

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi menjadi salah satu impian bagi kebanyakan orang di dunia. Perguruan tinggi merupakan penyempurna tingkat pendidikan setelah menempuh pendidikan di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Mereka yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut mahasiswa. Pendidikan yang didapatkan di perguruan tinggi berbeda-beda sesuai dengan jurusan atau program studi yang dipilih oleh mahasiswa. Perguruan tinggi terbagi menjadi Sekolah Tinggi, Akademi, dan yang paling umum digemari yaitu Universitas. Di Universitas Ngudi Waluyo terdapat beberapa fakultas dengan banyak pilihan program studi seperti, Keperawatan, Kebidanan, Kesehatan Masyarakat, Farmasi, Gizi, Hukum, Ilmu Keolahragaan, dll (Universitas Ngudi Waluyo, 2021).

Selain belajar teori di kelas mahasiswa program studi kesehatan masyarakat, juga diajarkan untuk melakukan penelitian, pengabdian masyarakat, praktek belajar lapangan, kewirausahaan, mengikuti pelatihan dan lainnya sebagai bekal penambah pengalaman, wawasan, serta peningkatan kemampuan mahasiswa dalam berbagai hal. Tujuan dari banyaknya pembelajaran ini yaitu untuk menciptakan lulusan sarjana kesehatan masyarakat yang kompeten serta berkualitas sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan yang ada saat ini. Beban pendidikan yang semakin hari semakin berat, memicu naiknya tingkat stress pada mahasiswa yang berdampak pada kualitas tidur yang berantakan, terutama di era pandemi saat ini. Stress sendiri sering diartikan sebagai rasa bingung, tertekan, dan panik yang dialami seseorang karena suatu hal yang mengganggu orang tersebut. Adanya pembelajaran daring

membuat mahasiswa harus ekstra belajar untuk meningkatkan pemahamannya, belum lagi saat melakukan perkuliahan secara daring selain kendala pemahaman yang kurang, jaringan, listrik dan gangguan lainnya dapat meningkatkan faktor yang memicu stress pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian Kartika Sari (2020), dalam jurnal karya Niken Bayu Argaheni (2020) didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang (38,57%), sebagian mengalami stress berat (28,57%), dan stres ringan (32,86%), Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular COVID-19.

Beberapa orang menganggap, orang yang mengalami stress berarti terkena gangguan jiwa atau gila. Namun hal ini tidak benar, seseorang dapat mengalami stress apabila merasa tidak sanggup atau kesulitan dalam menghadapi sesuatu yang dirasa sangat berat. Pada studi literature yang dilakukan oleh Govaerst & Gregoire (dalam Riza Mahmud & Zahrotul Uyun, 2016), stress pada remaja cenderung tinggi, mahasiswa yang mengalami stress meningkat setiap semester.

Menurut Sunaryo (2013), stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lainnya. Sedangkan menurut Vincent Cornelli, dikutip dari Grant Brecht (2000), stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut.

Ketika mahasiswa memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan, mereka akan memilih untuk bergadang untuk menyelesaikannya, hal ini menyebabkan waktu tidur mereka berantakan atau kurang tidur. Namun ada juga yang karna stress mereka lebih memilih banyak tidur karna ingin melupakan suatu hal tersebut, ketika kelebihan tidur (hypersomnia), seseorang dapat

mengalami efek seperti sakit kepala, sakit punggung, berkurangnya daya ingat dan konsentrasi, peningkatan resiko penyakit jantung, dll.

Pola tidur yang baik akan menciptakan kualitas tidur yang baik pula. Menurut Tri Widyawati (2013) setiap tahun di dunia diperkirakan sekitar 20%-40% orang mengalami sulit tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius, sedangkan menurut US Census Bureau dari International Date Base tahun 2004 sekitar 28 juta orang dari total penduduk 238 juta atau sekitar 10% mengalami kesulitan tidur (Kasiman, 2015).

Ketika seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk, efek samping yang akan dialami orang tersebut yaitu mudah merasa lelah, konsentrasi berkurang, daya tahan tubuh melemah, dan merasa mengantuk saat beraktifitas. Kualitas tidur yang buruk adalah durasi tidur yang terlalu singkat atau terlalu lama. Dalam penelitian Wicaksono, D. W., dkk (2012), diketahui bahwa dari 50 responden penelitian, 20 responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik, 3 responden mengalami kualitas tidur yang sangat buruk, 22 responden mengalami kualitas tidur yang cukup bagus, dan 5 responden mengalami kualitas tidur yang sangat bagus.

Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni (2016), didapati hasil penelitian dari keseluruhan jumlah responden sebanyak 46 orang, mahasiswa yang mengalami stress sedang ada 26 orang (56,5%), kemudian mahasiswa dengan stress ringan ada 16 orang (34,8%), dan mahasiswa yang normal hanya 4 orang (8,7%). Untuk kualitas tidur, mahasiswa dengan kualitas tidur baik ada 8 orang (17,4%) dan mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk ada 38 orang (82,6%).

Penelitian ini didasari atas beberapa pertimbangan yang dipikirkan oleh peneliti. Dikarenakan ruang lingkup kegiatan peneliti lebih sering berada di antar mahasiswa kesehatan masyarakat, peneliti dapat mengamati perilaku yang ada pada mahasiswa. Banyak diantara mereka yang memiliki keluhan stress dikarenakan

tuntutan pendidikan, masalah pribadi, dan masalah lainnya. Stress inilah yang kemudian menimbulkan salah satu dampak yaitu terhadap kualitas tidur yang dimiliki, kualitas tidur yang buruk dapat berefek buruk pada status kesehatan yang dimiliki mahasiswa. Dari pengamatan ini peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stress terhadap kualitas tidur mahasiswa kesehatan masyarakat.

## **B. Rumusan Masalah**

Beban pendidikan yang diterima mahasiswa pada setiap kenaikan semester semakin meningkat. Hal ini dapat memicu terjadinya stress pada mahasiswa. Sedangkan ketika seseorang mengalami stress hal ini mampu mempengaruhi kebiasaan orang tersebut dalam menghadapi suatu keadaan. Contohnya seperti sulit berkonsentrasi terhadap suatu hal, pola makan dan pola tidur yang berantakan, dan sebagainya. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah yang diangkat peneliti adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Ngudi Waluyo?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum :

Untuk mengetahui Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.

### 2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui tingkat stress pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Mengetahui kualitas tidur Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.

- c. Mengetahui hubungan tingkat stress dan kualitas tidur Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis :
  - a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah kajian ilmu di bidang penelitian kesehatan.
  - b. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pembelajaran bagi khayalak umum.
  - c. Hasil penelitian dapat dijadikan referensi penyusunan penelitian bagi peneliti lain.
2. Manfaat Praktis :
  - a. Bagi Peneliti :

Mampu meningkatkan pengetahuan serta pengalaman yang dimiliki oleh peneliti.
  - b. Bagi Masyarakat :

Dapat menambah media pemberian informasi kepada masyarakat terkait hubungan antara tingkat stress terhadap pola makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
  - c. Bagi Mahasiswa :

Dapat menambah referensi pembelajaran yang ada sehingga dapat dimanfaatkan dengan baik.
  - d. Bagi Institusi Pendidikan :

Dapat digunakan sebagai referensi pembelajaran yang akan dilakukan di masa yang akan datang.