

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental manusia.⁽¹⁾ Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis atau kebutuhan primer yang berperan penting dalam menjaga kelangsungan hidup, di mana pemenuhannya dapat dilihat dari kualitas tidur yang dirasakan.⁽²⁾ Kualitas tidur merupakan keadaan yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk memulai, mempertahankan, dan memperoleh tidur tanpa mengalami gangguan sehingga bangun dengan perasaan segar.⁽³⁾ Waktu yang dibutuhkan untuk mendapatkan tidur yang berkualitas berbeda-beda bagi setiap orang, usia dewasa (18-40 tahun) membutuhkan tidur kurang lebih 7-9 jam per hari.⁽⁴⁾ Pola tidur yang tidak teratur dapat memengaruhi fungsi kognitif, gangguan keseimbangan fisiologi seperti penurunan aktivitas, merasakan lelah berlebih, serta penurunan daya tahan tubuh.⁽³⁾

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, sekitar 80% penduduk dunia pernah mengalami gangguan pola tidur.⁽⁵⁾ Selain itu, data dari *National Sleep Foundation* (2025) menunjukkan bahwa sebanyak 60% orang dewasa memiliki pola tidur yang tidak teratur setiap malam. Lebih dari 68% mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan 70% merasa kesulitan untuk mempertahankan tidur. Orang yang mengalami kesulitan tidur atau sering terbangun pada malam hari memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami gangguan tidur.⁽⁶⁾

Hasil survei *Kurious-Katadata Insight Center* (KIC) pada tahun 2023, menunjukkan bahwa sebanyak 46,2% responden Indonesia, biasa tidur antara 4-6 jam dalam semalam. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia belum memperoleh durasi tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhannya.⁽⁷⁾ Selain itu, berdasarkan data yang dipublikasikan oleh *GoodStats* pada tahun 2024, proporsi masyarakat Indonesia yang memiliki durasi tidur ideal masih tergolong rendah, di mana hanya sekitar 48% penduduk yang memenuhi kebutuhan tidur sesuai rekomendasi. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah masyarakat Indonesia mengalami kekurangan tidur.⁽⁸⁾ Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan peningkatan jumlah individu yang tidak memenuhi durasi tidur ideal dari waktu ke waktu. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan kualitas tidur masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian lebih.

Kondisi kurang tidur banyak ditemui di kalangan dewasa muda terutama pada mahasiswa.⁽⁹⁾ Mahasiswa adalah populasi yang sangat rentan dalam hal pemenuhan kualitas tidur. Hal tersebut terjadi karena mereka harus beradaptasi dengan beban akademik, kegiatan kampus yang padat, dan beban sosial yang memengaruhi kualitas tidur mereka.⁽¹⁰⁾ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur yang tidak teratur dengan durasi tidur kurang dari 6 jam per malam berdampak pada penurunan performa akademik dan kesehatan mental.⁽¹¹⁾

Mahasiswa yang berada pada rentang usia dewasa awal (19 hingga 23 tahun) disarankan untuk tidur selama 7-9 jam setiap malam agar dapat mencapai kualitas dan durasi tidur yang optimal. Penelitian lokal juga menegaskan prevalensi kualitas tidur buruk pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Sebanyak 83,1% mahasiswa dilaporkan mengalami penurunan

kualitas tidur karena aktivitas pada malam hari, beban akademik, dan stres emosional.⁽¹²⁾

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok berisiko yang sering mengalami gangguan pada kualitas tidur. Tekanan akademik yang tinggi, beban tugas akhir, tuntutan waktu penyusunan skripsi, serta kecemasan terhadap masa depan dapat menyebabkan gangguan tidur, termasuk kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak.⁽¹¹⁾ Tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu fungsi kognitif mahasiswa, seperti kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat, dan mengambil keputusan. Selain itu, mahasiswa yang kurang tidur cenderung lebih mudah merasa lelah, mudah marah, dan kesulitan menjaga interaksi positif dengan teman sebaya maupun dosen. Kondisi ini dapat memperburuk motivasi dan semangat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, sehingga membuat mereka semakin terjebak dalam siklus kesulitan yang berkepanjangan.⁽¹³⁾

Laporan *Australian Institute of Health and Welfare* (AIHW) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa masalah tidur berhubungan erat dengan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis dan gangguan kesehatan mental. Berdasarkan data bahwa individu dengan masalah tidur mengalami peningkatan risiko sebesar 8-46% pada penyakit kronis seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Selain itu, sebanyak 41% individu dengan masalah tidur mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, tekanan psikologis, serta gangguan suasana hati.⁽¹⁴⁾ Kualitas tidur buruk juga dapat berdampak pada siklus menstruasi. Hal ini disebabkan ketika seseorang mengalami kualitas tidur buruk dapat memengaruhi produksi melatonin. Fungsi hormon melatonin adalah untuk menghambat produksi estrogen.

