

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Tidur termasuk kebutuhan dasar yang diperlukan oleh setiap manusia. Tidur merupakan keadaan istirahat yang disertai dengan kesadaran yang berubah dan relatif tidak aktif (Taylor *et al.*, 2023). Tidur merupakan keadaan ritmis yang kompleks yang melibatkan perkembangan siklus berulang, masing-masing mewakili fase yang berbeda dari aktivitas tubuh dan otak, dan sangat penting untuk kesehatan fisik, mental, dan emosional (Buysse, 2014). Kurang tidur dapat secara serius mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Menjaga pola tidur yang baik dan teratur dapat membuat seseorang terhindar dari gejala seperti kelelahan, kantong mata bengkak, konjungtiva merah, mudah mengantuk disiang hari, serta gangguan fokus yang dapat memengaruhi aktivitas harian (Sebayang & Astuti, 2021).

Tidak semua orang dapat memenuhi kebutuhan tidurnya dengan baik. Salah satu dampak yang diperoleh dari buruknya kualitas tidur seseorang adalah munculnya rasa kantuk saat tubuh seharusnya terjaga dan beraktivitas atau disebut dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS). *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) didefinisikan sebagai kecenderungan untuk tidur di siang hari, yang mengakibatkan kesulitan dalam mempertahankan kewaspadaan dan kesulitan untuk tetap terjaga selama waktu-waktu aktif (da Silva Cardoso *et al.*,

2022). Penurunan energi dan rasa lelah yang tidak dapat dikendalikan adalah gejala dari EDS (Joshua, 2023).

EDS merupakan masalah kesehatan global yang mempengaruhi semua individu di berbagai kalangan usia, kondisi ini tidak terbatas pada kelompok usia tertentu dan dapat mempengaruhi semua tahap kehidupan (Bassem *et al.*, 2022). EDS mempengaruhi hingga 40 % dari anak usia sekolah dan remaja didunia (Liu *et al.*, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 53% orang dewasa AS yang disurvei mengalami tingkat EDS yang signifikan (Lindsey *et al.*, 2023). Studi lain juga menemukan bahwa lebih dari 60% dari kelompok usia remaja dan dewasa muda mengalami EDS sedang hingga berat (Rohan *et al.*, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Babicki *et al.* (2023) selama periode 2016 hingga 2021 menemukan bahwa 27% mahasiswa di seluruh dunia mengalami EDS. Selanjutnya di negara Colombia ditemukan bahwa 80,75% mahasiswa kedokteran di Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB) melaporkan EDS (García *et al.*, 2019). Di wilayah Asia, 47,8% mahasiswa di India Selatan mengalami EDS (Maithani *et al.*, 2024). Sementara di Malaysia prevalensinya sebesar 42,7% berasal dari kalangan mahasiswa kedokteran (Sobri *et al.*, 2024) dan di Indonesia, 48,6% Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia mengalami EDS (Bambangsafira & Nuraini, 2017).

EDS memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa. EDS sering kali menyebabkan kelelahan yang berlebihan,

gangguan konsentrasi, dan penurunan performa kognitif (Almeida *et al.*, 2023). Selain itu, EDS ini juga dapat memperburuk konsolidasi memori dan mengganggu proses belajar mengajar (Silva *et al.*, 2018). Kualitas tidur yang buruk, yang menyebabkan EDS, memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk tetap waspada di siang hari dan mengurangi kualitas hidup mereka (Kintschev *et al.*, 2021). Kelelahan fisik dan mental akibat EDS juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan jangka panjang, termasuk peningkatan stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Almeida *et al.*, 2023). EDS dapat berdampak negatif pada fungsi memori, kemampuan mengendalikan emosi, serta meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis. Akibatnya, seseorang lebih rentan mengalami gangguan mood, memburuknya kondisi kesehatan, penurunan kemampuan belajar, dan risiko kecelakaan lalu lintas (Alzahrani *et al.*, 2016; Bambangafira & Nuraini, 2017). Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami EDS memiliki berbagai konsekuensi, seperti 21% di antaranya memperoleh nilai akademik yang rendah, 16% melaporkan pernah tertidur saat berkendara, dan 2% mengalami kecelakaan lalu lintas (Gaultney, 2010; Taylor & Bramoweth, 2010 dalam Maharani, 2020).

Fenomena EDS dapat muncul akibat gangguan tidur seperti insomnia. Menurut *American National Commission of Sleep Disorders Research* (NCSDR), Insomnia menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur sehingga memiliki kualitas tidur yang buruk yang mengakibatkan gangguan aktivitas disiang hari, seperti kantuk

(National Heart, Lung, and Blood Institute., 2022). Beberapa faktor yang berhubungan dengan tingginya prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa yang dilaporkan dalam banyak penelitian dan faktor-faktor yang berkontribusi ini adalah stres karena memikirkan masa depan dan pekerjaan mereka, bekerja hingga larut malam di depan komputer, interaksi sosial dengan teman-teman, kebisingan lingkungan dan lainnya (Chowdhury *et al.*, 2021).

Prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa bervariasi di seluruh dunia, dengan beberapa penelitian melaporkan persentase yang sangat tinggi. Di Sudan, prevalensi insomnia mencapai angka tertinggi, yaitu 82,5% (Zafar *et al.*, 2020), diikuti oleh Ethiopia dengan angka 61,6% (Haile *et al.*, 2017). Di Asia Selatan, yang mencakup negara-negara seperti India, Pakistan, Nepal, dan Bangladesh, prevalensinya rata-rata 52,1% (Chowdhury *et al.*, 2020). Sebaliknya, di negara-negara maju prevalensi insomnia lebih rendah, dengan China mencatat angka 37,2%, diikuti oleh Norwegia (30,5%), Polandia (19,7%), dan Jerman (7,7%) (Babicki *et al.*, 2023). Secara khusus, pada mahasiswa keperawatan, prevalensi insomnia adalah 52,8% di Peshawar, Pakistan (Rahman *et al.*, 2024).

Mahasiswa keperawatan lebih rentan mengalami insomnia dibandingkan mahasiswa program studi lain, dengan 30% di antaranya memiliki kebiasaan tidur yang buruk dan satu dari empat di antaranya mengalami gejala insomnia (Belingheri *et al.*, 2022). Faktor utama yang memicu insomnia pada mahasiswa keperawatan adalah beban kerja akademis yang berat, rotasi klinis yang menuntut, tenggat waktu yang ketat, serta harapan tinggi dalam dunia

keperawatan. Stres akademis yang berkepanjangan dan kecemasan yang tinggi memperparah gangguan tidur di kalangan mereka (Mendes & Martino, 2020; Guadiana, 2021). Kebiasaan manajemen waktu yang buruk, seperti menunda-nunda, serta strategi belajar yang tidak efektif turut menyumbang terhadap tingginya prevalensi insomnia pada mahasiswa keperawatan (Nayak, 2019). Selain itu, gaya hidup konsumsi kafein seperti kopi di kalangan mahasiswa disebabkan oleh kurangnya waktu tidur pada malam sebelumnya untuk meningkatkan energi, memperbaiki suasana hati dan menaikan tekanan darah. Kebiasaan ini dapat menyebabkan insomnia. Dalam tubuh, kafein akan diubah menjadi berbagai metabolit, seperti paraxanthine, theobromine, dan theophylline. Konsumsi kafein berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur, memicu insomnia, sakit maag, diuresis, pusing, dan gemeteran. Jika kadarnya dalam darah mencapai 10 nmol/L, kafein dapat merangsang sistem saraf pusat (Aulia, 2021).

Dampak insomnia bagi mahasiswa keperawatan sangat signifikan, terutama dalam hal prestasi akademik dan kesehatan mental. Insomnia menyebabkan penurunan konsentrasi di kelas, yang mengganggu kemampuan belajar secara efektif dan mengurangi produktivitas akademik (Yang & Li, 2024). Selain itu, gangguan tidur ini sering kali terkait dengan meningkatnya kecemasan dan depresi, yang dapat memperburuk masalah tidur, serta memicu siklus negatif antara kesehatan mental dan gangguan tidur (Yang & Li, 2024). Insomnia juga dapat memengaruhi suasana hati dan mengakibatkan iritabilitas serta gangguan dalam hubungan sosial, yang pada akhirnya mempengaruhi

kesejahteraan umum mahasiswa keperawatan (Li *et al.*, 2018). Secara akademis, insomnia mengakibatkan penurunan performa belajar, peningkatan kelelahan fisik, dan motivasi yang menurun, yang berpotensi memperpanjang waktu studi (Choueiry *et al.*, 2016; Haile *et al.*, 2017). Kuantitas tidur yang tidak cukup akibat insomnia menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan bahkan kehilangan konsentrasi saat belajar dikelas, sering merasa mengantuk pada jam perkuliahan, kurang semangat untuk memperhatikan penjelasan dari dosen saat jam perkuliahan dan menurunkan motivasi belajar secara keseluruhan (Sulistiyana, 2019).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa insomnia secara signifikan berkontribusi terhadap munculnya EDS, terutama pada populasi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Choueiry *et al.* (2016) menunjukkan bahwa EDS secara signifikan lebih sering terjadi pada peserta dengan insomnia ( $p=0,031$ ) dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami insomnia. Dimana 10,6% mahasiswa yang mengalami insomnia menunjukkan gejala EDS, konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melibatkan populasi dewasa muda lainnya (Choueiry *et al.*, 2016). Studi oleh Shin (2016) di Korea menunjukkan adanya korelasi positif antara insomnia dan EDS pada mahasiswa. Penelitian di Tiongkok oleh Chan (2020), yang melibatkan 1.667 remaja, menemukan bahwa gejala insomnia secara signifikan meningkatkan risiko EDS (OR = 3,8). Di Indonesia, hasil penelitian melalui Uji korelasi pearson ditemukan tingginya angka insomnia dan EDS serta terdapat hubungan antara variabel tersebut dengan nilai  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan bahwa semakin parah insomnia

