

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur disebut suatu kebutuhan dasar setiap manusia tidur yang merupakan suatu kondisi tidak sadarkan diri dimana suatu reaksi dan persepsi manusia terhadap lingkungan akan menurun atau hilang sehingga mampu dibangunkan kembali oleh rangsangan yang kuat (Atoilah & Kusnadi, 2013) Tidur juga dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi seseorang ketika mengalami keadaan tidak sadar, tapi bisa dibangunkan dengan rangsangan atau sensoris yang cukup dan ditandai oleh aktivitas fisik yang minimum, terjadi suatu proses fisiologis, tingkat kesadaran dan terjadi penurunan respon pada rangsangan eksternal (Saputra, 2013).

Tidur merupakan salah satu proses fisiologis yang sangat penting bagi kehidupan manusia yang dapat memberikan suatu pengaruh pada kesehatan fisik maupun psikologi terutama kepada seseorang yang sedang dalam menempuh proses belajar, kualitas tidur baik jika tidak ada beberapa ciri-ciri seperti tanda gejala kekurangan tidur dan tidak ada gangguan dalam tidur. Dewasa muda memiliki pola tidur sekitar 7-8 jam (Alfi & Yuliwar, 2018).

Kualitas tidur yang baik secara umum yaitu merasa tenang, bugar, dan berenergi saat bangun tidur. Seseorang memiliki kualitas tidur yang kurang baik yaitu berdampak pada kesehatan contohnya kurang fokus, mempunyai suasana hati yang buruk.

Kualitas tidur berhubungan dengan kesehatan, untuk mengatasi hal tersebut perawat mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini merupakan gambaran awal untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa Papua.

Kegiatan mahasiswa yang sering mengganggu kualitas tidur individu. Adanya tanda seperti kedinginan di malam hari, suara kebisingan dan mengonsumsi kafein.

Dalam sebuah studi penelitian yang dilakukan di negara cina, pada mahasiswa kedokteran di temukan kualitas tidur buruk sebanyak 19% yang dinilai menggunakan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). Studi lain di Eropa, satu penelitian di Lithuania mengungkapkan kualitas tidur buruk sebanyak 40% terjadi pada mahasiswa (Azed, 2015). Sedangkan di Indonesia Penelitian yang dilakukan Andita tahun 2022 tentang kualitas tidur penderita migrain mendapatkan hasil sebanyak 89,3% penderita migrain memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kondisi kesehatan yang terjadi pada mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo di kategorikan kurang baik, karena rata-rata yang dikeluhkan dan dialami oleh mahasiswa Papua adalah maag atau asam lambung. Masalah ini terjadi karena penerapan gaya hidup yang kurang baik, contohnya seperti terlambat makan, makan makanan yang tidak sehat kadang satu hari hanya makan satu kali, tidak berolahraga, mengonsumsi minuman keras dan selalu keikutsertaan karena merasa dirinya kesepian sehingga waktu tidur pada mahasiswa tidak di atur dengan baik. Konsumsi kafein, kondisi tubuh dan pikiran stress, karena kebiasaan mahasiswa yang selalu aktif dalam organisasi di luar kampus sehingga kualitas tidur tidak teratur.

Dari pengambilan data dan wawancara yang dilakukan pada Mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo yang berjumlah 6 orang didapatkan hasil, 4 mahasiswa dengan tidur baik, 2 mahasiswa dengan tidur lebih dan 1 mahasiswa dengan sesak nafas.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti gambaran kualitas tidur mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo dengan jumlah sampel keseluruhan 53 mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ricard (2021) mengenai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara dengan sampel mahasiswa 100 orang. Didapatkan hasil kualitas tidur baik sebanyak 16 mahasiswa atau 16% sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 84 mahasiswa atau 84% yang berarti kualitas tidur buruk mahasiswa masih tinggi oleh karena itu penulis ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah peneliti jabarkan diatas maka dapat diambil rumusan masalah Bagaimana Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Papua Di Universitas Ngudi Waluyo”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik dan gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo”.

2. Tujuan Khusus

- a. Gambaran karakteristik responden mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Gambaran kualitas tidur subjektif mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Gambaran latensi tidur mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.
- d. Gambaran durasi tidur mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.
- e. Gambaran efisiensi tidur mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.
- f. Gambaran Gangguan tidur mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.
- g. Gambaran penggunaan obat tidur mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.
- h. Gambaran disfungsi di siang hari mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.
- i. Gambaran kualitas tidur.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan informasi & melengkapi penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan gambaran kualitas tidur mahasiswa Papua di universitas Ngudi Waluyo.