Produksi melatonin yang tidak memadai akan meningkatkan kadar estrogen tubuh, yang secara tidak langsung dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur.⁽¹⁵⁾

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir masih tergolong rendah dan menjadi permasalahan yang cukup serius. Beberapa studi di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk dengan prevalensi yang tinggi. Penelitian oleh Hulwani dkk. (2022) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran di Universitas Abulyatama menemukan bahwa sebanyak 80% responden mengalami kualitas tidur yang buruk.⁽¹⁶⁾ Selanjutnya, Zaiyati dkk. (2023) pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir melaporkan prevalensi kualitas tidur buruk sebesar 72,5%.⁽¹⁷⁾ Pada tahun 2024, hasil serupa juga ditemukan oleh Safirah dkk. pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Muslim Indonesia sebesar 62,8%.⁽¹⁸⁾ Sementara itu, penelitian terbaru oleh Winarni dkk. (2025) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah menunjukkan bahwa 74,5% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk.⁽¹⁹⁾

Pada tingkat lokal di Universitas Andalas, penelitian yang ada juga menunjukkan tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Penelitian oleh Mulyani (2022) pada mahasiswa Program A 2017 Fakultas Keperawatan yang sedang menyusun skripsi menemukan bahwa sebanyak 82,5% responden mengalami kualitas tidur yang buruk.⁽²⁰⁾ Selain itu, penelitian oleh Desman (2024) pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas melaporkan sebesar 73% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.⁽²¹⁾ Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan kualitas

tidur juga terjadi pada mahasiswa di Universitas Andalas, yang mengindikasikan adanya berbagai faktor yang memengaruhi kualitas tidur.

Teori mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tidur (*factors affecting sleep*) telah dikemukakan oleh beberapa ahli. Potter dkk. (2013) mengklasifikasikan faktor yang berpengaruh terhadap tidur dalam empat kelompok utama, yaitu faktor fisiologis, psikologis, lingkungan, dan gaya hidup.⁽²²⁾ Faktor fisiologis berkaitan dengan penyakit dan penggunaan obat-obatan, sedangkan faktor psikologis mencakup tingkat stres dari yang ringan hingga berat. Faktor lingkungan meliputi kondisi sekitar seperti kebisingan, pencahayaan, dan suhu ruangan. Sementara itu, faktor gaya hidup mencakup pola makan, konsumsi kafein, penggunaan *gadget*, dan aktivitas fisik. Konsep ini kemudian dikembangkan oleh Berman dkk. (2016) yang mengemukakan 9 komponen utama yang memengaruhi kualitas tidur, yakni penyakit, lingkungan, gaya hidup, stres emosional, stimulan dan alkohol, pola makan, perilaku merokok, motivasi, dan konsumsi obat.⁽²³⁾ Kedua teori ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling berkaitan, sehingga pendekatan holistik diperlukan untuk memahami dan menganalisisnya secara menyeluruh.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2022 yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir, ditemukan bahwa 80% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk, sementara hanya 20% yang mengalami kualitas tidur baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir menjadi permasalahan yang cukup serius dan perlu diketahui faktor-faktor yang memengaruhinya.

Studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir mengungkapkan adanya beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Hasil survei menunjukkan bahwa 90% mahasiswa mengalami stres akibat penyusunan skripsi dan tekanan pada waktu kelulusan. Dari aspek penggunaan *gadget*, sebanyak 70% mahasiswa menggunakan *gadget* selama lebih dari 7 jam per hari dan seluruh responden mengaku sering menggunakan *gadget* sebelum tidur. Selain itu, 50% mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur dan sebagian di antaranya sering makan pada larut malam.