yang dialami mahasiswa, semakin tinggi risiko mereka mengalami EDS (Anggie, 2022). Namun, penelitian oleh Kim *et al.* (2019) menemukan korelasi negatif antara keparahan insomnia dan tingkat EDS ( $r = -0,10$ ,  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa dalam beberapa kasus, insomnia yang parah justru diikuti oleh penurunan EDS atau rasa kantuk di siang hari.

Selain itu, kurangnya durasi tidur akibat *sleep hygiene* yang buruk juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap EDS (Wang *et al.*, 2020). *Sleep hygiene* merupakan serangkaian aspek perilaku dan lingkungan yang mendukung pola tidur yang sehat (Hamilton *et al.*, 2021). Komponen dari *sleep hygiene* terdiri dari komponen perilaku seperti asupan kafein, alkohol, merokok, olahraga, rutinitas untuk menenangkan diri, pengendalian stimulus, asupan makanan, pembatasan tidur, obat tidur, penggunaan zat lain dan komponen lingkungan seperti cahaya, kebisingan, suhu, tempat tidur yang nyaman serta faktor psikologis lain yang mempengaruhi tidur (De Pasquale *et al.*, 2024). *Sleep hygiene* mendorong kebiasaan yang kondusif untuk tidur restoratif dan menghindari zat atau perilaku yang tidak kondusif. *Sleep hygiene* yang baik mencakup jadwal tidur-bangun yang teratur, lingkungan tidur yang tenang, dan penghindaran kafein setelah makan siang dan aktivitas yang merangsang sebelum tidur. Zat bukan satu-satunya faktor yang berkontribusi terhadap kurangnya *sleep hygiene*, karena penggunaan teknologi sebelum tidur juga umum terjadi dan berdampak buruk pada tidur. Banyak mahasiswa yang memiliki *sleep hygiene* yang buruk bersamaan dengan ritme sirkadian yang tertunda, menyebabkan kurang tidur (Hershner & Chervin, 2014)

Kurang tidur akibat kebiasaan *sleep hygiene* yang buruk dapat berdampak negatif pada suasana hati, kemampuan belajar dan pengelolaan informasi. Kondisi ini menjadikan mahasiswa sebagai salah satu kelompok yang beresiko mengalami masalah terkait *sleep hygiene* (Mardalifa *et al.*, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan di Amerika Serikat tetap terjaga hingga 19 jam/hari dan hanya memiliki waktu tidur selama 4-6 jam sebelum kelas. Untuk mengatasi kurang tidur, 84,6% mahasiswa mengaku mengonsumsi zat yang mengandung kafein dan amfetamin. Mahasiswa keperawatan juga tidak menunjukkan kesadaran akan dampak *sleep hygiene* yang tidak sehat terhadap keselamatan pribadi dan praktik profesional. (Thomas *et al.*, 2022).

Hasil penelitian di Arab Saudi yang melibatkan 384 orang dewasa didapatkan bahwa tingkat EDS secara signifikan lebih tinggi diantara individu dengan praktik *sleep hygiene* yang buruk (Alanazi *et al.*, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 keperawatan, Universitas Gadjah Mada ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki perilaku *sleep hygiene* sedang (86,5%) dan lebih dari setengahnya mengalami EDS (54,6%) selama masa pembelajaran bauran. Analisa bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *sleep hygiene* dengan EDS pada mahasiswa tersebut dengan nilai *p-value* 0,000 (*p-value* <0>) (Nurjannaah, 2024).

Berdasarkan fenomena yang ada, terlihat bahwa prevalensi EDS dan insomnia di kalangan mahasiswa keperawatan masih tergolong tinggi serta kurangnya kesadaran akan dampak *sleep hygiene* yang buruk berpotensi

menimbulkan masalah baik pada kesehatan fisik, psikologis, prestasi akademik maupun kesehatan mental. Penelitian tentang hubungan antara EDS, insomnia dan *sleep hygiene* pada mahasiswa keperawatan di Indonesia masih sangat terbatas. Peneliti sebelumnya juga melaporkan adanya ketidakkonsistenan hasil mengenai hubungan antara variabel yang menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut.

