

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Dalam masa akhir studi tersebut mahasiswa diharuskan untuk membuat tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar ahli madya atau sarjana dan harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan (Asrun dkk., 2019). Mahasiswa rentan memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini terjadi karena mahasiswa harus menghadapi beban perkuliahan yang padat, ujian dan tugas pada semester akhir. Pada akhir studi merupakan masa kritis pada mahasiswa, karena pada masa ini penuh dengan proses yang menuntut mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu (Yofita, 2019). Kondisi yang dihadapi seorang mahasiswa yaitu mengejar *dateline* yang di berikan dosen dan banyaknya tugas pada semester akhir sehingga kebanyakan mahasiswa mengalami gangguan pola tidur untuk mengerjakan tugas dan KTI (Kinasi, 2019).

Berdasarkan *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* pada tahun 2017 prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur remaja Amerika mencapai 68,8% (CDC, 2017). Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan tidur diperkirakan mencapai 10 %, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa di antaranya mengalami gangguan tidur (*Cable News Network Indonesia* 2017)

Penelitian oleh Fandiani dkk. (2017) tentang kualitas tidur kepada 30 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner *Pittsburgh sleep quality index (PSQI)*, didapatkan 27 mahasiswa (90%) mengalami kualitas tidur buruk. Jumlah mahasiswa yang mengantuk pada siang hari sebanyak 26 mahasiswa (86,7%), jumlah mahasiswa yang mengonsumsi obat tidur sebanyak 2 mahasiswa (6,7%), 19 mahasiswa yang sering terbangun tengah malam sebanyak 19 mahasiswa (63%), mahasiswa tidur sampai larut malam dan sering terbangun di tengah malam dengan alasan mengerjakan tugas akhir sebanyak 28 mahasiswa (93,3%) dan menggunakan media sosial sebanyak 2 mahasiswa (6,7%). Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa TK.3 TA.2022/2023 di kampus ITSK RS dr. Soepraon Malang pada tanggal 13 Januari 2023 melalui wawancara dengan kuesioner PSQI, didapatkan 5 orang mengatakan kualitas tidurnya terganggu di saat penyusunan Karya Tulis Ilmiah seperti susah memejamkan mata saat di tempat tidur, sering bangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali bahkan ada juga mahasiswa yang sampai mimpi buruk dalam tidurnya dan 5 orang lain mengatakan kualitas tidur mereka cukup dan nyaman.

Pada mahasiswa tingkat akhir digandeng untuk mengerjakan KTI sebagai syarat kelulusan dan di harapkan mahasiswa untuk dapat mengerjakan tugas akhir tepat waktu. KTI atau tugas akhir adalah salah satu syarat yang telah ditetapkan oleh masing-masing program studi, fakultas ataupun Universitas yang merupakan tuntutan dari formulasi kurikulum. Oleh

karena itu mahasiswa harus dapat membuat target-target tertentu untuk mempertanggungjawabkan tugas akhirnya kepada dosen pembimbing dan dosen penguji (Machmud, 2016). Ada beberapa penyebab gangguan tidur pada mahasiswa selama masa kuliah seperti dalam menuntaskan akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi *deadline* tugas akhir, banyaknya tugas perkuliahan, manajemen waktu serta anggapan individu terhadap waktu penyelesaian tugas akhir mereka. Kondisi ini terutama dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir (Ratnawati & Anjarwati, 2019).

Pada kebutuhan normal tidur usia remaja adalah 7,5 sampai 8,5 jam setiap hari namun waktu untuk tidur berubah. Pada mahasiswa semester akhir justru menunda waktu untuk tidur sehingga sebagian besar mereka mengalami tidur larut malam dan terbangun di pagi buta. Saat orang lain akan beristirahat dan tidur pada pukul 21:00 atau 22:00 namun pada mahasiswa semester akhir justru dituntut untuk menyelesaikan tugas perkuliahan sehingga siklus tidur bangun menjadi tidak seimbang (Yaqin, 2016). Gangguan tidur secara tidak langsung berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk. Hal ini merupakan masalah yang dapat memberikan efek terhadap kesehatan mental, tingkat konsentrasi, kekuatan daya ingat, serta penurunan imunitas tubuh (Manzar dkk., 2016).

Dampak yang timbul akibat kurangnya tidur pada seseorang dapat mempengaruhi aspek memori dan konsentrasi. Konsentrasi yang dimaksudkan adalah memusatkan perhatian pada situasi belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan konsentrasi, jelas belajarnya akan percuma,

karena hanya membuang tenaga, waktu dan biaya. Seseorang yang dapat belajar dengan baik, ia harus memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran. Semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang pada suatu kegiatan maka akan semakin sukses kegiatan yang di lakukannya. Sebaliknya, jika tingkat konsentrasi lemah maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah (Dwimayasari, 2019). Hal ini dapat menyebabkan iritabilitas dan kurangnya tingkat kewaspadaan serta menimbulkan manifestasi klinis seperti mengantuk dan kelelahan yang dapat menurunkan energi pada saat menjalankan aktivitas di siang hari serta menurunkan tingkat konsentrasi mahasiswa (Fandiani dkk., 2017)

Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk adalah Memberikan pengetahuan waktu tidur yang baik atau mengajarkan mahasiswa dalam manajemen kegiatan tidur pada mahasiswa meliputi peningkatan durasi dan kualitas tidur dengan membuat jadwal waktu tidur yang rutin dan cukup untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan KTI (Nindya, *et al.* 2017). Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan. Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang sudah mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan mudah terangsang, apatis dan lesu, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap dan mudah mengantuk, mata perih. Kualitas tidur juga diartikan

sebagai suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Ernawati dkk., 2017).

Berdasarkan fenomena tersebut, maka perlu adanya penelitian terkait gambaran kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan KTI pada mahasiswa tingkat akhir ITSK RS dr.soepraoen.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa tingkat III di Program studi D-III Keperawatan ITSK RS dr.Soepraoen malang yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI.

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui kualitas tidur Pada mahasiswa tingkat III Program studi D-III Keperawatan ITSK RS dr.Soepraoen malang yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Mengaplikasikan teori keperawatan dasar tentang kebutuhan istirahat tidur pada kasus nyata mahasiswa yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan menambah informasi mengenai gambaran kualitas tidur pada mahasiswa. sehingga

mahasiswa dapat memamanajemen waktu untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi mengenai kebutuhan fisiologis manusia yang salah satunya kebutuhan istirahat dan tidur serta dapat dijadikan data dasar dalam mengembangkan penelitian keperawatan selanjutnya sehingga semakin banyak penelitian terkait kualitas tidur mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman bagi peneliti serta dapat mengetahui kebutuhan dasar istirahat dan tidur terkhusus kualitas tidur pada mahasiswa Tingkat III Program studi DIII Keperawatan ITSK dr.Soepraon malang

4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang gambaran kualitas tidur pada mahasiswa.