

# BAB I

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok yang paling sering mengalami gangguan tidur, dengan kualitas tidur yang buruk cenderung meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia. Berbagai studi menunjukkan bahwa sekitar 50% dari populasi mahasiswa di seluruh dunia mengalami masalah tidur, dengan 62% dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk (Becker et al., 2018; Bjørnnes et al., 2021). Penurunan kualitas tidur semakin menjadi perhatian di berbagai negara, termasuk di Cina, di mana prevalensi keseluruhan kualitas tidur yang buruk di antara para mahasiswa mencapai 45,07% (Zhang et al., 2022). Di India, sekitar 66,6% dari mahasiswa dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk (Ahmed et al., 2020). Penelitian di Indonesia, khususnya di Papua oleh Kawulur et al. (2023), menemukan bahwa 78% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Nanda (2020) di Universitas Andalas, Padang, menunjukkan bahwa 93,5% mahasiswa laki-laki mengalami kualitas tidur buruk. Dari beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur yang buruk bisa mengakibatkan menurunnya daya ingat atau menurunnya daya konsentrasi seseorang, baik dalam belajar maupun mengingat

sesuatu. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk menyerap materi dengan baik, yang pada gilirannya dapat merugikan hasil pembelajaran (Gustiawati & Murwani, 2020; Winata, 2021). Terkhususnya mahasiswa keperawatan, yang membutuhkan konsentrasi tinggi dalam proses pembelajaran sehingga terbentuknya tenaga keperawatan yang berkualitas yang akan memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas pula kepada masyarakat (Nuraeni, 2018). Penelitian oleh Ramadhani (2022) pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memengaruhi konsentrasi belajar, dengan persentase sebesar 61,77% dan konsentrasi belajar berada dalam kategori sedang.

Kualitas tidur buruk yang dialami oleh mahasiswa keperawatan umumnya disebabkan karena jadwal kuliah dan tugas perkuliahan yang padat, termasuk praktikum, praktik klinik, pembuatan laporan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan penulisan tugas akhir sehingga hal ini bisa menyita waktu tidur pada malam hari dan berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk (Hamida, 2021; Hamzah & Hamzah, 2020; Praghlapati & Ulfitri, 2019; Rosyidah et al., 2020). Selain itu, penting untuk diingat bahwa pendidikan keperawatan merupakan langkah penting untuk menjadi seorang perawat profesional, yaitu yang memberikan pelayanan sesuai standar kompetensi dengan memperhatikan kaidah etik dan moral (Djamaluddin, 2023). Proses ini terdiri dari elemen teoretis dan praktis, yang mencakup pendidikan berupa fakta, teori, hasil penelitian, dan

pengalaman praktik di laboratorium serta di lapangan (Sari, 2021). Bagi mahasiswa keperawatan, pendidikan klinis merupakan kesempatan untuk mengintegrasikan konsep teoritis ke dalam keterampilan praktis yang penting dalam perawatan pasien. Namun, kegiatan praktik di lapangan sering kali menyebabkan stres atau disebut juga dengan *clinical stressors*. Hal ini dapat menyebabkan masalah tidur dan masalah psikologis lainnya yang tidak dapat dihindari (El-Ashry et al., 2022).

Beberapa penelitian menyoroti masalah kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan di berbagai belahan dunia. Penelitian oleh Santos et al. (2020) menemukan bahwa 86,4% dari 286 mahasiswa keperawatan di sebuah lembaga pendidikan tinggi negeri di Kota Salvador, Brazil, mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Yigitalp & Aydın (2021) kepada 281 mahasiswa keperawatan di sebuah Universitas di Turki Tenggara, dengan 89% mengindikasikan kualitas tidur yang buruk. Temuan ini sejalan dengan penelitian serupa pada mahasiswa keperawatan di Indonesia, khususnya penelitian oleh Wijaya & Widianoro (2020) yang menunjukkan bahwa 94,3% mahasiswa keperawatan memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan mahasiswa S1 memiliki tingkat yang lebih tinggi daripada Diploma keperawatan.

Terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, yaitu faktor gaya hidup, faktor kesehatan mental, faktor sosial, dan faktor fisik (F. Wang & Bíró, 2021). Faktor gaya hidup yang dapat mempengaruhi kualitas tidur melibatkan aspek-aspek seperti *screen time*, aktivitas fisik, penggunaan kafein, alkohol, merokok, kebiasaan makan, Indeks Massa Tubuh (IMT), perilaku

sedentari, tidur siang, dan pola tidur-bangun yang tidak teratur. Sementara faktor kesehatan mental mencakup stres, kecemasan, dan depresi. Faktor sosial seperti diskriminasi rasial, hubungan sosial, kinerja akademik, dan pengetahuan tentang tidur, sedangkan faktor fisik mencakup nyeri, kelelahan, dan penggunaan obat tidur. Diantara keempat faktor tersebut, faktor gaya hidup diidentifikasi sebagai faktor paling kuat yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, diikuti oleh faktor kesehatan mental, faktor sosial, dan faktor fisik (F. Wang & Bíró, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada dua faktor utama yang paling mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, yaitu faktor gaya hidup dan faktor kesehatan mental.

Gaya hidup pada mahasiswa yang tidak sehat, seperti *screen time* yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik seringkali menjadi kecenderungan di lingkungan kampus. Hal ini dapat memengaruhi kualitas tidur dan menciptakan tantangan tambahan dalam menjaga keseimbangan tidur yang baik (Maziyyah & Suryati, 2023; Shechter et al., 2018; Wang & Bíró, 2021). Penggunaan teknologi berbasis layar umum di kalangan mahasiswa dan sering kali terkait dengan kualitas tidur yang buruk. Aktivitas fisik yang rendah dan *screen time* yang tinggi memiliki korelasi positif dengan masalah tidur (Maziyyah & Suryati, 2023; Shechter et al., 2018).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kurang tidur adalah penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* tidak hanya terbatas pada fungsi komunikasi, tetapi juga mencakup kebutuhan individu terhadap fitur-fitur seperti navigasi, multimedia, video, permainan, dan akses ke media sosial (Sembiring & Harahap,

2021; Utama Noeradiana et al., 2024). Sebagai bagian dari proses pembelajaran, mahasiswa seringkali terlibat dalam *screen time* yang berkepanjangan karena tuntutan untuk menatap layar monitor dalam waktu yang lama, baik untuk mengakses materi kuliah atau mencari bahan tugas (Andini et al., 2022).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengakibatkan fenomena yang dikenal sebagai *screen time*. Terdapat dua mekanisme utama *screen time* yang memengaruhi tidur seseorang. Pertama, paparan *screen time* yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang menunda waktu tidur dan memulai tidur. Kedua, penggunaan *smartphone* juga dapat mengganggu irama sirkadian seseorang melalui pancaran cahaya biru yang menekan pelepasan hormon melatonin (Baiden et al., 2019). Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, menyebabkan penurunan rasa mengantuk, kesulitan tidur, dan tidur yang tidak nyenyak. Terpapar cahaya pada jam-jam sebelum tidur dapat mengurangi rasa kantuk, memperlambat waktu tidur, dan mengurangi gerakan mata cepat serta gelombang lambat saat tidur. Semua ini berkontribusi pada rendahnya aktivitas fisik, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas tidur secara negatif (Gangwar et al., 2018). Hasil penelitian oleh Syafitri et al. (2022) menunjukkan bahwa nilai rata-rata *screen time* penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan adalah 617 menit, dengan nilai minimum 120 menit, nilai maksimum 1200 menit, dan terdapat hubungan dengan arah positif yang berarti bahwa semakin tinggi *screen time* maka kualitas tidur akan semakin buruk ( $p < 0,05$ ).

Faktor lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik juga menjadi perhatian dan dapat dipicu oleh kelelahan akibat jadwal belajar yang padat, kurangnya waktu luang dan energi (Khorshid et al., 2020). Studi yang dilakukan oleh Maziyyah & Suryati (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, dengan  $p\text{-value} = 0,001$ . Penelitian oleh Li & Li (2022) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki proporsi gejala psikopatologis lebih rendah dan gangguan tidur yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Latihan aerobik dan latihan ketahanan yang dikombinasikan dapat menghambat gairah yang berlebihan, mengatur emosi negatif seperti kecemasan dan ketegangan, serta meningkatkan kualitas tidur (Ye et al., 2022). Oleh karena itu, aktivitas fisik pada tingkat tertentu dapat berperan dalam mengurangi gangguan psikologis dan meningkatkan kualitas tidur.

Faktor kesehatan mental juga memiliki dampak yang signifikan pada kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Masalah kesehatan mental seperti stres akademik, kecemasan, dan depresi seringkali menjadi tantangan serius yang dihadapi oleh mahasiswa, seiring dengan tuntutan akademis yang tinggi dan lingkungan belajar yang kompetitif berupa praktikum, praktik klinik, pembuatan laporan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan penulisan tugas akhir (Audina et al., 2020; Çelik et al., 2019; Hamida, 2021; Hamzah & Hamzah, 2020; Praghlapati & Ulfitri, 2019; Rosyidah et al., 2020).

