

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Tiap-tiap insan pastinya memiliki batasan dalam menjalankan kegiatan mereka sehari-hari. Tubuh akan dengan sendirinya memberikan sinyal jika dirasa individu tersebut sudah melakukan aktivitas seharian dan membutuhkan istirahat. Bentuk istirahat tersebut adalah dalam bentuk tidur. Tidur itu sendiri merupakan suatu hal alamiah yang dimiliki tiap-tiap manusia. Manusia membutuhkan tidur agar mereka dapat melakukan aktivitas mereka kembali dalam keadaan yang sehat dan bugar (P2PTM, 2019).

Tidur merupakan proses ketika seseorang menutup mata mereka selama beberapa jam untuk mengistirahatkan mental dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia secara total kecuali beberapa fungsi dari organ tubuh seperti jantung, hati, paru-paru, sirkulasi darah, dan organ dalam tubuh manusia lainnya (Santhi dan Mukunthan, 2013). Karena pada saat seseorang sedang istirahat dan tidur, terjadi proses pengembalian stamina dimana tubuh kembali ke kondisi yang optimal. Menurut Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, tidur ialah aktivitas pasif yang memiliki peran vital untuk kesehatan mental dan fisik seseorang. Diketahui bahwa durasi waktu tidur ideal yang dibutuhkan oleh seseorang biasanya ditentukan berdasarkan faktor umur. Kebutuhan tidur untuk bayi yaitu  $\pm 16$  jam/hari, lalu untuk remaja membutuhkan  $\pm 9$  jam/hari, sedangkan untuk kelompok usia dewasa memerlukan durasi tidur  $\pm 7-8$  jam/hari (Kementerian Kesehatan, 2014). Menurut *National Sleep Foundation* total durasi tidur yang ideal adalah 7-9 jam/hari (Hirshkowitz *et al.*, 2015).

Terdapat beberapa hal yang akan berdampak buruk jika seseorang kurang tidur yaitu hilangnya konsentrasi pada saat sedang mengerjakan sesuatu atau sedang belajar, dapat memperburuk kondisi kesehatan tubuh, kulit menjadi kusam, bisa menyebabkan kecelakaan ketika sedang berkendara akibat hilangnya fokus, bisa menyebabkan kenaikan berat badan, meningkatkan stres, tekanan darah tinggi, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan menjadi pelupa (P2PTM Kemenkes

RI, 2018). Jika seseorang terus menerus kurang tidur yang cukup, maka akan berdampak ke dalam masalah jangka panjang dan serius. Beberapa potensi masalah serius yang dapat disebabkan akibat kurangnya tidur adalah dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, diabetes, serangan jantung, gagal jantung atau stroke. Masalah yang berpotensi lainnya yaitu seperti obesitas, depresi, dan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh (Cleveland Clinic, 2022).

Hal terpenting dalam tidur adalah tidur yang didapatkan merupakan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur sendiri bukan seberapa lama waktu yang dihabiskan untuk tidur, akan tetapi bagaimana baiknya seseorang menghabiskan waktunya saat tidur (Tel Aviv University's School of Psychological Sciences, 2014). Kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang dilalui oleh individu dan pada saat setelah melakukannya individu tersebut akan memperoleh rasa segar ketika terbangun dari tidur (Fenny dan Supriatmo, 2016). Kualitas tidur di definisikan sebagai kepuasan yang di dapatkan dari seseorang terhadap tidurnya ketika saat setelah tidur mereka tidak merasakan hal-hal seperti perasaan lelah, lesu, tidak terdapat kehitaman di sekitar mata mereka, merasa tidak fokus saat memperhatikan suatu hal, sakit kepala, dan sering menguap. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan keadaan dimana seseorang merasa adanya kepuasan dan kesegaran setelah mereka tidur. Jika memiliki tidur yang berkualitas baik maka akan berpengaruh penting terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu tersebut (Nina, Kalesaran dan Langi, 2018).

Tidak hanya kuantitas tidur yang perlu diperhatikan, kualitas tidur juga perlu untuk di perhatikan oleh setiap orang. Terdapat beberapa hal yang dapat dilihat dalam mengukur apakah kualitas tidur seseorang itu masuk ke dalam kategori baik yaitu seperti seberapa cepat seseorang terlelap dalam tidurnya yaitu untuk kategori idealnya adalah 15-20 menit, kemampuan untuk tetap tertidur dengan pulas ketika seseorang tersebut hanya terbangun sekali setiap malamnya, dan menghabiskan waktu di tempat tidur dalam keadaan tertidur pulas dari pada terjaga selama berada di tempat tidur (Tel Aviv University's School of Psychological Sciences, 2014).

