

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat memberikan kemudahan dan manfaat bagi masyarakat di era moderen ini. Salah satunya perkembangan teknologi yang semakin pesat adalah penggunaan internet yang saat ini sudah sangat mudah untuk diakses dari berbagai macam tempat. Perkembangan internet ini memberikan kemudahan kepada penggunanya untuk memperoleh informasi baik dalam negeri maupun luar negeri. Penggunaan internet tersebut tidak hanya memiliki fitur untuk mencari informasi, tetapi juga untuk berkomunikasi antar sesama pengguna tanpa harus bertemu secara langsung, bahkan saat ini internet memiliki fitur untuk hiburan yaitu, stalking sosial media bahkan bermain game (Marvia, 2021).

Kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi setiap individu untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial adalah tidur, dimana jika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka kebutuhan berikutnya tidak akan mampu untuk dipenuhi. Tubuh dapat berfungsi secara normal jika kebutuhan tidur tercukupi. Tercukupinya kebutuhan tidur seseorang tidak hanya ditentukan oleh faktor kuantitas tidur, tetapi juga oleh faktor kualitas tidur (Hastuti, 2019). Kebutuhan tidur tidak hanya ditentukan oleh faktor lamanya jam tidur (kuantitas tidur) melainkan ditentukan juga oleh kedalaman tidur individu yang disebut kualitas

tidur. Kualitas tidur merupakan merupakan kepuasan yang dirasakan seseorang terhadap tidurnya, yaitu seseorang tersebut tidak menunjukkan perasaan lelah keesokan harinya saat terbangun dari tidur (Eka Putri, 2020).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur mahasiswa Amerika sekitar 68,8%. Mahasiswa perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Persentase prevalensi tidak cukup tidur pada mahasiswa tingkat akhir (76,6%) lebih tinggi daripada mahasiswa bukan semester akhir (59,7%) (CDC, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Himpunan Psikologi Indonesia (HIMSI) mencatat bahwa remaja rata-rata mengalami kualitas tidur kurang baik yaitu hasil 0,8% (1.294) sedangkan mahasiswa memiliki gejala ringan dengan tingkat insimnia 1-2 jam sebesar 58% (1.369) dengan memiliki gejala kecemasan 34,1% (864) mahasiswa memiliki gejala stress 55,8% (1.424). Menurut data *International of sleep disorder*, prevalensi penyebab gangguan tidur adalah gelisah (5 sampai 15%), ketergantungan alkohol (10%), terlambat tidur (10%), perubahan jadwal (2 sampai 5%), penyakit (<1%) dan kecanduan bermain *gadget* (65%) (HIMSI, 2020).

Menurut data yang diperoleh oleh Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI) kualitas tidur mahasiswa di Sumatera Barat berkisar antara 6 jam 46 menit sampai 7 jam 25 menit. Untuk mencapai waktu selama ini, mahasiswa biasanya mulai tidur agak larut namun bangunnya juga tergolong

sedikit siang. Mereka mulai tidur pada pukul 11.56 malam sampai 11.45 malam. Sedangkan bangun tidur pada pukul 06.27 pagi sampai 07.15 pagi (ILMPI, 2021).

Selanjutnya, hasil survei APJII pada 2018 pengguna internet bertambah 27,91 juta (10,12%) menjadi 171,17 juta jiwa. Peningkatan angka tersebut menunjukkan penetrasi pengguna internet di tanah air meningkat menjadi 64,8% dari total penduduk yang mencapai 264,16 juta jiwa. Sementara berdasarkan spasial, Jawa masih menjadi wilayah pengguna internet terbesar di Indonesia, yakni mencapai 55%. Adapun pengguna internet terbesar berikutnya adalah Sumatera (21%), Kalimantan (9%). Kemudian Sulawesi, Maluku dan Papua (10%) serta Bali dan Nusa Tenggara (5%) (APJII, 2021).

Adiksi internet (*Internet Addiction*) dapat disebut *Pathological Internet Use* (PIU), merupakan ketidakmampuan individu mengontrol penggunaan internet untuk tetap online yang dapat menyebabkan terjadinya masalah fisik, psikologis, sosial dan pekerjaan pada kehidupan (Habut, 2021)

Dampak positif yang ditimbulkan oleh internet antara lain untuk memudahkan surat menyurat, mengirim pesan, chatting, mengambil atau mengirim informasi dan sarana untuk hiburan (Fauziawati, 2015 dalam Hakam, 2020). Namun pada umumnya mahasiswa tidak mampu memfilter hal-hal baik ataupun buruk dari internet tersebut, sehingga mahasiswa rentan terkena dampak negatif dari penggunaannya. dampak negatif yang ditimbulkan oleh internet yakni terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat (Marvia, 2021).

Dampak negatif dari internet pun tak kalah banyak dibandingkan dengan dampak positifnya, menurut jurnal yang membahas mengenai adiksi internet mahasiswa mengalami lebih mengarah pada adiksi yang ber kriteria *Salience*, kriteria ini berarti bahwa bermain game menjadi aktivitas paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (ngidam), dan perilaku (penggunaan yang berlebihan). Jenis ini lah yang sudah dapat dikatakan kecanduan terhadap internet, karena *game online* bagian dari internet. Berbagai dampak negatif lainnya pada penggunaan internet, seperti membuka situs-situs terlarang (situs porno), lebih menempatkan internet diatas kepentingan primer, lebih suka berlama-lama didepan gadget, dapat terjadi kejahatan lintas negara. Hasil yang didapat dari dampak negatif biasanya menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh. biasanya, orang yang sudah asik berselancar di dunia maya (internet) ini, melupakan orang yang sedang bersama dia, meskipun orang tuanya, pengguna internet akan tetap asik dengan dunianya tersebut (Diarti, 2018).

