

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademika di perguruan tinggi yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan yang sifatnya rutinitas, karena itu mahasiswa memiliki waktu istirahat yang kurang dikarenakan berbagai kegiatan perkuliahan (Puwaningrum et al., 2021). Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat (Syafitri et al., 2022). Mahasiswa memiliki cukup banyak kegiatan di setiap harinya, dalam golongan rentang umur mahasiswa masuk kedalam golongan dewasa awal atau dewasa dini yang sedang dalam masa termotivasi dan penuh semangat dalam mengejar keinginannya (Puwaningrum et al., 2021). Pada masa dewasa awal dapat mengalami perubahan pola tidur. Salah satu kisi-kisi dari perkembangan yang dialami dewasa awal adalah kemampuan untuk dapat terjaga hingga larut malam dan menunda waktu untuk bangun dipagi hari (Magistarina et al., 2021).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok masyarakat yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini terjadi karena mahasiswa harus menghadapi beban perkuliahan yang padat, ujian dan tugas (Utami & Anggorowati, 2019). Dalam proses menempuh pendidikan diperguruan tinggi, mahasiswa memiliki berbagai macam tantangan baik yang berhubungan dengan kegiatan akademik maupun non-akademik. Permasalahan akan mulai muncul berkaitan dengan

perubahan-perubahan pada interaksi sosial, tanggung jawab, kebudayaan, kebiasaan, dan pola hidup mahasiswa (Zaky & Wati, 2020).

Mahasiswa keperawatan didefinisikan sebagai seseorang yang akan dibekali untuk siap dijadikan sebagai seorang perawat yang profesional di masa mendatang (Apriyana et al., 2020). Dalam menempuh pendidikan sebagai mahasiswa keperawatan banyak waktu yang akan tersita, hal ini akan mempengaruhi jam tidur mahasiswa (Sarfriyanda et al., 2015). Mahasiswa keperawatan lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan mahasiswa lainnya, dengan 30% dari mereka memiliki kebiasaan tidur yang buruk (Belingheri et al., 2022).

Tidur merupakan kebutuhan pokok bagi kelangsungan hidup manusia (Kim & Lee, 2022). Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Ulfa et al., 2021). Tujuan seseorang untuk tidur antara lain untuk menjaga keseimbangan mental emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endrokin, dan lain-lain (Tatan & Sarwendah, 2023).

Menurut Kemenkes RI (2018), kebutuhan tidur berbeda setiap usianya yakni, pada usia 0-1 bulan bayi membutuhkan waktu tidur 14-18 jam/hari, usia 1-18 bulan membutuhkan waktu tidur 12-14 jam/hari, usia 3-6 tahun membutuhkan waktu tidur 11-13 jam/hari, usia 12-18 tahun remaja membutuhkan waktu tidur 8-9 jam/hari, usia 18-40 tahun dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam/hari dan lansia membutuhkan waktu tidur 6-7 jam/hari.

Tanda-tanda kurang tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Tanda fisik kurang tidur yaitu terlihat dari ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan dan tidak mampu untuk berkonsentrasi. Sedangkan tanda psikologis yang muncul yaitu menarik diri, apatis, dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat kurang, bingung, timbul halusinasi, ilusi penglihatan serta kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Sinthania et al., 2022).

Tidur yang cukup berperan penting dalam menjaga homeostasis sistem saraf pusat dan fungsi kekebalan tubuh manusia (Kim & Lee, 2022). Siswa atau mahasiswa memerlukan waktu istirahat yang cukup untuk menjaga stabilitas kesehatan mereka, jam tidur yang tidak mencukupi akan mempengaruhi proses belajar yang tentunya akan berpengaruh pada prestasi belajarnya (Alamsyah et al., 2023). Tidur yang cukup penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan prestasi akademiknya (Rathakrishnan et al., 2021)

Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas usia 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. Sebesar 40% dewasa muda juga mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih dibandingkan

dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% diatas usia 65 tahun (*National Sleep Foundation*, 2011).

Kualitas tidur adalah dimana seseorang memperoleh kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur serta merasa rileks setelah bangun dari tidur (Sinulingga et al., 2021). *Nasional Sleep Foundation* (2020) kualitas tidur dikatakan baik bila seseorang tidur dapat tertidur dalam waktu 30 menit atau kurang, tidur nyenyak dengan bangun sekali atau tanpa terbangun, dapat kembali tertidur dalam waktu 20 menit jika terbangun dari tidur. Sedangkan menurut Pramana & Harahap, (2020) Seseorang memiliki kualitas tidur baik jika tidak ada mengalami masalah dalam tidurnya serta tidak memperhatikan tanda-tanda kurang tidur seperti gangguan konsentrasi, merasa tidak segar saat bangun tidur dan adanya masalah kesehatan.

Secara global, semua kelompok umur terkena dampak kualitas tidur yang buruk, terutama mahasiswa. Angka prevalensi kualitas tidur yang buruk pada kalangan mahasiswa adalah sebesar 25,7% di Tiongkok (Li et al., 2018). Dalam penelitian Xuan & Wu, (2020) 32,3% kualitas tidur subjektif pada mahasiswa Tiongkok menggambarkan kualitas tidur yang buruk. Dan hasil penelitian (Hasan et al., 2023) sebanyak 552 mahasiswa dari Sharjah/Uni Emirat Arab, sebagian besar responden (71%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Mahasiswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (Murwani & Umam, 2021). Hasil penelitian Rozak & Hernawan, (2024) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Muhammadiyah Surakarta didapatkan sebanyak 82% mahasiswa yang intensitas penggunaan *smartphone* berlebihan 73% diantaranya mengalami gangguan kualitas tidur. Pada penelitian (Puwaningrum et al., 2021) pada mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 ditemukan bahwa dari 104 responden didapatkan 65 responden (62,5%) dengan tingkat Kecanduan *Smartphone* yang tinggi, diantaranya 72 responden (69,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Dan hasil penelitian Tatan & Sarwendah, (2023) pada mahasiswa Keperawatan Rumah Sakit Dustira, dari 381 responden terbagi menjadi 328 responden (86%) mengalami ketergantungan *smartphone* yang tinggi dan 53 responden (14%) mengalami ketergantungan *smartphone* yang rendah sehingga didapatkan hasil penelitian ini bahwa dari (86%) mahasiswa yang ketergantungan *smartphone* tinggi di Keperawatan (Akper) Rumah Sakit Dustira sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk (83,6%). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki kualitas tidur yang buruk yang lebih tinggi (83,6%) dibandingkan mahasiswa lainnya sehingga peneliti tertarik mengambil penelitian pada mahasiswa keperawatan.

Kualitas tidur sangat berkaitan erat dengan mahasiswa, baik dalam konteks akademik atau kesehatan (Naderi et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk dialami oleh mahasiswa keperawatan, hal ini disebabkan oleh beberapa alasan yakni seperti: tidak bisa tertidur dan adanya gangguan tidur sebanyak 32 orang (24,4%), mengerjakan tugas akhir yang tak kunjung selesai di malam hari sebanyak 16 orang (12,2%), bermain gadget sebanyak 12 orang (9,1), merasa stres sebanyak 3

orang (2,2%), serta memiliki beban pikiran yang berlebih sebanyak 22 orang (16,7%) (Zaiyati et al., 2023).

Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan beberapa dampak yaitu sulit berkonsentrasi, mengantuk pada saat jam belajar, berkurangnya interaksi dengan teman atau pun lingkungan sekitar dikarenakan terlalu asik dengan *smartphon*nya dan mengalami gangguan tidur (Kurniasari & Suhartini, 2022). Hasil penelitian Arifin & Etlidawati, (2020) mengatakan sebanyak 36 mahasiswa (40%) memiliki konsentrasi belajar kurang disertai dengan kualitas tidur buruk. Remaja yang terus menerus mengalami gangguan tidur akan mengakibatkan peningkatan sekresi kortisol (Mrug et al., 2016). Hal ini mengurangi daya ingat dan menyebabkan kurangnya konsentrasi, yang berdampak buruk pada kinerja akademis mereka (Kim & Lee, 2022). Hasil penelitian Pangestu & Dwiana, (2020) mengatakan terdapat 76 responden yang memiliki kualitas tidur buruk diantaranya terdapat 61 responden (80,3%) memiliki memori yang buruk.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi status kesehatan, lingkungan, motivasi, kelelahan, stress psikologis, alkohol, nutrisi, obat-obatan, gaya hidup. gaya hidup seperti rutinitas harian seseorang bisa mempengaruhi pola dan jam internal tidur yang sudah diatur oleh tubuh (Fitria & Aisyah, 2020). Salah satu gaya hidup yang sedang populer dikalangan remaja adalah penggunaan *smartphone* (Kurniasari & Suhartini, 2022). Hasil penelitian Hutagalung et al., (2021) mengatakan prevalensi gangguan tidur yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan 47,7%, status kesehatan 35,4%, mayoritas mengalami stress akademik

berat sebanyak 55,4% dan gaya hidup yang buruk 59,6%. Hasil penelitian Tristianingsih & Sarah (2021) faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yaitu sebagian besar responden rendah dalam melakukan aktivitas fisik sebanyak 59% dan tingkat penggunaan gawai tinggi sebanyak 64,9%.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi semakin meningkat pesat beberapa tahun belakangan ini menyebabkan banyak orang bergantung pada kecanggihan teknologi (Ripa'i et al., 2019). Salah satu bentuk teknologi komunikasi yang sedang berkembang saat ini adalah *smartphone* (Murwani & Umam, 2021). *Smartphone* merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi Personal Digital Assistant (PDA) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari (Lakshono, 2018).

Penggunaan ponsel pintar telah meningkat secara dramatis dalam beberapa dekade terakhir (Zhang et al., 2023). Menurut DataIndonesia.id (2022), China menjadi negara dengan pengguna ponsel pintar (*smartphone*) terbanyak di dunia pada tahun 2022. Ini terlihat dari jumlah pengguna *smartphone* di China mencapai 910,14 juta orang. Menurut data *China Internet Network Information Center* (CNNIC) hingga desember 2022, jumlah pengguna Internet di Tiongkok telah mencapai 1.065 juta dan terus bertambah dari tahun sebelumnya. Selain itu, 99,8% dari pengguna ini mengakses internet melalui ponsel pintar, dengan anak-anak dan remaja berusia 10-29 tahun merupakan subkelompok terbesar, yaitu 28,5 % dari

populasi (CNNIC,2023). Di urutan kedua ada India dengan jumlah pengguna *smartphone* sebanyak 647,53 juta orang dan Amerika Serikat dengan 249,29 juta pengguna *smartphone*. Indonesia berada di urutan keempat dengan 192,15 juta pengguna di dalam negeri (DataIndonesia.id, 2022). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, (2023) bahwa 99,51% orang Indonesia menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet dengan rentang usia 19-34 tahun. Hasil dari penelitian ini juga mengatakan 98,88% pelajar dan mahasiswa mengakses internet menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informasi (Keminfo) Republik Indonesia, mengungkapkan bahwa 66,31% penduduk Indonesia menggunakan *smartphone*. Pengguna *smartphone* yang paling banyak digunakan yaitu 75,95% pada usia 20 hingga 29 tahun. Sebesar 70,98% pengguna *smartphone* di Indonesia adalah mahasiswa (Kominfo, 2017).

Penggunaan ponsel pintar yang lama erat hubungan dengan kualitas tidur di kalangan mahasiswa, 29,3% mahasiswa di tiga Universitas di Shanghai, Cina memiliki kualitas tidur yang buruk akibat dari penggunaan ponsel pintar (Zhai et al., 2020). Hasil penelitian Huang et al., (2020) menunjukkan prevalensi kualitas tidur yang buruk yang berhubungan dengan penggunaan ponsel pintar pada mahasiswa Kesehatan Changsha di Tiongkok adalah sebanyak 43 mahasiswa (9,8%).

Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan untuk membantu proses pembelajaran, membutuhkan teknologi informasi komunikasi yang canggih

khususnya *smartphone* (Hastuti et al., 2019). Hope et al., (2023) mengatakan penggunaan gadget berlebihan menyebabkan berkurangnya kualitas tidur, sebanyak 47% mahasiswa tidak puas terhadap jam tidurnya karena dirasa tidurnya tidak teratur, 26% mahasiswa yang tidak memiliki waktu yang cukup untuk tidur dan sebanyak 27% mahasiswa mengalami kesulitan untuk tidak mengantuk saat beraktivitas. Hasil penelitian (Regina et al., 2022) pada mahasiswa didapatkan bahwa sebagian besar durasi penggunaan gadget pada malam hari lebih atau sama dengan 60 menit sebanyak 193 mahasiswa (79,8%) mengaku tidak merasa segar, merasa tidak puas saat bangun tidur, dan masih merasa mengantuk di pagi dan siang hari.

Penggunaan *smartphone* pada saat malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, jika terlalu lama bertatap dengan layar *smartphone* dalam waktu lama maka akan menimbulkan kesulitan untuk tertidur karena sinar biru yang merupai cahaya pada siang hari menyebabkan seseorang tetap terjaga, dimana tubuh seseorang akan mudah mengantuk jika dalam keadaan cahaya redup (Andira et al., 2022). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menghadirkan kebiasaan tidak sehat dan tidak terkontrol yang disebut dengan kecanduan (Hariani et al., 2019). Menurut Hudaya, (2018) Penggunaan *smartphone* dikatakan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari.

Poltekkes Kemenkes RI Padang merupakan sebuah institusi pendidikan tenaga profesional di bidang kesehatan yang dinaungi oleh kementerian kesehatan republik Indonesia dengan jumlah mahasiswa yang cukup banyak. Mahasiswa

keperawatan memiliki jumlah mahasiswa paling banyak di Poltekkes Kemenkes RI Padang dengan jumlah mahasiswa 778 mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aribi, (2022) diperoleh hasil dari 75 mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 47 mahasiswa (62,7%) pada Mahasiswa Tingkat Akhir D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang. Sejalan dengan hasil penelitian (Yuliani, 2018) Pada mahasiswa keperawatan dari 50 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian sebanyak 77,1% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang yang dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan dari kuesioner. Dilihat dari penggunaan *smartphone* didapatkan data bahwa 6 orang sering menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam sehari, 8 orang mengatakan kadang-kadang lupa waktu ketika menggunakan *smartphone*, 9 orang mengatakan sering mengirim dan menerima pesan di media sosial menggunakan *smartphone* dan 6 orang sering bermain game menggunakan *smartphone*.

Dilihat dari kisi-kisi *sleep quality scale* didapatkan data bahwa 5 mahasiswa mengatakan sulit untuk berkonsentrasi karena kurang tidur, 7 mahasiswa memiliki rasa mengantuk yang mengganggu aktivitas sehari-hari, 6 mahasiswa mengatakan sakit kepala karena kurang tidur, 4 orang mahasiswa mengatakan sulit untuk tidur, dan 5 orang mengatakan merasa sulit untuk bangun setelah tidur.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi rerata skor penggunaan *smartphone* pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang
- b. Mengidentifikasi rerata skor kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang

- c. Mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi institusi pendidikan mengenai gaya hidup (penggunaan *smartphone*) yang dialami mahasiswa sehingga berdampak pada kualitas tidur mahasiswa keperawatan.

2. Bagi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi bidang keperawatan terkait dengan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa keperawatan, yaitu bagaimana penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan serta bagaimana arah dan keceratan hubungan dari kedua permasalahan tersebut. Sehingga nantinya bidang keperawatan dapat mengembangkan upaya dalam mengontrol penggunaan *smartphone* pada mahasiswa keperawatan, serta upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa agar lebih baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar bagi peneliti selanjutnya, khususnya penelitian yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan.

4. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi mahasiswa dalam memilih solusi untuk mengurangi dampak penggunaan *smartphone* dan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.

