BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai generasi harapan masa depan, mahasiswa seharusnya mampu memberikan dampak positif terhadap kemajuan dan perubahan zaman. Fondasi aspirasi masa depan suatu negara adalah para mahasiswanya. Ada banyak orang muda terdidik (mahasiswa) di antara populasi Indonesia yang dapat menjadi panduan untuk arah masa depan negara. Namun, banyak mahasiswa yang tidak menyadari bahwa mereka adalah harapan terbaik negara untuk perkembangan masa depan (Kusuma *et al.*, 2022). Di tengah peran penting mahasiswa dalam memajukan bangsa, terdapat tantangan Porsi makan yang besar dan berat dapat menyulitkan pencernaan dan mengganggu tidur. Kafein, nikotin, dan makanan dan minuman beralkohol juga dapat mengganggu tidur dan mempengaruhi sistem stres pusat.

Pada tahun 2018, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa penggunaan alkohol mengakibatkan sekitar 3 juta kematian setiap tahun, atau 5,3% dari seluruh kematian. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan kematian akibat diabetes, HIV/AIDS, dan tuberkulosis. Selain itu, pria lebih rentan daripada wanita untuk meninggal akibat masalah yang berkaitan dengan alkohol, dengan total mencapai 2,3 juta kematian setiap tahun (Hanifah, 2023). Melihat dampak kesehatan yang serius akibat konsumsi alkohol, perhatian khusus perlu diberikan pada tren penyalahgunaan alkohol yang semakin meningkat di kalangan anak muda.

Minuman beralkohol telah menjadi elemen penting dalam peradaban manusia di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), proporsi pengguna minuman beralkohol di kalangan populasi berusia di atas 10 tahun mencapai 3% meliputi whiskey sebesar 3,3%, anggur 21,6%, minuman campuran 3,3%, bir 29,5%, minuman tradisional 38,7%, dan jenis lainnya 3,1% (Tjahjowati *et al.*, 2021). Seiring dengan tingginya angka konsumsi minuman beralkohol, penting untuk mencermati dampak kesehatan yang ditimbulkan, terutama dalam konteks kematian yang diakibatkan oleh penggunaan alkohol.

Salah satu isu yang semakin umum di kalangan anak muda adalah penyalahgunaan alkohol, yang terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, tingkat penggunaan alkohol di antara remaja mencapai 4,9%. Prevalensi mengonsumsi alkohol dalam 12 bulan terakhir dan dalam sebulan terakhir paling tinggi di kelompok usia 15 hingga 24 tahun, yaitu 5,5% dan 3,5%, masing-masing. Angka ini juga meningkat menjadi 6,7% dan 4,3% di kalangan mereka yang berusia 25 hingga 34 tahun (Gurning *et al.*, 2021).

Provinsi Papua memiliki tingkat penggunaan alkohol tertinggi kedua, dari sorong sampe Merauke ada 22% orang papua meninggal akibat minuman keras setiap tahunnya dan 90% yang mengkonsumsi alkohol paling banyak adalah usia produktif (Prasetiya *et al.*, 2021). seiring dengan meningkatnya prevalensi penyalahgunaan alkohol di kalangan anak muda, penting untuk mengimplementasikan berbagai strategi yang efektif dalam memerangi masalah ini.

Memerangi distribusi dan dampak minuman beralkohol adalah usaha yang menantang yang memerlukan kolaborasi dan keterlibatan dari berbagai sumber daya, termasuk masyarakat dan Kepolisian Nasional Republik Indonesia (Aprellia *et al.*, 2024). Untuk menghentikan penyebaran minuman beralkohol dan dampak negatifnya, kepolisian Republik Indonesia dan masyarakat umum harus bekerja sama. Banyak kasus kriminal yang melibatkan alkohol menunjukkan bahwa hasil terbaik dapat dicapai melalui berbagai tindakan yang diadopsi oleh penegak hukum dan organisasi komunitas. Selain penyalahgunaan alkohol, kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka.

Tidur dapat didefinisikan sebagai aktivitas di mana tubuh menjadi tidak sadar tetapi masih mampu untuk mendapatkan kembali kesadaran dan melakukan tugas sehari-hari melalui pemberian rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya. Sementar itu, Kualitas tidur sendiri dapat diastikan sebagai Kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tidur mereka dan mendapatkan tidur NREM dan REM yang maksimal (Sulana *et al*., 2020).

Dalam setahun ada 20% hingga 50% orang dewasa mengakui mengalami masalah tidur, dan 17% orang mengalami gangguan tidur yang parah. Pravelensi gangguan tidur meningkat setiap tahun, dan ini terkait dengan penuaan dan sejumlah faktor lainnya. Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika, 36% remaja berusia antara 19 dan 29 tahun mengalami kesulitan untuk bangun di pagi hari. Ini berbeda dengan 20% remaja berusia antara 30 dan 64 tahun dan 9% remaja di atas 65 tahun (Savero *et al.*, 2023) . Di tengah tingginya prevalensi masalah tidur di kalangan masyarakat, mahasiswa menjadi kelompok yang paling terpengaruh akibat tuntutan akademis dan sosial yang tinggi. Banyak mahasiswa mengalami

kesulitan untuk menjaga kebiasaan tidur dikarenakan tuntutan untuk berprestasi secara akademis, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan menghadapi transisi ke kehidupan mandiri (Putra *et al.*, 2024).

Berdasarkan data di Indonesia menunjukkan bahwa 63% remaja tidur kurang dari tujuh jam setiap malam. Kualitas tidur seseorang dianggap memuaskan jika tidak ada masalah tidur atau kurang tidur. Dengan tidur yang cukup dapat membuat hidup lebih sehat dan mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari dan memiliki kualitas hidup yang baik (Lengkong *et al.*, 2022). Salah satu kendala kualitas tidur yang baik adalah begadang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui dan memahami hubungan kebiasaan konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap produktifitas mahasiswa Papua di asrama Timika.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 terjadinya peningkatan prevalensi kebiasaan mengkonsusmi alkohol dan adanya juga kecenderungan kualitas tidur di Papua dibandingkan pada tahun 2018, maka penelitian analis apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap produktivitas mahasiswa Papua di Asrama Timika.

1.3 Tujuan Masalah

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap produktifitas mahasiswa Papua di Asrama Timika.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Diketahuinya data frekuensi demografi mahasiswa papua di Asrama Timika
2) Diketahuinya distribusi frekuensi konsumsi alkohol terhadap mahasiswa Papua di Asrama Timika.
3) Diketahuinya distribusi frekuensi kualitas tidur terhadap mahasiswa Papua di Asrama Timika.
4) Diketahuinya pengaruh kebiasaan konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap produktifitas mahasiswa papua di Asrama Timika.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Kepentingan Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tenaga kesehatan tentang dampak konsumsi alkohol dan kualitas tidur yang buruk. Informasi ini akan berguna sebagai referensi dalam praktik klinis dan membantu tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada pasien mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan produktivitas.

1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa

Dengan memahami pengaruh konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap produktivitas, mahasiswa diharapkan dapat lebih menyadari

pentingnya menjaga kesehatan. Pengetahuan ini dapat membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik terkait gaya hidup, sehingga meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan bagi masyarakat, khususnya di Papua, mengenai dampak negatif konsumsi alkohol dan kualitas tidur yang buru. Informasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan produktivitas, serta mendorong perubahan perilaku yang lebih positif.

UNIVERSITAS NASIONAL