Pentingnya kualitas tidur yang baik dapat membuat kondisi seseorang merasa jauh lebih segar kembali ketika bangun dari tidur. Jika seseorang menahan tidur selama 3 hari berturut-turut akan mengalami tekanan berat, kehilangan kemampuan berdiri tegak dan kemampuan berpikir, jika bertambah hari maka akan kehilangan fungsi organ motorik, kemampuan bicara, dan tidak menyadari siapa dirinya (Ibrahim, 2020).

Dampak gangguan kualitas tidur pada mahasiswa, kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, Bahkan kematian. Selain kondisi fisik, tidur juga mempengaruhi kondisi mental seseorang, tidur yang kurang dapat mempengaruhi suasana hati seseorang, tidur yang buruk, sebaliknya, dapat mengakibatkan kelelahan, mudah tersinggung, mudah marah dan depresi klinis. Periode kurang tidur yang panjang terkadang menyebabkan disorganisasi ego, halusinasi dan waham selain itu orang yang kekurangan tidur REM (*Rapid Eye Movement*) mungkin menunjukkan sikap mudah tersinggung dan letergi (merasa kehilangan energy dan antusiasme) (Marvia, 2021).

Penurunan kualitas tidur yang dialami oleh individu tentu berdampak buruk bagi kesehatan, terutama di kalangan mahasiswa. Dampak negatif yang mungkin dialami oleh mahasiswa ketika mengalami penurunan kualitas tidur yakni dapat menimbulkan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, malas belajar, melupakan tugas-tugas sekolah atau kuliah, hingga dapat menyebabkan depresi pada mahasiswa (Pratama, 2022).

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa

muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah, dkk (2021) yang berjudul hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Ratulangi Kota Manado menyatakan bahwa kecanduan internet sedang yaitu 86 responden, kecanduan ringan 23 responden dan normal 153 responden. Sedangkan kualitas tidur baik 166 responden dan buruk 306 responden. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan masyarakat dengan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) Universitas Ratulangi Kota Manado.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marcarido, dkk (2022) yang berjudul hubungan *internet addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Hasil penelitian menyatakan bahwa penelitian ini sendiri usia partisipan yang paling banyak terdapat pada usia 20 dan 21 tahun, yaitu masing-masing berjumlah 75 partisipan dan partisipan paling sedikit terdapat pada mahasiswa berusia 25 tahun dengan jumlah partisipan sebanyak 8 partisipan. Dalam penelitian ini hasil data statistik menunjukkan bahwa nilai hubungan antar variabel cenderung lemah dengan nilai sebesar 0,276 sesuai dengan interval koefisien. Hal ini berarti kualitas tidur pada mahasiswa tidak sepenuhnya berhubungan dengan tingkat kecanduan terhadap internet. Dilihat dari adanya hubungan antara internet addiction dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang hanya memiliki nilai sebesar 27,6% dan ada 72,4% faktor lain

yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

Survey awal yang peneliti lakukan pada bulan Mei 2023 kepada 10 mahasiswa Profesi Ners didapatkan bahwa 6 (60%) mahasiswa sering tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring, 8 (80%) mahasiswa sering terbangun ditengah malam, 5 (50%) mahasiswa sering mimpi buruk, dan 8 (80%) mahasiswa sering mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari selama satu bulan terakhir. Pada survey awal juga didapatkan informasi bahwa mahasiswa memiliki kebiasaan tidur di atas jam 12 malam. Selain itu mahasiswa yang merasa kualitas tidur terganggu dikarenakan sering melakukan aktifitas sampai malam hari terkait dengan jadwal praktek di shift malam, berdasarkan survey awal didapatkan 4 (40%) mahasiswa memiliki shift praktek yang berisiko atau pada malam hari. Dalam durasi penggunaan gadget, didapatkan 8 (80%) mahasiswa memiliki durasi tinggi karena menggunakan gadget lebih dari 6 jam yaitu antara 8-10 jam. Selain itu juga ditemukan 7 (70%) mahasiswa memiliki adiksi dalam penggunaan internet, didapatkan 60% mahasiswa sering kehilangan waktu tidur karena online hingga larut malam, 50% mahasiswa sering menghabiskan banyak waktu untuk online dan mengabaikan pekerjaan rumah, 90% mahasiswa sering memeriksa sosial media sebelum melakukan hal lain.

Berdasarkan uraian latar belakang maka peneliti telah melakukan penelitian tentang **“Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang Tahun 2023”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah didalam penelitian ini apakah ada “faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinyafaktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023
- b. Diketahui distribusi frekuensi adiksi internet online pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023
- c. Diketahui distribusi frekuensi durasi penggunaan *gadget* pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023
- d. Diketahui distribusi frekuensi shift praktek pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023
- e. Diketahui hubungan adiksi internet online dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023

- f. Diketahui hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023
- g. Diketahui hubungan shift praktek dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan sumber ilmu pengetahuan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat di jadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan perbandingan dalam meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners.

2. Praktis

a. Bagi STIKes Alifah Padang

Dapat memberikan informasi terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners agar penelitian selanjutnya menggunakan metode lain dalam penelitian terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners. Variabel independen dalam penelitian ini adalah adiksi internet online, duransi penggunaan *gadget* dan shift praktek sedangkan variabel dependen kualitas tidur. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini akan dilakukan di lahan praktek mahasiswa Profesi Ners STIKes Alifah Padang. Pengumpulan data dari bulan Maret sampai Agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Profesi Ners berjumlah 101 mahasiswa sedangkan pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* sebanyak 77 responden, data dikumpul melalui kuesioner dalam bentuk angket yang diperoleh langsung dari responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistik menggunakan *Chi-Square*.