Penelitian mengenai hubungan insomnia dan *sleep hygiene* dengan kejadian EDS pada mahasiswa program studi keperawatan sangatlah penting. Selain karena dampaknya terhadap kesehatan dan kinerja akademis mahasiswa, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan data yang lebih komprehensif terkait gambaran serta prevalensi insomnia, *sleep hygiene*, dan EDS pada populasi mahasiswa keperawatan. Mengingat bahwa mahasiswa keperawatan sering kali memiliki beban akademis dan praktik klinis yang tinggi, mereka menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah tidur.

Penelitian mengenai EDS di kalangan mahasiswa Universitas Andalas khususnya pada Program Studi Keperawatan, hingga saat ini belum pernah dilakukan. Hal ini menandakan adanya peluang penelitian untuk mengetahui bagaimana fenomena EDS pada mahasiswa keperawatan di Universitas Andalas. Sehingga nantinya hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai prevalensi EDS, serta kaitannya dengan insomnia dan *sleep hygiene* pada mahasiswa keperawatan. Dengan memahami keterkaitan antara fenomena tersebut, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam upaya

pencegahan dan penanganan permasalahan tidur pada mahasiswa sehingga mereka bisa optimal dalam menjalankan kewajiban dari kampus.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan beberapa responden mahasiswa keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Didapatkan 16 dari 20 responden memiliki jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur dari hari ke hari dan 12 diantaranya sering menggunakan tempat tidur untuk aktivitas selain tidur, seperti belajar atau bermain gadget. Selain itu 11 responden mengalami kantuk sedang hingga berat saat menjalani aktivitas pasif seperti duduk dan membaca. Saat berbaring disiang hari, 19 dari 20 responden juga mengalami kantuk sedang hingga berat. Kondisi ini mengganggu produktivitas mereka, dimana 15 responden mengaku bahwa rasa kantuk disiang hari atau EDS mempengaruhi aktivitas akademik mereka. Peneliti juga menemukan bahwa 13 dari 20 responden merasa masalah tidur ini berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti kemampuan mereka untuk fokus selama proses perkuliahan, 17 dari 20 responden merasa khawatir dengan masalah tidurnya.

Berdasarkan penjelasan diatas. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan kejadian insomnia, *sleep hygiene* dan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan judul “Hubungan insomnia dan *sleep hygiene* dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa S1 Program Studi Keperawatan Universitas Andalas”.

## B. Rumusan Masalah

Insomnia, *sleep hygiene* yang buruk dan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) menjadi masalah yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama di kalangan mahasiswa keperawatan, yang memiliki beban akademis dan praktik klinis yang tinggi. Insomnia, *sleep hygiene* yang buruk sering kali memicu munculnya EDS, yang berdampak pada fungsi kognitif, kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa. Hingga saat ini, penelitian mengenai hubungan antara insomnia, *sleep hygiene* dan EDS pada mahasiswa keperawatan, khususnya di Universitas Andalas masih sangat terbatas. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana hubungan insomnia dan *sleep hygiene* dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa S1 Program Studi Keperawatan Universitas Andalas?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara insomnia dan *sleep hygiene* dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik responden pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi insomnia pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas.

- c. Diketuahuinya distribusi frekuensi *sleep hygiene* pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas.
- d. Diketuahuinya distribusi frekuensi *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas.
- e. Diketuahuinya hubungan insomnia dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas.
- f. Diketuahuinya hubungan *sleep hygiene* dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi institusi pelayanan keperawatan dalam mengidentifikasi kebutuhan kesehatan tidur mahasiswa keperawatan. Dengan pemahaman lebih baik tentang prevalensi Insomnia, *sleep hygiene*, dan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS), institusi pelayanan keperawatan dapat merancang program-program intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesehatan tidur mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mendukung kualitas pelayanan kesehatan yang lebih baik.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan, pedoman dan masukan dalam mengembangkan proses belajar mengajar, serta mengevaluasi kesehatan tidur mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan

Universitas Andalas, khususnya dalam variabel *Insomnia*, *sleep hygiene* dan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan layanan konseling akademik, baik melalui pembimbing akademik maupun staf akademik, serta memberikan dukungan yang lebih maksimal terhadap kesehatan tidur mahasiswa.

### **3. Bagi Keperawatan**

Penelitian ini dapat berkontribusi pada perkembangan keilmuan di bidang keperawatan, terutama terkait kesehatan tidur dan dampaknya terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan. Informasi ini dapat membantu perawat dalam memberikan edukasi kesehatan terkait pentingnya tidur yang cukup bagi pasien, serta dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih baik untuk menangani gangguan tidur pada populasi umum maupun mahasiswa keperawatan.

### **4. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya, terutama yang ingin mendalami lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara *Insomnia*, *sleep hygiene* dan EDS pada mahasiswa keperawatan. Jika ditemukan hubungan yang signifikan, penelitian mendatang dapat lebih fokus pada strategi pencegahan dan penanganan yang efektif serta mengeksplorasi variabel lain yang relevan dengan kondisi kesehatan tidur mahasiswa.