

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Keseimbangan fisiologis serta psikologis manusia dapat dipertahankan dengan memenuhi kebutuhan dasar, salah satunya adalah tidur. Tidur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan serta meneruskan peranan bio-pisko-sosio serta kebudayaan manusia (Cates dkk., 2015). Tidur merupakan satu diantara keperluan dasar manusia yang diperlukan seluruh individu. Individu memerlukan tidur sebagai salah satu kebutuhan dasarnya agar dapat menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis. Berdasarkan usia, kebutuhan tidur bervariasi, di mana bayi membutuhkan tidur selama 13-16 jam untuk mendukung pertumbuhannya, anak-anak membutuhkan tidur selama 8-12 jam guna mendukung pertumbuhan otak dan daya ingat mereka, dewasa membutuhkan tidur selama 6-9 jam guna memelihara kesehatan, sedangkan untuk lanjut usia membutuhkan tidur selama 5-8 jam guna memelihara keadaan fisik dikarenakan beberapa anggota tubuh tidaklah bisa bertugas secara baik pada usia tersebut. Sehingga, guna melakukan pencegahan menurunnya kesehatan, diperlukan tenaga yang memdaia melalui pola tidur yang baik (Qimy, 2009).

Tiap individu memerlukan periode tidur yang tidaklah serupa tergantung pada tahapan pertumbuhan serta umur mereka. Berdasarkan data Kemenkes RI ketika periode 2018, bayi yang berumur 0-1 bulan memerlukan periode tidur 14-18 jam setiap harinya, sementara bayi berusia 1-18 bulan membutuhkan periode tidur 12-14 jam tiap hari. Anak berumur 1-3 tahun memerlukan periode tidur 11-12 jam setiap harinya, sedangkan anak berusia 3-6 tahun memerlukan periode tidur 11 jam setiap harinya. Untuk anak berusia 6-12 tahun, periode tidur yang ideal adalah

10 jam per hari, sedangkan remaja berusia 12-18 tahun memerlukan periode tidur sekitaran 8,5 jam tiap hari. Dewasa muda usia 18-40 tahun memerlukan periode tidur sekitar 7-8 jam tiap hari, adapun dewasa akhir usia 40-60 tahun membutuhkan periode tidur sekitaran 7 jam per hari. Lansia yang berusia di atas 60 tahun memerlukan periode tidur sekitaran 6 jam per hari. Adanya durasi waktu tidur yang baik amat penting, terlebih untuk remaja, dikarenakan dapat mempengaruhi keproduktifan belajar. Jika remaja tidak tidur dengan durasi yang cukup, maka konsentrasi belajar mereka akan menurun, kesehatan dapat terpengaruh, tingkat stres akan meningkat, dan mudah lupa (Depkes, 2016).

Kualitas tidur adalah seberapa puas seseorang dengan tidurnya. Tanda-tanda seseorang sudah menggapai tidur yang baik adalah tidaklah merasa lelah, mudah terstimulus, tidak lesu serta apatis, serta tidak memiliki lingkaran hitam pada sekitaran mata, kelopak mata yang bengkak, konjungtiva merah, mata perih, atensi yang berantakan, sakit kepala, atau kerap menguap (Hidayat, 2006). Gejala tersebut muncul tergantung pada berapa lama seseorang mengalami gangguan tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menurunnya periode serta intensitas tidur berkaitan dengan berubahnya *life style*, meningkatnya beban kerja, tuntutan sosial, serta pemakaian teknologi yang berlebihan. Dalam sebuah pengkajian pada 50 mahasiswa, 23 di antaranya mendapati sedikit tidur, yang menghambat kinerja mereka pada perkuliahan. Kurang tidur pun dapat mengakibatkan kelelahan, gangguan perhatian, serta kontemplasi. Faktor lingkungan, status kesehatan, *life style*, diet, serta stres akademik memengaruhi kualitas tidur. Lingkungan tinggal mahasiswa juga memberikan pengaruh, makin besar tingkatan kebisingan lingkungan, makin sukar bagi mahasiswa tidur, serta mereka lebih memiliki ketertarikan guna berkumpul atau bermain sampai malam