Studi yang dilakukan oleh Lipson et al. (2022) melalui *Healthy Minds Study* yang melibatkan 373 kampus di seluruh negeri, menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa memenuhi kriteria setidaknya satu masalah kesehatan mental selama tahun ajaran 2020 hingga 2021. Penelitian lebih lanjut menyatakan bahwa setengah atau 52,1% dari 96 responden, yaitu mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik berat dan sekitar 30,4% dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan dengan  $p\text{-value} = 0,049$  (Naryati & Ramdhaniyah, 2021). Alwhaibi & Al Aloola (2023) menemukan bahwa 52,9% dari 701 mahasiswa kesehatan mengalami kecemasan yang dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk, dan 90% diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk ( $r\text{-value} = 0,387$ ). Mahasiswa kesehatan yang mengalami kecemasan, dua kali lebih mungkin memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan siswa yang tidak mengalami kecemasan (AOR = 2,07; 95% CI 1,10, 3,94). Sedangkan depresi pada mahasiswa kesehatan juga ditemukan sebanyak 226 mahasiswa dengan  $r\text{-value} = 0,347$  yang berarti depresi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan.

Peneliti melaksanakan studi pendahuluan melalui kuesioner *Google Form* pada bulan Januari 2024 dan mengumpulkan data dari 20 mahasiswa angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023 Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas. Dari hasil studi, didapatkan hasil bahwa 18 dari 20 mahasiswa menggunakan alat elektronik berupa televisi, laptop, *smartphone* dan tablet lebih dari 6 jam per hari pada hari kerja, dan pola ini tetap berlanjut pada

akhir pekan. Terkait aktivitas fisik, sebanyak 9 dari 20 mahasiswa melakukan aktivitas berat seperti berolahraga, 20 mahasiswa melakukan aktivitas fisik sedang seperti menyapu, dan 16 dari 20 mahasiswa melakukan aktivitas jalan kaki.

Hasil studi pendahuluan gambaran stres akademik, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa didapatkan hasil bahwa 10 dari 20 mahasiswa sering merasa bahwa kuliah membuat lelah secara emosional, menunda-nunda mengerjakan tugas, merasa khawatir tidak bisa mengatasi permasalahan akademik, enggan belajar, sangat khawatir akan nilai ujian, dan merasa terlalu banyak tugas diberikan dalam beberapa mata kuliah. Selain itu, 8 dari 20 mahasiswa sering merasa khawatir hingga mempermalukan diri sendiri, mudah panik, dan takut tanpa alasan yang jelas.

Hasil studi pendahuluan juga memberikan gambaran tentang pola tidur mahasiswa. Diketahui bahwa 10 dari 20 mahasiswa tidur di atas jam 00.00 pagi, 12 dari 20 mahasiswa sering mengalami kesulitan tidur selama 30 menit, 13 dari 20 mahasiswa tidur  $\leq 7$  jam per malam, 6 dari 20 mahasiswa mengalami gangguan tidur karena menunda waktu tidur untuk menyelesaikan tugas kuliah dan skripsi, dan 8 dari 20 mahasiswa menganggap kualitas tidur mereka cukup buruk.

Berdasarkan latar belakang dan temuan studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “bagaimana faktor *screen time*, aktivitas fisik, stres akademik, kecemasan, dan depresi, memengaruhi kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas?”

## Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor gaya hidup (*screen time* dan aktivitas fisik) serta faktor kesehatan mental (stres akademik, kecemasan, dan depresi) terhadap kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *screen time* mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi stres akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.

- d. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kecemasan mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- e. Untuk mengetahui distribusi frekuensi depresi mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- f. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- g. Untuk mengetahui hubungan *screen time* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- h. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- i. Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- j. Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- k. Untuk mengetahui hubungan depresi dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.
- l. Untuk mengetahui faktor yang paling memengaruhi kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.

## Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman nyata serta mengetahui bagaimana *screen time*, aktivitas fisik, stres akademik, kecemasan, dan depresi berkontribusi terhadap kualitas tidur mahasiswa program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.

### 2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan, sumber, informasi dan masukan bagi mahasiswa dalam proses pembelajaran agar mahasiswa dapat mengerti dan paham tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan, pedoman, dan masukan dalam mengembangkan proses belajar mengajar serta referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa program Studi Sarjana Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan atau referensi bagi penelitian selanjutnya terkait dengan kualitas tidur, membuka peluang untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi tidur mahasiswa.]