Konsumsi kafein ditemukan pada 40% mahasiswa yang umumnya dilakukan untuk mempertahankan kewaspadaan saat mengerjakan tugas akhir. Dari segi aktivitas fisik, sebanyak 60% mahasiswa jarang melakukan aktivitas fisik, yaitu hanya 1-2 kali dalam seminggu. Selain itu, faktor lingkungan tidur juga turut berperan, di mana sebagian mahasiswa menyatakan kondisi pencahayaan, kebisingan, dan suhu ruangan yang kurang nyaman memberikan pengaruh besar terhadap kualitas tidur.

Berbagai penelitian telah mengkaji kualitas tidur pada mahasiswa, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Namun, tingginya tuntutan akademik, tekanan penyelesaian skripsi, serta perubahan gaya hidup pada mahasiswa tingkat akhir menjadikan kelompok ini rentan mengalami gangguan kualitas tidur. Pengaruh dari berbagai faktor seperti stres, aktivitas fisik, penggunaan *gadget*, pola makan, konsumsi kafein, dan faktor lingkungan dapat memperburuk kualitas tidur apabila tidak dikendalikan dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir sebagai dasar dalam upaya peningkatan kualitas tidur.

Dengan mempertimbangkan karakteristik mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tuntutan akademik dan tekanan psikologis yang tinggi, serta hasil survei awal yang menunjukkan tingginya prevalensi kualitas tidur buruk pada kelompok tersebut, peneliti ingin meneliti “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Andalas Tahun 2026”. Penelitian ini difokuskan pada analisis berbagai faktor yang diduga berhubungan dengan kualitas tidur, meliputi stres, aktivitas fisik, penggunaan *gadget*, pola makan, konsumsi kafein, dan faktor lingkungan. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai faktor-faktor yang menjadi dasar upaya dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting yang berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tuntutan akademik yang tinggi. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami berbagai tekanan akademik yang tinggi, beban tugas akhir, tuntutan waktu penyusunan skripsi, serta kecemasan terhadap masa depan berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, faktor fisiologis, psikologis, gaya hidup, dan lingkungan diduga turut berperan dalam menentukan baik atau buruknya kualitas tidur pada kelompok ini. Merujuk pada uraian masalah yang ada di latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “Faktor apa saja yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
2. Mengetahui distribusi frekuensi stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
3. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
4. Mengetahui distribusi frekuensi penggunaan *gadget* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
5. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
6. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi kafein pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
7. Mengetahui distribusi frekuensi faktor lingkungan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
8. Mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.

9. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
10. Mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
11. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
12. Mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
13. Mengetahui hubungan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.
14. Mengetahui faktor yang paling berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teoritis terkait kualitas tidur serta menjadi dasar konseptual dalam memahami keterkaitan antara faktor psikologis, gaya hidup, dan lingkungan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah dan bahan bacaan bagi mahasiswa dan dosen dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kualitas tidur. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan data pendukung dalam proses pembelajaran dan sebagai acuan dalam penyusunan penelitian sejenis, terutama yang berfokus pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Instansi Terkait

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak universitas dalam merancang program promotif dan preventif terkait kesehatan mahasiswa khususnya dalam upaya peningkatan kualitas tidur, pengelolaan stres, dan pembentukan gaya hidup sehat.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya kualitas tidur serta faktor-faktor yang dapat memengaruhinya. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pola hidup yang lebih sehat guna meningkatkan kualitas tidur dan menunjang keberhasilan akademik.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor yang berhubungan

dengan kualitas tidur dengan menambahkan variabel lain, memperluas subjek penelitian, atau menggunakan metode penelitian yang berbeda.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini berguna untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur sedangkan variabel independen meliputi stres, aktivitas fisik, penggunaan *gadget*, pola makan, konsumsi kafein, dan faktor lingkungan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa aktif S1 Universitas Andalas angkatan 2022 dengan jumlah 5.680 mahasiswa. Sedangkan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 306 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data primer menggunakan kuesioner dan data sekunder dari buku, jurnal, dan artikel dari penelitian sebelumnya. Penelitian berlangsung mulai dari bulan November 2025-Juli 2026. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat, bivariat (uji *chi-square*), dan multivariat (uji regresi logistik berganda).