(Foulkes, McMillan, & Gregory, 2019). Ada laporan bahwa gangguan tidur berdampak pada hampir 84% orang yang pernah tertidur ketika bertugas, serta nyaris 50% mengalami kecelakaan ataupun kekeliruan dikarenakan kurang waspada serta lelah (Tham, E. K., Schneider, N., & Broekman, B. F. 2017).

Mahasiswa adalah kelompok yang memiliki aktivitas yang sangat sibuk. Ada kemungkinan bahwa mereka akan mendapati gangguan dalam peredaran sirkadian karena tekanan dari lingkungan akademik yang sangat tinggi. Beberapa kebiasaan semisal berselancar di internet, melihat televisi, dan kebiasaan meminum alkohol serta merokok juga dapat berkontribusi terhadap gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa (Correa dkk., 2017). Mahasiswa seringkali terpengaruh oleh faktor-faktor lingkungan, sosial, dan aktivitas yang dapat memengaruhi kebutuhan tidur mereka. Sebagaimana diketahui, kebutuhan tidur manusia sehari-harinya adalah sekitar 8 jam dengan asumsi tidur yang baik. Kurang tidur dapat berdampak pada keproduktifan pada pelaksanaan pekerjaan serta kegiatan setiap harinya, yang berbeda dengan orang yang tidurnya cukup dan berkualitas (Chaput, J. P., et al. 2018).

Menurut WHO pada tahun 2021, sekitar 18% dari seluruh penduduk dunia pernah mengalami kesulitan tidur, seperti yang dilaporkan oleh Rusiana et al. (2021). Di antara populasi umum, prevalensi gangguan tidur diperkirakan sekitar 15% - 35% (Ohayon, 2006, dalam Priya dkk, 2017). Gangguan tidur adalah permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada kalangan remaja serta dewasa muda, serta banyak yang beranggapan bahwa mahasiswa cenderung tidak cukup tidur (Orzech dkk., 2011). *Foundation* (2011), pun mendapati bahwasanya pada Amerika Serikat lebih dari 36% dewasa muda umur 18-29 tahun, ditemukan mendapati kesukaran bangun pagi dibanding 20% umur 30-64, serta 9% diatas

umur 65 tahun, nyaris $\frac{1}{4}$ dewasa muda umur 18-29 tahun kerap telat memasuki kelas ataupun pekerjaan dikarenakan sukar bangun serta 40% dewasa mudah memperlmasalahkan mengantuk ketika bekerja paling tidak 2 hari pada satu minggu, dibanding 23% umur 30-64 tahun serta 19% di atas umur 65 tahun. *Cureresearch* ketia periode (2017), memberikan laporan bahwasanya 30% masyarakat dunia biasanya mendapati gangguan tidur kronis, $\frac{1}{4}$ berdasarkan laporan menjelaskan bahwasanya masyarakat pada Amerika Serikat biasanya mendapatkan mutu tidur yang jelek, adapun pada Indonesia 10% dari total masyarakat (sekitaran 28 juta jiwa) mendapati gangguan tidur kronis yang paling banyak dialami remaja serta lanjut usia.

Gangguan tidur bisa mengakibatkan bermacam indikasi, terlebih indikasi yang tidaklah begitu nampak umumnya yakni emosi yang negatif. Akibat dari peranan kognitif, diantaranya perhatian serta konsentrasi yang mengalami pengurangan karena gangguan tidur ialah begitu mengantuk ketika siang, sering memarahi tanpa sebab yang jelas ketika siang, tiba-tiba tidur ketika duduk serta melaksanakan kegiatan lainnya semisal membaca serta melihat televisi, kerap nampak mengantuk, sukar mengingat, psikis yang tidaklah stabil (Joseph, E. P, 2019). Indikasi itu jika tidaklah segera ditanangi kemudian memberikan dampak begitu serius untuk kesehatan individu, misalnya penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sebelumnya oleh (Mauliyana, *et al* 2020) dengan judul faktor yang berkaitan pada kualitas tidur pada mahasiswa stikes mandala waluya kendari. Dari responden didapatkan hasil, berdasarkan 12 mahasiswa angkatan 2016 hanyalah 3 individu yang mempunyai periode tidur yang cukup, serta 9 individu memiliki kebiasaan tidur di atas jam 12 malam

dengan aktivitas sampingan dan penggunaan handphone yang mengakibatkan sedikitnya keperluan tidur memberikan akibat pada penurunan kesanggupan guna berkonsentrasi pada perkuliahan.

Mahasiswa Papua di Jakarta berasal dari berbagai kabupaten seperti Jayawijaya, Lani Jaya, dan Mamberamo Tengah dan sedang menempuh studi di berbagai universitas di Jakarta. Karena melakukan aktivitas di siang dan malam hari, kualitas tidur mereka menjadi tidak teratur. Pada survei data awal yang dilakukan pada 15 Oktober 2022, 50 mahasiswa Papua yang berada di asrama diwawancarai, terdiri dari 22 mahasiswi dan 28 mahasiswa. Sebanyak 10 responden mengatakan sulit tidur karena menonton YouTube di handphone, 11 responden mengalami gangguan tidur karena tugas kuliah yang padat, 20 responden sulit tidur karena suara berisik di lingkungan sekitar, dan 9 responden dapat tidur cepat karena olahraga futsal, tetapi terbangun ketika pukul 02.00 dini hari serta sukar tidur kembali. Beberapa responden juga mengalami kesulitan berkonsentrasi saat perkuliahan dan sering mengantuk serta menguap saat kelas. Menurut latar belakang masalah tersebut, penulis memiliki ketertarikan guna mengkaji faktor-faktor yang berhubungan pada kualitas tidur mahasiswa Papua yang merantau di Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah faktor-faktor Lingkungan Fisik, Frekwensi Penggunaan *Gadget*, dan Perilaku Merokok, dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Papua Rantau di Jakarta ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dalam pengkajian ini yaitu guna mendapati korelasi antar lingkungan fisik, Frekwensi Penggunaan *Gadget*, Perilaku Merokok, yang berkorelasi pada kualitas tidur Mahasiswa Papua Rantau di Jakarta.

1.1.2. Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi dan Mendapati distribusi lingkungan fisik, Frekwensi Penggunaan *Gadget*, dan perilaku Merokok, dengan Kualitas tidur pada mahasiswa Papua Rantau di Jakarta
- 2) Menganalisis Lingkungan fisik, Frekwensi Penggunaan *Gadget*, dan Perilaku Rokok, dengan kualitas tidur pada mahasiswa Papua Rantau di Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini :

1.4.1. Manfaat Teoritis

Pengkajian ini bisa menjadi wawasan serta memberikan tambahan pengkajian ilmu khususnya terkait korelasi lingkungan fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Papua di Jakarta

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Untuk mahasiswa ialah guna memberikan tambahan wawasan akan urgensinya Frekwensi Penggunaan *Gadget* yang berkaitan dengan kualitas tidur.

b. Bagi Tempat Peneliti

Untuk tempat peneliti ialah guna memberikan tambahan ilmu tentang kualitas tidur.

c. Bagi Fikes Unas

Bagi fikes Unas yaitu perolehan pengkajian ini bisa menjadi satu diantara perkembangan ilmu pengetahuan pada ilmu keperawatan dasar terkait kualitas tidur.

d. Bagi Peneliti Selajutnya

Untuk pengkaji setelahnya guna memberikan tambahan rujukan yang berkorelasi pada kualitas tidur Mahasiswa Papua di Jakarta.

