

Kualitas Tidur Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Pada Tahap Akademik dan Profesi

Nurdiana Djamaluddin

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo

Corresponding author email: nurdiana@ung.ac.id

Abstrak

Proses untuk menjadi seorang perawat, mahasiswa keperawatan perlu melalui dua tahapan pendidikan, yakni tahap sarjana keperawatan (akademik) dan tahap professional (profesi). Kedua tahapan pendidikan ini memiliki beban belajar dan tanggung jawab yang berbeda. Pada tahap akademik mahasiswa akan dibekali dengan ilmu keperawatan untuk kemudian diaplikasikan pada tahap profesi kepada pasien sebenarnya. Hal ini seringkali mengakibatkan buruknya kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa jurusan keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode *survey deskriptif* dengan jumlah sampel 545 responden yang didapatkan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 438 responden (80.4%), kualitas tidur baik sebanyak 107 responden (19.6%). Kesimpulan penelitian ini adalah mayoritas mahasiswa jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo yang sedang menjalani proses perkuliahan memiliki kualitas tidur buruk.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa

Description of Sleep Quality of Students of the Nursing Department, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo at the Academic and Professional Stages

Abstract

In the process of becoming a nurse, nursing students need to go through two stages of education, namely the undergraduate stage of nursing (academic) and the professional stage (profession). These two stages of education have different learning loads and responsibilities. At the academic stage students will be equipped with nursing knowledge to then apply it at the professional stage to actual patients. This often results in poor sleep quality in nursing students. This study aims to describe the sleep quality of students majoring in nursing at Gorontalo State University. This study used a descriptive survey method with a sample of 545 respondents who were obtained using a total sampling technique. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality. The results showed that there were 438 respondents (80.4%) who had poor sleep quality, and 107 respondents (19.6%) had good sleep quality. The conclusion of this study is that the majority of students majoring in Nursing at Gorontalo State University who are currently undergoing the lecture process have poor sleep quality.

Key words: Sleep Quality, Student

Pendahuluan

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun (Nashori & Wulandari, 2017). Kualitas tidur pada umumnya mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, produktivitas, keseimbangan emosional, kesehatan otak dan jantung, fungsi kekebalan tubuh, kreativitas, vitalitas, dan bahkan berat

badan. Menurut *National Institutes of Health*, rata-rata orang dewasa tidur kurang dari 7 jam per hari (Smith, Robinson, & Segal, 2021).

Menurut Philips (2021) masyarakat di Asia Pasifik tidur lebih banyak dengan rata-rata 7,2 jam per malam, namun 41% dari responden yang diteliti menyatakan tidak puas dengan tidur mereka. Hal ini disebabkan karena 50% di antara mereka memiliki kebiasaan menggunakan ponsel sebelum tidur dan setelah terbangun. Adapun salah satu dampak dari kebiasaan tersebut yaitu sebagian besar responden yang menggunakan ponsel sebelum tertidur (78%) mengaku tertidur lebih larut dari waktu yang seharusnya, akibat *scrolling* media sosial (75%), menonton video (67%), mengecek email (39%) dan berbalas pesan (37%).

Sementara di Indonesia, penduduknya rata-rata tidur selama 6 jam 51 menit setiap malam, sedikit di bawah rata-rata tidur dunia yaitu 7 jam 12 menit. Penduduk muda Indonesia dengan rentang usia mulai dari 18-34 tahun cenderung tidur lebih larut pada jam 00:13. Fase tidur tersebut merupakan momen di mana level hormon stres menurun dan lebih mudah untuk memiliki tidur nyenyak, namun tampaknya penduduk Indonesia kehilangan istirahat dan pemulihan yang sangat bermanfaat ini (Meliá Hotels & Resorts Official Sleep Expert, 2018).

Melihat kebiasaan menggunakan ponsel terlalu lama yang dilakukan oleh para pemuda zaman sekarang, tentunya akan berdampak pada kerusakan mata. Hal ini disebabkan oleh tingkat kecerahan cahaya pada ponsel yang memproyeksi ke retina mata secara langsung dengan jarak terlalu dekat, juga dapat memicu terjadinya perubahan pola tidur. Adapun pola tidur yang tidak baik dapat dilihat dari kebiasaan seseorang yang kurang tidur (Copel 2007 dalam Maulida & Sari, 2017).

Kurangnya tidur pada individu yang terlalu sering dapat memberikan dampak. Di antaranya individu tersebut akan mengalami kerusakan sel-sel pada otak yang dapat memicu gangguan pada kepala seperti sakit kepala. Selain itu, individu tersebut akan merasa kurang fit dan mudah terserang virus seperti flu, demam, dll (Purwanto, 2021).

Peningkatan jumlah pemuda yang memiliki kualitas tidur kurang baik cenderung menjadikan internet sebagai prioritas utama dalam mengisi aktivitas sehari-hari. Melihat peran internet di kehidupan sosial, ekonomi, dan politik menjadi semakin penting bagi masyarakat global saat ini dan merupakan salah satu faktor yang mengubah peradaban dunia. Hal ini dapat dilihat dari popularitasnya yang telah dianggap sebagai kebutuhan dasar semua orang.

Indonesia kehilangan istirahat dan pemulihan yang sangat bermanfaat ini (Meliá Hotels & Resorts Official Sleep Expert, 2018). Melihat kebiasaan menggunakan ponsel terlalu lama

yang dilakukan oleh para pemuda zaman sekarang, tentunya akan berdampak pada kerusakan mata. Hal ini disebabkan oleh tingkat kecerahan cahaya pada ponsel yang memproyeksi ke retina mata secara langsung dengan jarak terlalu dekat, juga dapat memicu terjadinya perubahan pola tidur. Adapun pola tidur yang tidak baik dapat dilihat dari kebiasaan seseorang yang kurang tidur (Copel 2007 dalam Maulida & Sari, 2017).

Kurangnya tidur pada individu yang terlalu sering dapat memberikan dampak. Di antaranya individu tersebut akan mengalami kerusakan sel-sel pada otak yang dapat memicu gangguan pada kepala seperti sakit kepala. Selain itu, individu tersebut akan merasa kurang fit dan mudah terserang virus seperti flu, demam, dll (Purwanto, 2021).

Peningkatan jumlah pemuda yang memiliki kualitas tidur kurang baik cenderung menjadikan internet sebagai prioritas utama dalam mengisi aktivitas sehari-hari. Melihat peran internet di kehidupan sosial, ekonomi, dan politik menjadi semakin penting bagi masyarakat global saat ini dan merupakan salah satu faktor yang mengubah peradaban dunia. Hal ini dapat dilihat dari popularitasnya yang telah dianggap sebagai kebutuhan dasar semua orang

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan keperawatan yang sedang menjalani pendidikan tahap sarjana keperawatan (akademik) yaitu Angkatan 2021, 2020, 2019, 2018, serta) Profesi Ners sebanyak 545 responden.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

1. Distribusi Karakteristik Penderita Hipertensi berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	466	85.5
Laki-laki	79	14.5
Total	545	100.0

Sumber: Data Primer, 2022.

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah 17-25 tahun dengan jumlah 535 (98.2%). Sedangkan umur 26-44 tahun berjumlah 10 (1.8%).

2. Distribusi Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	466	85.5
Laki-laki	79	14.5
Total	545	100.0

Sumber: Data Primer, 2022.

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 545 responden yang diteliti didapati mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 466 responden (85.5%) kemudian diikuti oleh jenis kelamin laki-laki sebanyak 79 responden (14.5%).

3. Distribusi Karakteristik Penderita Hipertensi Berdasarkan Pendidikan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kualitas tidur buruk	438	80.4
2.	Kualitas tidur baik	107	19.6
Total		545	100.0

Sumber :Data Primer 2022

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 438 responden (80.4%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 107 responden (19.6%) memiliki kualitas tidur baik.

Pembahasan

Hasil Penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo dari total 545 responden, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 438 responden (80.4%), sedangkan sebanyak 107 responden (19.6%) memiliki kualitas tidur baik.

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Kelompok mahasiswa adalah kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Saat pagi hari sebagian besar mahasiswa sudah harus bangun awal untuk mempersiapkan kuliah. Adanya beban tugas juga turut membuat

mereka untuk terjaga hingga larut, bahkan sampai pagi hari karena harus segera menyelesaikan tugasnya (Sulistiyani, 2012).

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden yang memiliki kualitas buruk adalah umur 17-25 tahun sebanyak 431 responden (79.1%). Menurut hasil penelitian oleh Sari & Yulnefia (2016) tentang hubungan umur dengan kualitas tidur pada karyawan universitas Abdurrab tahun 2016 didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan umur pada karyawan universitas Abdurrab.

Salah satu yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gangguan tidur. Gangguan tidur memengaruhi seseorang saat mereka terbangun. pada tahun 1979, *American Sleep Disorder Association* menerbitkan sistem klasifikasi pertama yang didedikasikan untuk gangguan tidur. Lebih dari 100 gangguan tidur spesifik telah diidentifikasi (Rehman, 2020). Pada penelitian ini salah satu komponen penilaian dalam kualitas tidur ialah gangguan tidur. Gangguan tidur tersebut berupa kesulitan bernapas, batuk, mendengkur, terbangun pada malam hari misalnya untuk ke kamar mandi, merasa kepanasan, merasa nyeri, bahkan mengalami mimpi buruk. Selain itu didapatkan bahwa terdapat alasan lain yang menyebabkan gangguan tidur yakni sebagian besar responden mengatakan sering terganggu tidurnya pada malam hari karena kebisingan, merasa haus dan lapar, stress, *sleep paralysis* dan bahkan terdapat 9 responden yang mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat disebabkan oleh aktivitas mahasiswa yang padat seperti kuliah, berorganisasi, dan mengerjakan tugas. Banyak mahasiswa yang terlalu sibuk dan mengesampingkan kualitas tidurnya sendiri. Selain itu sebagian besar mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan mengalami gangguan tidur diantaranya kebisingan, *overthinking*, serta ada pula yang mengalami insomnia.

Simpulan

Kualitas Tidur mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo didapatkan mengalami kategori kualitas tidur buruk sebanyak 438 responden (80.4%) dan kualitas tidur baik sebanyak 107 responden (19.6%).

Daftar Pustaka

- APJII. (2017). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Apjii*, 39. <https://apjii.or.id/survei2018s/download/TK5oJYBSyd8iqHA2eCh4FsGELm3ubj>
- APJII. (2020). *Laporan survei internet apjii 2019 – 2020* (Vol. 2020).
- Haryati, & Yunaningsi, S. P. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 01(03), 146–156. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Hidayat, T., & Elida, M. (2020). Analisis Hubungan Antara Tendensi Internet Addiction Disorder dengan Customer Behavior (Studi pada Mahasiswa UIN Antasari). *Jurnal Studi Ekonomi*, XI(2), 151–165.
- Jannah, M., & Jannah, S. R. (2017). *KECENDERUNGAN INTERNET ADDICTION PADA MAHASISWA*. 1–9.
- Lestari, L., Mita, & Sukarni. (2021). *GAMBARAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA DI MASA PANDEMI*. 1–8.
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(2), 1–8.
- Maharani, D. A., Prasajo, R. A., Hasanuddin, M. O., & Mahayana, D. (2018). *Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia*. December. <https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w>
- Maulida, R., & Sari, H. (2017). Kaitan Internet Addiction dan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), 1–8. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/3866>
- Meliá Hotels & Resorts Official Sleep Expert. (2018). *Laporan Tidur Penduduk Indonesia*.
- Merdeka.com. (2021). *Menkominfo: Indonesia Jadi Negara Keempat Pengguna Internet Terbesar Dunia. Diakses pada 14 Februari 2022, dari <https://m.merdeka.com/teknologi/menkominfo-indonesia-jadi-negarakeempat-pengguna-internet-terbesar-dunia.html#:~:text=%22saat%20ini%2C%20Indone>*.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi tidur*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Philips (2021). *Survei global Philips ungkap dampak COVID 19 terhadap tidur*. Diakses 10 Maret 2022 dari <https://www.philips.co.id/id/about/news/archive/standard/news/press/2021/20211703/philips-global-survey-reveals-the-impact-covid-19-on-sleep.html>
- Piyadayanti Ni Kade Oka. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMK Negeri 4 Kota Gorontalo*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Purwanto, O. N. F. (2021). *Hubungsn Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Di Masa Pandemi Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN PURWOKERTO*. Island Heritage Pub.
- Pusat Pelayanan Tes dan Konsultasi Psikologi. (2020). *Tidur Berkualitas dan Kesehatan Psikologis*. Universitas Sanata Dharma. <http://usd.ac.id/pusat/p2tkp/tidur-berkualitas-dan-kesehatan-psikologis/>
- Putra, D. R. (2012). *Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Dewasa Awal*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Rachmawati, D. (2018). *HUBUNGAN KECANDUAN INTERNET terhadap interaksi sosial remaja*. Universitas Airlangga.

- Rehman, A. (2020). *Sleep Disorders*. Sleep Foundation. <http://www.sleepfoundation.org/sleep-disorders>
- Saliceti, F. (2015). *Internet Addiction Disorder (IAD)*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>
- Sari, T. W., & Yulnefia. (2016). *HUBUNGAN UMUR DENGAN KUALITAS TIDUR PADA KARYAWAN UNIVERSITAS ABDURRAB TAHUN 2016*. 2016, 60–65.
- Simpson, A. R. (2018). *Changes In Young Adulthood*. Massachusetts Institute of Tecnology. hrweb.mit.edu/worklife
- Smith, M., Robinson, L., & Segal, R. (2021). How Much Sleep Do You Need?. *HelpGuide*. Diakses 10 Maret 2020 dari <http://www.helpguide.org/articles/sleep/sleep-needs-get-the-sleep-you-need.htm>.
- Sulistiyani, C. (2012). *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. 1(2).
- We Are Social. (2021). *DIGITAL 2021*. <http://www.wearesocial.com>
- Young, K. S. (1996). *INTERNET ADDICTION : THE EMERGENCE OF A NEW CLINICAL DISORDER*. 1(3) 237-2