Kehidupan di universitas biasanya disertai dengan banyak tantangan baru, yang juga terjadinya peningkatan kebebasan dalam menjalani kehidupan, tanggung jawab lebih, gaya hidup yang tidak teratur, jadwal kegiatan yang suka berubah-

ubah, tenggat waktu tugas, kehidupan di asrama, dan kewajiban sosial juga akademik di universitas. Pada akhirnya, membuat mahasiswa harus secara sukarela mengubah kebiasaan tidur mereka untuk mengatasi berbagai tantangan atau kegiatan yang dihadapi semasa perkuliahan (Afandi *et al.*, 2013). Mahasiswa termasuk ke dalam kelompok dewasa muda yang diketahui merupakan kelompok yang banyak ditemui memiliki kualitas tidur yang kurang (Hidayat, 2014). Tidak dapat dipungkiri bahwa kehidupan menjadi seorang mahasiswa selalu dipenuhi dengan segala macam aktivitas yang cukup padat, baik dari segi akademik maupun kegiatan non-akademik. Akibat dari beban tugas ataupun kegiatan organisasi yang dijalankan oleh mahasiswa, banyak dari mereka yang harus tidur larut malam karena harus belajar atau mengerjakan tugas dari kampus, atau baru saja menyelesaikan kegiatan di luar tugas perkuliahan sehingga baru bisa tertidur saat sudah larut malam dan kemudian harus bangun lagi di pagi hari untuk menjalankan kembali rutinitas mereka. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa berakhir memiliki kualitas tidur yang buruk (Rohmah dan Santik, 2020).

Data yang diperoleh dari *World Association of Sleep Medicine (WASM)* bahwa sekitar 45% penduduk di dunia menderita gangguan tidur dengan beberapa kondisi seperti insomnia, *Restless Legs Syndrome (RLS)*, kurangnya durasi tidur, dan gangguan tidur yang memiliki hubungan dengan individu yang memiliki gangguan pada saluran pernafasan yaitu seperti *Obstructive Sleep Apnoe (OSA)*. Menurut *National Sleep Foundation* diketahui bahwa di Amerika setidaknya 40 juta orang mengalami gangguan tidur dan 69% pada anak-anak dan remaja mengalami gangguan tidur. Sekitar lebih dari 90% remaja di Indonesia dilaporkan dalam Jurnal Kesehatan Sekolah yang sudah dipublikasikan bahwa mereka mengalami tidur yang kurang dari waktu seharusnya yaitu 8-10 jam (Mustikawati, Prabamurti dan Indraswari, 2016). Di zaman yang sudah modern ini kegiatan yang dilakukan oleh manusia semakin meningkat dan padat yang akhirnya berdampak terhadap kualitas tidur yang buruk. Diperoleh dari survei terkait indeks pola hidup sehat yang dilakukan oleh *American International Assurance (AIA)* di tahun 2013 oleh perusahaan riset global *Taylor Nelson Sofrens (TNS)* diperoleh hasil masyarakat Indonesia yang ingin memiliki waktu tidur 7-8 jam hanya bisa merealisasikan 6 jam

saja setiap harinya akibat dari aktivitas mereka sehari-hari yang terus meningkat (Fenny dan Supriatmo, 2016).

Hal tersebut selaras dengan survei yang dilakukan oleh Adelia dan Tim Honestdocs (2019) bahwa survei yang dilakukan terhadap 2.944 responden dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (68%) dan laki-laki (32%) yang mayoritas responden termasuk ke dalam usia produktif yaitu 18-24 tahun. Hasil menunjukkan bahwa 69% responden asal Jakarta dan 58% responden asal luar Jakarta masih mengalami kurang tidur. Diketahui bahwa rata-rata dari masyarakat Indonesia hanya dapat mewujudkan waktu tidur dengan durasi 6 jam saja setiap malamnya (32% untuk warga Jakarta dan 21% untuk warga luar Jakarta). Hanya sekitar 14% masyarakat yang tinggal di kota Jakarta berhasil dalam membiasakan diri untuk tidur minimal 7 jam setiap malamnya dan hanya 12% masyarakat Jakarta yang dapat memenuhi 8 jam tidur setiap malamnya. Dua penyebab utama masyarakat Jakarta banyak memiliki tidur yang kurang dibandingkan dengan masyarakat luar Jakarta yaitu 33% masyarakat mengatakan akibat memiliki kesulitan untuk tidur di malam hari dan 6% masyarakat mengatakan karena banyak menghabiskan waktu di jalan. Alasan lain yang menyebabkan masyarakat di Jakarta harus terjaga hingga larut malam yaitu akibat harus menyelesaikan pekerjaan atau belajar (27%), melakukan kegiatan yang disukai (24%), dan mengurus anak (7%) (Safitri, 2019).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2020 bahwa 9 dari 10 mahasiswa di Pondok Pesantren Al Asror memiliki kualitas tidur yang rendah (Rohmah dan Santik, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2016 terhadap 5 mahasiswa UKM Tapak Suci UMY bahwa 4 dari 5 mahasiswa Tapak Suci mengalami kesulitan tidur lalu terkadang tidak puas saat terbangun dari tidurnya (Rizky dan Sutrisno, 2017).

Diketahui hasil penelitian yang diperoleh Fahad et al., (2016) yaitu mayoritas dari mahasiswa di Universitas Karachi dengan total 60,5% memiliki kualitas tidur buruk dengan waktu tidur < 7 jam (71,8% (n=462)). Di Universitas Karachi, kualitas tidur buruk menjadi suatu hal yang umum di kalangan mahasiswa. Studi yang telah dilakukan memperoleh bukti bahwa kebiasaan perilaku seperti mengonsumsi minuman berkafein, merokok, dan penggunaan teknologi

mempengaruhi tidur mahasiswa (Khan et al., 2016). Pada penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di Kampus A Uhamka Jakarta Tahun 2020 bahwa mayoritas dari responden yaitu sekitar 59% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (Tristianingsih dan Handayani, 2021). Hal ini selaras dengan penelitian terhadap mahasiswa di Saudi Arabia diperoleh hasil PSQI yang dilakukan, mayoritas dari responden (63.9%; n = 281) diketahui mengalami kualitas tidur buruk (Salih Mahfouz *et al.*, 2020). Lalu, di peroleh juga hasil penelitian yang di lakukan terhadap mahasiswa FIK UMJ bahwa 79,2% masuk ke dalam kategori kualitas tidur buruk dan 20,8% dengan kategori kualitas tidur baik (Naryati dan Ramdhaniyah, 2021).

Kualitas tidur buruk memiliki keterkaitan dengan beban tanggung jawab yang meningkat seiring bertambahnya usia yang dapat menyebabkan peningkatan terhadap stress, kecemasan, atau depresi yang akhirnya terjadi ketidakseimbangan pada hormone dalam tubuh. Peningkatan kadar kortisol dan penurunan melatonin membuat seseorang menjadi sulit untuk tidur sehingga hal tersebut berdampak terhadap kualitas tidur yang buruk. Melakukan pekerjaan yang sama dan dilakukan berkali-kali secara terus menerus setiap harinya bisa menyebabkan timbulnya tekanan yang akhirnya membuat kualitas tidur seseorang menjadi buruk. Kualitas tidur buruk yang ditemukan pada kelompok usia 20-29 tahun diketahui terjadi akibat ketidakstabilan hormone dalam tubuh yang menyebabkan stress akibat dari tuntutan pekerjaan dan akademik. Kelelahan akibat kegiatan sehari-hari yang dilakukan secara berlebihan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang menjadi buruk. Faktor psikis seperti kecemasan yang diikuti oleh stress, depresi dan tegang memberikan pengaruh terhadap terhadap kualitas tidur buruk. Diperoleh bahwa 44,78% responden yang memiliki kualitas tidur buruk ditemukan masalah psikis pada responden tersebut (Budyawati, Utami dan Widyadharma, 2019).

Menurut Jenkins (2005) dan Krenek (2006) dikutip dari penelitian (Sulistiyani, 2012) kualitas tidur yang buruk berdampak terhadap penurunan kesehatan fisiologis dan psikologis. Rendahnya tingkat kesehatan individu dan terjadinya peningkatan pada rasa lelah dan letih pada tubuh merupakan dampak secara fisiologis dari kualitas tidur yang buruk. Ketidakstabilan secara emosional, kurangnya rasa percaya diri, dan kecerobohan adalah dampak yang ditimbulkan

secara psikologis jika memiliki kualitas tidur yang buruk. Dalam hal kesehatan masyarakat, kurang tidur dalam jangka panjang sering kali dikaitkan dengan banyak permasalahan kesehatan termasuk obesitas, kesehatan mental, dan kinerja kognitif. Akan tetapi, penelitian terkait hal tersebut masih jarang ditemukan. Dengan mengatasi epidemic tidur setidaknya dapat membantu dalam mengurangi permasalahan kesehatan masyarakat (Papalambros, 2022).

Menurut data dari P2PTM Kementerian Kesehatan RI, pada tahun 2014 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berusia > 18 tahun memiliki berat badan yang lebih dan 600 juta dari jumlah tersebut mengalami obesitas. Di Indonesia, orang dewasa yang berusia > 18 tahun, 13,5% memiliki kelebihan berat badan dan 28,7% mengalami obesitas. Salah satu cara mengatasi obesitas yaitu dengan memiliki istirahat yang cukup atau kualitas tidur yang baik. Jika seseorang memiliki waktu tidur yang kurang dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan hormone leptin menjadi terganggu sehingga sulit untuk mengontrol rasa lapar yang ada, selain itu dapat memengaruhi keseimbangan berbagai hormone yang pada akhirnya memicu obesitas (P2PTM Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyani (2012) memperoleh bahwa IMT dan kualitas tidur secara statistic adalah signifikan. Hasil penelitian menunjukkan 13% mahasiswa yang termasuk ke dalam kategori IMT kurus cenderung memiliki kualitas tidur yang baik. Semakin tinggi status IMT seseorang, akan semakin buruk kualitas tidur yang dimilikinya.

Salah satu upaya Kementerian Kesehatan RI dalam GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yaitu istirahat yang cukup tidak hanya dilihat dari kuantitas tidurnya, akan tetapi juga harus memenuhi syarat kualitas yang baik. Kualitas tidur yang baik menurut Kemenkes RI ialah tidak sering terbangun saat tidur, bangun dalam keadaan segar dan bugar di pagi hari, dan dapat tertidur dengan mudah maksimal 30 menit setelah tubuh berbaring di tempat tidur (Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal tersebut selaras dengan pernyataan dari Daniel J (1989) bahwa dalam penilaian kualitas tidur yang dinyatakan baik dalam kuesioner PSQI terdapat komponen penilaian masa latensi tidur yang dilihat dari berapa menit waktu yang digunakan oleh seseorang sebelum akhirnya mereka tertidur, apakah mereka dapat tertidur atau tidak bisa tertidur dalam kurun waktu

kurang dari 30 menit. Selain itu seseorang dengan kualitas tidur yang baik akan diberikan skor “0” jika tidak pernah terbangun di malam hari atau mengalami gangguan tidur di malam hari pada komponen gangguan tidur (Daniel J Buysse *et al.*, 1989).

Pentingnya dalam memiliki kualitas tidur yang baik untuk mencegah dan mengatasi berbagai masalah kesehatan dibutuhkan sebuah pengetahuan terkait tidur yang baik. Seperti yang sudah diketahui bahwa seseorang dengan pengetahuan yang baik cenderung akan menunjukkan perilaku yang sehat. Pengetahuan sendiri adalah hasil yang didapatkan melalui indera yang dimiliki seperti telinga, hidung, mata, raba, dan rasa. Dengan memiliki pengetahuan yang baik atau cukup dapat membuat seseorang memiliki rasa kesadaran yang baik juga sehingga individu tersebut dapat memiliki perlakuan sesuai pengetahuan yang dimiliki. Karena pada dasarnya bahwa sesuatu hal yang didasari oleh pengetahuan biasanya akan bersifat tahan lama karena individu tersebut melakukan perilaku sehat atas kesadaran dan kemauan mereka sendiri tanpa ada unsur paksaan (Notoatmodjo, 2012). Masyarakat Indonesia sendiri diketahui masih memiliki kesadaran yang kurang terhadap pentingnya melakukan hidup sehat (Raditya, 2020).

Dengan meningkatkan pengetahuan terkait tidur dan mampu mengatasi keyakinan tersebut dapat mempengaruhi seseorang untuk konsisten dalam melakukan perilaku tidur mereka sehingga dapat mengatasi kualitas tidur mereka menjadi lebih baik. Akan tetapi, penelitian terkait program edukasi tidur untuk meningkatkan pengetahuan tidur dalam mempengaruhi kualitas tidur seseorang sendiri masih sangat terbatas (Peach, Gaultney dan Ruggiero, 2018). Menurut Brown (2006), dengan memiliki pengetahuan mengenai tidur akan dapat memberikan seseorang informasi yang mereka ingin ketahui agar bisa membuat keputusan berdasarkan informasi mengenai perilaku tidur mereka yang pada akhirnya akan mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur mereka (Dietrich *et al.*, 2016). Persentase menunjukkan bahwa sekelompok mahasiswa yang diberikan edukasi terkait tidur, mengalami perubahan perilaku tidur dan kualitas tidurnya (50,3%) dibandingkan kelompok mahasiswa yang tidak mendapatkan edukasi (39,5%) (Hershner dan O’Brien, 2018).

Selain pengetahuan mengenai tidur, aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang. Aktif secara fisik merupakan salah satu bagian dari PHBS yaitu melakukan aktivitas fisik secara rutin. Hal tersebut diperlukan demi menjaga tubuh agar selalu dalam kondisi yang baik serta anggota tubuh yang berfungsi dengan baik juga. Aktivitas fisik sendiri merupakan hal yang dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh lalu akan menyebabkan pengeluaran tenaga yang bertujuan agar seorang individu dapat menjaga kualitas hidup sehingga tetap sehat. Aktivitas fisik ini sendiri dapat dilakukan selama 30 menit per-hari atau 150 menit per-minggu dilakukan secara tertib, teratur, dan terus menerus (Dinas Kesehatan Pemerintah Aceh, 2018). Menurut WHO sendiri aktivitas fisik merupakan bentuk dari penggerakan tubuh seseorang yang berasal dari otot skeletal dan membutuhkan adanya eliminasi energi. Kurang aktif secara fisik adalah salah satu faktor utama kematian akibat penyakit tidak menular. Seseorang dengan aktivitas fisik kurang berdampak 20%-30% dalam meningkatkan risiko kematian dibandingkan seseorang yang rutin beraktivitas fisik (WHO, 2020).

Diketahui bahwa dari data yang ada, satu dari empat orang dewasa (1,4 miliar orang di seluruh dunia) masih belum memenuhi kriteria Organisasi Kesehatan Dunia terkait 150 menit melakukan aktivitas fisik intensitas sedang per minggunya agar mendapatkan manfaat dalam meminimalisir risiko penyakit tidak menular, peningkatan kesehatan dan kesejahteraan individu. Secara global, wanita kurang aktif (32%) dibandingkan dengan pria (23%) (PAHO, 2022).

Pada tahun 2013 sendiri dari 22 provinsi yang berada di Indonesia, 5 provinsi diketahui penduduknya kurang aktif secara fisik yaitu pada posisi pertama ditempati oleh Provinsi DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara (37,2%), dan Aceh (37,2%). Menurut jenis kelamin, perempuan memiliki proporsi aktivitas fisik aktif sedikit lebih besar (74,2%) daripada laki-laki (73,1%). Jika berdasarkan dari tempat tinggal, masyarakat di pedesaan memiliki proporsi aktivitas fisik aktif yang lebih tinggi (76,1%) dibandingkan dengan masyarakat di perkotaan (71,8%) (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Lalu menurut data dari Riskesdas 2018, persentase dari masyarakat Indonesia yang melakukan aktivitas fisik dikategorikan masih kurang yaitu <50% (33,5%). Diketahui bahwa



total tersebut mengalami peningkatan dari data yang ada pada Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 26,1%. DKI Jakarta (47,8%) juga masih menempati urutan pertama dengan penduduk yang memiliki aktivitas fisik kurang dengan proporsi umur  $\geq 10$  tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Data Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa karakteristik kategori usia 15-19 tahun dan 20-24 tahun yaitu usia 17-25 tahun merupakan usia rata-rata mahasiswa strata 1 masih masuk ke dalam kategori dengan aktivitas fisik kurang yang tinggi dibandingkan dengan kategori umur lain yang masing-masing persentasenya adalah 64,4% dan 49,6% (Badan Litbangkes, 2018). Hal ini selaras dengan penelitian yang dijalankan Julia & Sarah (2021), diperoleh bahwa 59% Mahasiswa Kampus A Uhamka dengan jumlah 69 mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah, 17,9% dengan jumlah 21 mahasiswa memiliki aktivitas fisik sedang, dan 23,1% dengan jumlah 27 mahasiswa memiliki aktivitas fisik tinggi (Tristianingsih dan Handayani, 2021). Lalu, selaras dengan Salih et al., (2020), diperoleh bahwa total 276 mahasiswa (62,7%) di Universitas Saudi Arabia tidak aktif secara fisik, lalu 134 mahasiswa (30,5%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan 30 mahasiswa (6,8%) memiliki aktivitas fisik yang tinggi (Salih Mahfouz *et al.*, 2020). Penelitian Naryati & Ramdhaniyah (2021) juga menyatakan bahwa sebanyak 66,7% mahasiswa FIK UMJ tidak aktif secara fisik dan hanya 33,3% mahasiswa aktif secara fisik (Naryati dan Ramdhaniyah, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan terhadap 10 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPNVJ, waktu tidur 8 (80%) mahasiswa masih kurang dari ideal waktu tidur menurut Kementerian Kesehatan, sedangkan 2 (20%) mahasiswa sudah sesuai dengan ideal waktu tidur yaitu 7-8 jam. Lalu, 8 mahasiswa kadang-kadang mengalami gangguan tidur saat malam hari dan 2 mahasiswa lainnya sering mengalami gangguan tidur di malam hari. Dari 10 mahasiswa, mayoritas melakukan aktivitas fisik hanya saja masih kurang dari ideal waktu yang sudah ditentukan yaitu 30 menit/hari dan 150 menit/minggu yang dilakukan secara teratur. Menurut 6 mahasiswa, dengan melakukan aktivitas fisik membantu mereka untuk tidur lebih cepat dan pulas. Lalu, menurut 3 mahasiswa kadang-kadang membantu mereka untuk tidur dengan cepat dan pulas, sedangkan menurut 1 mahasiswa melakukan aktivitas fisik tidak membantu untuk tidur lebih

cepat dan pulas. Jika di lihat dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan, masih banyak mahasiswa yang tidak memenuhi ideal waktu tidur dan ideal waktu dalam melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan masalah tersebut, penulis ingin mencari tahu sejauh mana Hubungan Tingkat Pengetahuan Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPNVJ Tahun 2022.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Menurut penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di Kampus A Uhamka Jakarta Tahun 2020 bahwa mayoritas dari responden yaitu sekitar 59% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (Tristianingsih dan Handayani, 2021). Dilansir dari penelitian Julia & Sarah (2021), bahwa 59% mahasiswa Kampus A Uhamka dengan jumlah 69 mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah (Tristianingsih dan Handayani, 2021). Persentase menunjukkan bahwa sekelompok mahasiswa yang diberikan edukasi terkait tidur, mengalami perubahan perilaku tidur dan kualitas tidurnya (50,3%) dibandingkan kelompok mahasiswa yang tidak mendapatkan edukasi (39,5%) (Hershner dan O'Brien, 2018). Menurut studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan 8 dari mahasiswa mengatakan masih tidur kurang dari waktu ideal yang ditentukan dan dari 10 mahasiswa masih belum memenuhi kriteria ideal waktu melakukan aktivitas fisik.

Dilihat dari permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk mencari tahu sejauh mana “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Tahun 2022”.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tidur dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa FIKES UPNVJ tahun 2022.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi distribusi dan frekuensi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) mahasiswa FIKES UPNVJ.
- b. Mengidentifikasi distribusi dan frekuensi kualitas tidur mahasiswa FIKES UPNVJ.
- c. Mengidentifikasi distribusi dan frekuensi variable independen (tingkat pengetahuan tidur dan aktivitas fisik) mahasiswa FIKES UPNVJ.
- d. Menganalisis hubungan karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) dengan kualitas tidur mahasiswa FIKES UPNVJ.
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tidur dengan kualitas tidur mahasiswa FIKES UPNVJ.
- f. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa FIKES UPNVJ.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan bahwa dari keseluruhan penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan penulis dalam mengidentifikasi permasalahan yang ada pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPNVJ serta meningkatkan pengetahuan peneliti terkait tingkat pengetahuan tidur dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur.

### **I.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Responden: Memberikan tambahan informasi dan referensi kepada mahasiswa terkait hubungan tingkat pengetahuan tidur dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa FIKES UPNVJ.
- b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta: Hasil dari penelitian ini bisa menjadi informasi tambahan bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPNVJ mengenai hubungan tingkat pengetahuan tidur dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa FIKES UPNVJ.
- c. Bagi Peneliti: Dapat mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari selama perkuliahan, untuk memenuhi persyaratan program sarjana serta dapat mempelajari tingkat pengetahuan tidur, aktivitas fisik, dan

hubungannya dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

### **I.5 Ruang Lingkup**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIKES UPNVJ. Pengambilan sampel dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Data didapatkan melalui pemanfaatan data primer dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online*. Analisis data menggunakan analisis univariate untuk mengetahui frekuensi variable dan analisis bivariate dengan uji *chi-square* untuk data kategori.