutuhan ini harus terpenuhi di setiap tingkatannya agar bisa mencapai tingkatan berikutnya, karena jika satu tingkatan tidak terpenuhi maka tingkatan berikutnya juga tidak bisa terpenuhi dan tidak akan tercapai kepuasan pada individu tersebut. Tingkatan yang paling dasar yang harus dipenuhi yaitu kebutuhan fisiologis, salah satu kebutuhan fisiologisnya yaitu istirahat dan tidur.

Istirahat dan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk ke dalam kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap individu agar dapat mempertahankan kesehatan serta mencapai kepuasan diri. Ada dua komponen utama yang perlu diperhatikan dalam tidur, yaitu kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas dan kuantitas tidur yang baik didapat dari tidur

yang baik. Adapun keadaan istirahat dan tidur dapat memulihkan dan mengembalikan stamina tubuh agar optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, dan apatis. Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur (Wicaksono, Yusuf, & Widyawati, 2012). Kondisi kekurangan tidur ini sering terjadi pada mahasiswa dengan penyebab potensialnya seperti jadwal tidur yang tidak teratur, banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan sampai larut malam, kegiatan organisasi yang cukup padat, dan lain-lain. Dari penyebab potensial ini maka dapat mengakibatkan penurunan kondisi fisiologis dan psikologis pada mahasiswa. Penurunan fisiologis seperti terjadinya penurunan imunitas sehingga mahasiswa mungkin rentan terserang penyakit. Sedangkan penurunan kondisi psikologis seperti kurangnya konsentrasi mahasiswa dalam belajar, ketidakstabilan emosional, ceroboh, dan lain-lain.

Menurut Lanywati (2001), data dari WHO (*World Health Organization*) (1993) \pm 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur (Rahmawati & Kuntarti, 2014). Menurut Priyoto (2015), “di Amerika Serikat, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius”. Menurut *National Sleep Foundation*, 59% orang dewasa dengan usia 18–29

tahun menggambarkan diri mereka sebagai burung hantu pada malam hari. Sehingga pada usia tersebut, seseorang lebih memilih untuk terjaga lebih lama di malam hari untuk mengerjakan tugas dan memilih untuk menghabiskan waktu istirahat lebih lama pada hari libur seperti hari Sabtu dan Minggu. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Gaultney yang menunjukkan hasil bahwa banyak mahasiswa yang berisiko memiliki gangguan tidur dan kegagalan akademik (Sutrisno, Faisal, & Huda, 2017). Adapun menurut Wicaksono (2012), di Indonesia belum diketahui angka pasti orang yang mengalami gangguan tidur, namun prevalensi pada orang dewasa mencapai 20% (Rahmawati & Kuntarti, 2014). Dalam jurnal penelitian Ginting & Gayatri (2013), didapatkan hasil penelitian sebanyak 8 mahasiswa dari 10 mahasiswa (83,75%) yang mengalami gangguan pola tidur semenjak menjadi mahasiswa. Selain itu, didapatkan juga hasil penelitian Fenny & Supriatmo (2016), bahwa sebanyak 185 mahasiswa dari 300 mahasiswa (61,7%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Menurut Brown, Buboltz, & Soper (2006), mahasiswa dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk (Ginting & Gayatri, 2013). Lalu, setelah dilakukan survei di Analis Kimia Polban didapat data bahwa sebanyak 23 dari 91 mahasiswa (25,3%) mengalami insomnia. Menurut hasil survei *American International Assurance* (AIA) (2013) di Indonesia oleh perusahaan riset global yaitu Taylor Nelson Sofrens (TNS), menunjukkan bahwa tidur selama 7,8 jam hanya dapat direalisasikan 6,8 jam/hari karena aktivitas yang semakin lama semakin meningkat (Fenny &

Supriatmo, 2016). Dari data yang sudah dipaparkan didapat bahwa remaja dan dewasa memiliki kualitas tidur yang kurang baik dengan kuantitas tidur yang terealisasi sekitar 6,8 jam/hari.

Berdasarkan hasil penelitian Fenny & Supriatmo (2016), kualitas tidur pada usia sekolah dan mahasiswa cenderung lebih buruk yang mungkin disebabkan oleh berbagai faktor eksternal dan menyebabkan supresi dari pengeluaran melatonin sehingga terjadi gangguan tidur. Menurut Fenny & Supriatmo (2016), penurunan kualitas dan kuantitas tidur berdampak pada sistem *neurobehavioral*, *neurocognitive*, dan *psychomotoric* yang mengakibatkan penurunan konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan, berpikir kritis, serta menurunnya prestasi akademik. Menurut *National Geographic*, kekurangan tidur akan menyebabkan kesulitan untuk berpikir dan mengambil keputusan, lemahnya sistem imun sehingga mudah terserang penyakit, memengaruhi koordinasi dalam tubuh, risiko terjadi kecelakaan, dan dapat memengaruhi suasana hati. Dari data yang sudah dipaparkan bahwa penurunan kualitas tidur dapat memengaruhi kesehatan tubuh, proses berpikir, risiko kecelakaan, dan terjadinya perubahan suasana hati.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian mengenai kualitas tidur ini masih jarang dilakukan terutama kualitas tidur mahasiswa dan peneliti akan melakukan penelitiannya terhadap mahasiswa teknik karena memang jarang sekali penelitian terhadap kelompok mahasiswa tersebut padahal kelompok tersebut juga merupakan bagian dari komunitas mahasiswa yang bisa

dianggap sebagai masalah keperawatan jika benar terdapat kualitas tidur yang buruk. Seseorang yang mengalami kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh pada kondisi fisiologis dan psikologisnya sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa Program Studi Diploma III Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia Politeknik Negeri Bandung supaya dapat mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa di sana.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, yaitu:

“Bagaimana kualitas tidur mahasiswa Program Studi Diploma III Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia Politeknik Negeri Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui kualitas tidur mahasiswa Program Studi Diploma III Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia Politeknik Negeri Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Peneliti dapat mengetahui kualitas tidur mahasiswa Program Studi Diploma III Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia Politeknik Negeri Bandung.

2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai kualitas tidur mahasiswa Program Studi Diploma III Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia Politeknik Negeri Bandung.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dijadikan tambahan sumber bacaan mengenai kualitas tidur mahasiswa.

2. Bagi Profesi

Meningkatkan pengetahuan perawat mengenai kualitas tidur mahasiswa agar dapat melakukan perbaikan terhadap kualitas tidurnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dijadikan sebagai data dasar yang nantinya bisa lebih dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya.