

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah keadaan istirahat normal yang perubahan kesadarannya terjadi secara periodik. Tidur mempunyai efek yang sangat penting bagi kesehatan dan kelangsungan hidup. Tergantung pada usia dan kondisi fisik, seorang perlu tidur antara 7 sampai 9 jam dalam setiap 24 jam untuk dapat berfungsi secara normal. Gangguan tidur dapat terjadi jika seseorang mempunyai kesulitan untuk tidur atau tetap tidur atau masih merasa sangat lelah ketika bangun dari tidur yang lama. Gangguan tidur sering terjadi akibat masalah fisik seperti rasa nyeri atau akibat masalah psikologis seperti depresi. Jika kesulitan tidur sampai mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari dan gangguan menetap sampai lebih dari satu bulan, mungkin terjadi gangguan tidur. Sebelum di diagnosis sebagai gangguan tidur, dokter biasanya berupaya mengeksplorasi apakah masalah tidur berhubungan dengan masalah emosi, penyakit penyebab gangguan tidur, atau efek fisik dari obat atau makanan tertentu (Ulfa, 2014).

Hampir sepertiga umur kita dihabiskan untuk tidur. Tidur yang lelap tanpa gangguan dan nyenyak menjadi kebutuhan manusia yang esensial, sama pentingnya dengan kebutuhan makan, minum, tempat tinggal, dan lain-lain namun tidak semua orang dapat tidur dengan nyenyak karena mereka mengalami gangguan pola tidur. Gangguan tidur merupakan kondisi kurangnya jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu, sebagaimana teori yang mengatakan bahwa ciri dari gangguan tidur diantaranya adalah jumlah,

kualitas atau waktu tidur pada seorang individu (Haryono, 2011).

Gangguan tidur pada manusia merupakan masalah yang sangat penting karena berdampak pada kualitas hidup, produktivitas. Pada kondisi yang parah dampaknya lebih serius. Orang dengan gangguan tidur lebih mudah menderita depresi dibandingkan dengan mereka yang biasa tidur dengan baik. Selain itu secara emosional mereka yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik cenderung lebih mudah marah, tersinggung, mudah mengantuk, mudah terserang penyakit. Selain itu dampak negatif dari kurang tidur adalah gangguan kesehatan kulit. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa gangguan tidur ini disebabkan oleh faktor fisik, psikologis dan lingkungan. Selain itu juga dapat disebabkan oleh usia, penyakit fisik, latihan fisik dan kelelahan, pekerjaan, gaya hidup, stres emosional dan lingkungan tempat tinggalnya (Akbar, 2011).

Pada umumnya setiap orang mengalami dua fase utama tidur, yaitu *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM). Pada tahap *Non-rapid eye movement* terbagi menjadi 4 tahap: N1 – N4, yang masing-masingnya lebih dalam dari yang lainnya diaman N1 dimulai saat kita mulai tertidur dan berlangsung dalam waktu yang sangat singkat, sekitar 5 menit. Mata bergerak sangat lambat di bawah kelopak, aktifitas otot menurun, dan pada tahap ini kita sangat mudah terbangun. Pada tahap N2 sebagai tahap awal saat seseorang benar-benar tidur, dan berlangsung antara 10-30 menit. Pada tahap ini otot tubuh menjadi sangat rileks, aktifitas otak lebih lambat, gerakan mata berhenti, detak jantung melambat dan temperatur tubuh menurun. Pada tahap N3 dan N4

seseorang menjadi sangat sulit untuk terbangun pada tahap ini, dan jika terbangun kita akan mengalami disorientasi serta membutuhkan penyesuaian selama beberapa menit. Sedangkan pada tahap tidur REM yang biasanya terjadi 70-90 menit setelah kita tertidur. Normalnya tidur dibagi menjadi dua yaitu *non rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM) (Potter dan Perry, 2010).

Gangguan pola tidur pada mahasiswa juga disebabkan oleh tingkat kecemasan dan tekanan yang tinggi sehingga menyebabkan keadaan tidak bisa tidur pada malam hari. Hal ini membuat kampus sebagai tempat alami untuk berkembangnya insomnia di saat mahasiswa berjuang dengan batas waktu tugas kuliah, persiapan untuk ujian dan menghadiri kuliah. Beberapa mahasiswa juga mempunyai pekerjaan paruh waktu atau bahkan pekerjaanwaktu penuh. Selain itu juga terdapat penyebab situasional antara lain bersosialisasi setiap malam hari, tidak menjaga waktu tidur yang tetap, tidak melakukan diet yang sehat dan prokrastinasi pada tugas untuk kuliah. Efek dari gaya hidup tersebut adalah jelas sekali akan menyebabkan sering membolos kuliahbermasalah dengan banyak tugas yang menumpuk, menjadi mudah tersinggung, dan tidak dapat berkonsentrasi saat kuliah. Hal di atas menunjukkan bahwa gangguan pola tidur terjadi pada mahasiswa yang berada pada rentang antara masa remaja akhir dan masa dewasa awal (Yakub, 2009).

Di Amerika penelitian oleh ahli-ahli faal mendapatkan bahwa pada bayi tidur yang dibutuhkan rata-kira 16 jam, kadang-kadang kurang atau lebih. Penelitian pada bayi yang tidur kurang dari 16 jam menunjukkan, perkembangan

intelektualnya ternyata tidak mempunyai efek pada perkembangannya. Peneliti yang sama mendapatkan bahwa siswa umur 16 tahun perlu tidur 10 sampai 11 jam, mahasiswa perlu 8 jam sedangkan yang lebih tua dapat melakukan adaptasi dan kekurangan tidurnya dapat dibayar pada keesokan harinya. Pada orang tua kebutuhan tidurnya makin berkurang, pada umur 45-60 tahun, kira-kira 7 jam. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang dari 1/3 orang dewasa pernah menderita kekurangan tidur kronis setiap tahunnya. Kekurangan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. Selain itu menurut Yakub (2009) sebagai dokter spesialis kejiwaan mengatakan bahwa gangguan tidur menyerang 10% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 28 juta orang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauzan (2015) tentang Kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatra Utara Tahun Akademik 2013/2014 didapatkan hasil bahwa dari 100 Mahasiswa yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 51%.

Pada saat mengantuk, seseorang cenderung melakukan kebiasaan-kebiasaan yang tidak banyak melakukan aktifitas fisik atau gerakan sehingga menyebabkan seseorang menjadi kelebihan berat badan. Mengantuk dapat menyebabkan aktivitas fisik yang bersifat spontan berkurang dan kurang tidur dapat membuat mengantuk sepanjang hari dan mengarah pada penurunan aktivitas fisik. Orang dewasa yang tidur 6 jam mempunyai waktu senggang tanpa beraktivitas sekitar 39% dibandingkan dengan orang dewasa yang tidur 7 – 8 jam (Shankar A. 2010).

Masalah gangguan pola tidur juga dialami oleh mahasiswa tahap akhir di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Dari hasil observasi awal yang dilakukan pada 12 orang mahasiswa semester VII yang terdiri dari 2 mahasiswa setiap prodi di fakultas olahraga dan kesehatan, menunjukkan bahwa 9 diantaranya sering mengalami kekurangan tidur hanya 5-6 jam waktu tidur mereka setiap hari. Jadwal kegiatan perkuliahan yang padat ditambah dengan praktek, serta banyaknya tugas mata kuliah yang harus diselesaikan seperti proposal skripsi dan kegiatan kampus lainnya menuntut mahasiswa untuk beraktivitas sampai larut malam sehingga akan mengawali tidurnya mulai pukul 24.00 atau lebih dari jam itu. Sedangkan pada pagi hari mereka bangun pada jam 6 pagi dan tak memiliki waktu untuk tidur di siang hari. Mahasiswa juga mengaku sulit tidur di karenakan lingkungan tempat tinggalnya yang tidak nyaman.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Sehubungan dengan uraian latar belakang maka yang menjadi diidentifikasi masalah dalam peneltian ini adalah gangguan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah gangguan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan.?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran gangguan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

Yang menjadi tujuan khusus yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran gangguan pola tidur pada mahasiswa fakultas olahraga dan kesehatan berdasarkan waktu tidur dimalam hari.
2. Untuk mengetahui gambaran gangguan pola tidur pada mahasiswa fakultas olahraga dan kesehatan berdasarkan lama waktu tidur dimalam hari.
3. Untuk mengetahui gambaran gangguan pola tidur pada mahasiswa fakultas olahraga dan kesehatan berdasarkan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dimalam hari dalam keadaan normal.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa yang akan menyusun penelitian pada Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang akibat dari kejadian kurang tidur sehingga mahasiswa dapat menjaga kualitas dan kuantitas tidurnya.

b. Bagi Pihak Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi untuk mengantisipasi kejadian kurang tidur pada mahasiswa sehingga dapat dicarikan solusi penanganannya.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan peneliti tentang gangguan pola tidur pada mahasiswa