

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar dan menimba ilmu di perguruan tinggi selama waktu yang sudah ditentukan dan memiliki tugas untuk berusaha lebih keras dalam menyelesaikan tugasnya (Ambarwati et al, 2019). Status sebagai mahasiswa di masyarakat Indonesia dipandang sebagai seorang yang dianggap sudah lebih dari siswa, baik dari segi penampilan, cara berfikir, cara bertata krama dan berperilaku serta dianggap memiliki pengetahuan yang lebih luas, sehingga tugas dan tuntutan terhadap mahasiswa ini menjadi lebih besar. Salah satunya adalah tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan dengan pembuatan atau penulisan tugas akhir yang disebut skripsi di akhir pendidikan (Rosyad, 2019).

Pada umumnya seorang mahasiswa akan diberi tugas akhir atau skripsi di akhir masa studi. Menyelesaikan skripsi merupakan suatu tugas yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir untuk bisa mendapatkan gelar bagi pendidikan studinya. Banyak tuntutan dari luar baik dari orang tua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, adanya dorongan dari dosen sebagai tenaga pengajar dan teman serta tuntutan dari dalam diri sendiri sehingga mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi menjadi

beban pikiran yang berat yang memungkinkan akan mengalami stress (Pragholapati et al., 2019). Stress juga menjadi salah satu penyebab kemampuan terganggunya kualitas tidur seseorang dikarenakan ketika stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, nonepinefrin, serta kortisol yang mempengaruhi susunan syaraf pusat. Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam, dan sering terbangun di awal sehingga mempengaruhi kualitas tidur (Oktaviani et al., 2021).

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga ia mendapatkan kebaruan dan kebugaran ketika ia bangun dari tidur, sedangkan jumlah tidur adalah jumlah waktu tidur yang biasanya dibutuhkan oleh seseorang (Afandi, 2018). Tidur yang tidak adekuat dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk (Clariska et al., 2019). Kualitas tidur yang kurang beraturan dapat menimbulkan dampak psikologis negatif untuk setiap individu seperti cemas, depresi, stress, sulit berkonsentrasi, serta koping yang tidak efektif yang dapat berakibat terjadinya gangguan pada sekresi hormon stress yaitu ACTH atau bisa di sebut juga *Adrenocorticotropic Hormone* atau dalam bahasa Indonesia disebut Hormon Adrenokortikotropik, kortisol dan *catecholamines* (Mutaqqin et al., 2021). Siswa di tahun terakhir mereka paling sering dipengaruhi oleh factor pemicu stress sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Gangguan tidur merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang

adukuat, biasanya seseorang sedang mengalami gangguan tidur akan lebih sulit memulai tidur, sering terbangun saat tidur hingga terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali (Astuti et al., 2022). Penelitian Asiah et al., (2022) mengatakan penyebab faktor mental seperti perasan gundah, gelisah, dan stress menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang tidak disadari oleh individu. Prevalensi kejadian gangguan tidur di dunia menurut National Sleep Foundation tahun 2018 yaitu sebesar 67%, 1.508 diantaranya berada di Asia Tenggara dan mencakup 7,3% gangguan tidur terjadi dari populasi mahasiswa (Kristiyani et al., 2022). Di Indonesia juga terdapat beberapa penelitian terkait kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, salah satunya penelitian dari Saputra (2020) yang hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat IV sebanyak 81,8% tergolong memiliki kualitas tidur yang buruk.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Yaqin (2022) mengatakan stres dapat menjadi positif apabila dapat memotivasi seseorang untuk menghadapi masalah atau stres, tetapi stres negatif terjadi ketika seseorang tidak dapat mengatasi stres, yang dapat menyebabkan sulit tidur, mudah marah, sakit kepala, dan berbagai gejala kesehatan (Yaqin, 2022).

Stres adalah reaksi tubuh dalam menghadapi tekanan secara psikologis maupun fisik ketika seseorang merasa tertekan dalam suatu situasi yang tidak terkontrol, dimana keadaan ini berkaitan dengan aspek kehidupan yang dapat terjadi kepada siapapun dan memiliki implikasi arah negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat (Hasmawati et al., 2021).

*Data World Health Organization (WHO, 2019)* lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres, menjadikannya penyakit peringkat ke-4 dunia. Riset oleh (Koochaki et al., 2011) menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38-71%, sementara di Asia sebesar 39,5-61,3%. Sebuah studi tahun 2018 yang dilakukan Badan Kesehatan Dunia (WHO) menemukan bahwa Indonesia memiliki tingkat stres yang cukup tinggi diantara negara-negara Asia Tenggara. Studi tersebut melaporkan bahwa sekitar 6% populasi Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan stres. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia pada tahun 2018 menemukan bahwa tingkat stres terutama dirasakan oleh penduduk di wilayah perkotaan. Dr. Ratna Mardiyati dokter jiwa dari Rumah Sakit Soeharto Heerdjan, sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Gangguan stres itu disebabkan berbagai hal, terutama karena masalah pekerjaan dan tata ruang kota yang buruk di DKI Jakarta. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%.

Saat seseorang mengalami stres, stres dapat mengganggu keseimbangan tubuh penderita. Oleh karena itu, tubuh akan merespons stres dan mengembalikan keseimbangannya dengan menghasilkan respons fisiologis. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berkaitan dengan asupan makanan (Arinda & Andreas, 2020). Respon individu dalam menghadapi stres berbeda-beda jika dikaitkan dengan kebiasaan makannya. Saat tubuh mengalami stres, tubuh memberikan perintah

dari hipotalamus ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon kortisol ini yang memiliki efek dalam meningkatkan nafsu makan. Sedangkan penurunan nafsu makan disebabkan karena kelenjar adrenal mengeluarkan lebih banyak hormon epinefrin yang memicu respon tubuh untuk menunda makan (Rahmawati, 2020). Menurut Stuart (2016) stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya ialah membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan dan memicu terjadinya *Anorexia Nervosa* dan kegemukan. Hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi pada dalam sekresi hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang. Selain itu, durasi seseorang yang mengalami stres. Sehingga stress dapat mempengaruhi status gizi pada seseorang karena adanya perubahan nafsu makan.

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Kiromah,2020). Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Gizi kurang bisa menimbulkan malnutrisi pada individu karena konsumsi nutrisi yang tidak adekuat. Gizi kurang pada mahasiswa membuat mahasiswa cenderung mudah mengantuk, kurang bergairah dan masalah pada daya pikir yang dapat mengganggu proses penyusunan skripsi. Sedangkan gizi lebih dapat memicu berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan hipertensi (Miliandani & Meilita, 2021a).

Data yang dikeluarkan oleh (WHO, 2020) mengatakan prevalensi gizi di dunia lebih tinggi pada tahun 2019 sekitar lebih dari 1,9 miliar atau 39% orang

dewasa (usia >18 tahun) menderita berat badan berlebih. 650 juta lebih atau sekitar 13% populasi orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) dengan status gizi obesitas dan ada 462 juta orang dewasa mengalami gizi kurang. Angka prevalensi malnutrisi berdasarkan kategori IMT pada orang dewasa (usia >18 tahun).

Prevalensi kekurangan gizi pada mahasiswa Indonesia mencapai 6,5% dan dewasa 9,3%. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan makan tidak sehat, seperti jarang sarapan dan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food). Prevalensi kelebihan gizi memperoleh peningkatan yang signifikan dari 2010 sebesar 10,4% menjadi 14,8% tahun 2013 dan mengalami peningkatan sebesar 21,8% pada 2018 (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dan 2021. Pada tahun 2021 sekitar 9,3% mengalami gizi kurus. Yang meningkat dari sebelumnya 8,7% pada tahun 2018. Prevalensi gizi lebih yaitu 13,6 % pada tahun 2021 dan 13,5% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas sekitar 15,4% pada tahun 2018 lalu meningkat pada tahun 2021 mencapai 21,8 % (Kemenkes, 2021).

Prevalensi status gizi usia > 18 tahun di Jakarta yaitu sebesar 15.6% dan 29.8% untuk gizi lebih dan obesitas. Prevalensi tersebut berada di atas rata-rata nasional yaitu 13.6% gizi lebih serta 21.8% obesitas (Riskesdas, 2018). Penelitian lain pada mahasiswa di Jakarta, menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami masalah gizi lebih yaitu sebanyak 29,5% (Angesti & Manikam, 2020). Mahasiswa tingkat akhir memiliki beban dan tuntutan yang berbeda sehingga memungkinkan akan berdampak pada kualitas tidur, Tingkat stress,

dan status gizi mahasiswa. Berdasarkan data tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan status gizi dan Tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi s1 keperawatan Universitas Nasional Jakarta. Angesti et al. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>

Berdasarkan Hasil studi pendahuluan pada Mahasiswa/i S1 Keperawatan di Universitas Nasional Jakarta pada bulan November 2024 dengan 10 mahasiswa dari 91 mahasiswa/i S1 Keperawatan tingkat akhir di Universitas Nasional di dapatkan hasil bahwa mahasiswa mengalami penurunan kualitas tidur yang di tandai dengan tidur tidak nyenyak, terbangun setiap malam, dan merasa lelah saat terbangun, adanya penurunan dan kenaikan nafsu makan dan gejala stres seperti gelisah, cemas, mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari, dan perubahan suasana hati. Adapun dampak yang mereka rasakan saat menyusun skripsi yaitu mudah marah karena hal kecil atau sepele, mudah merasa kesal, mudah tersinggung, insomnia, terasa nyeri pada bagian tertentu.

Diperkuat dengan 7 dari 10 responden mengatakan untuk tertidur mereka membutuhkan waktu yang agak lama, dan responden mengatakan tertidur diatas jam 10 malam, dan 6 dari 10 responden menggunakan obat tidur untuk mempermudah tidurnya. Oleh karna itu dari data diatas ini peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Status Gizi dan Tingkat stress dengan Kualitas Tidur Mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta”

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan studi awal yang telah disebutkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan status gizi dan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui tentang :

- 1.3.2.1 Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden, status gizi, tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta
- 1.3.2.2 Diketahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta
- 1.3.2.3 Diketahui hubungan status gizi dengan kualitas tidur mahasiswa Tingkat akhir prodi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pihak kampus terkait lebih tepatnya di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Nasional Jakarta sehingga dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kualitas tidur di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

### **1.4.2 Bagi Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian berikutnya di bidang ilmu keperawatan Komunitas, terutama penelitian yang terdapat hubungan antara status gizi, tingkat stres dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.

### **1.4.3 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data dan dapat dilanjutkan kembali karena adanya batasan waktu dan koresponden saat melakukan penelitian tersebut.