

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut ataupun universitas. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan karena berusia 18-25 tahun, tahap ini dikategorikan dengan masa dewasa yaitu dimulai dari usia 18-40 tahun. Pada masa ini individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan terhadap perubahan tersebut (Hulukati & Djibrain, 2018).

Maasalah kesehatan di Indonesia yaitu salah satunya kualitas tidur, dimana setiap tahun sebanyak 35%-45% individu dewasa mengalami gangguan tidur, hampir 1/3 dari hidup manusia yaitu dihabiskan untuk tidur dengan durasi yang pendek atau kurang dari 6 jam per malam maupun durasi yang panjang atau lebih dari 9 jam per malam (Nina et al., 2018). Berhubungan dengan bertambahnya peran dan tuntutan, mahasiswa keperawatan beresiko mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebesar 27% (Nursyifa et al., 2020). Mahasiswa Keperawatan yang memiliki tidur buruk dapat menyebabkan kesulitan dalam mengerjakan tugas, menyebabkan penyakit tidak menular (PTM) seperti peningkatan obesitas, tekanan darah tinggi, menurunkan aktivitas dan membuat kesehatan mental yang tidak baik, sedangkan tidur yang baik berperan penting untuk kesehatan agar tubuh berfungsi secara normal (Hamida, 2021).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia yang terjadi dalam periode berulang dan memiliki suatu tahapan tertentu yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan (Wang et al., 2018). Menurut data dari *World Association of Sleep Medicine* (WASM) memaparkan bahwa 45% penduduk dewasa di seluruh dunia mengalami gangguan tidur dengan beberapa jenis kondisi seperti insomnia, kurang durasi tidur, *Restless Legs Syndrome* (RLS) (Permady G.G., 2018).

Kualitas tidur adalah keadaan yang dijalani individu pada saat tidur dan menghasilkan kepulasan tidur (Wang et al., 2019). Dampak kualitas tidur yang baik akan membawa manfaat positif bagi mahasiswa keperawatan karena memiliki jadwal yang lebih padat dibandingkan dengan mahasiswa dengan prodi lain, mahasiswa keperawatan sangat penting untuk menjaga kualitas tidur, Selain mendatangkan efek yang bagus bagi kesehatan tubuh, tidur yang baik dapat mendukung seorang mahasiswa dalam proses belajar (Hamida, 2021). Sebaliknya, kualitas tidur yang tidak baik akan mendatangkan efek negatif untuk tubuh seperti penurunan aktivitas fisik sehari hari, rasa lelah berlebihan, lemah, selain itu juga dapat menyebabkan dampak psikologis negatif seperti rasa cemas, depresi, tidak konsentrasi, dan coping tidak efektif, dengan demikian, seseorang yang menjaga waktu tidur akan meningkatkan kapasitas memori jangka pendek atau memori kerja (Budiawati et al., 2019).

Kualitas tidur yang tidak baik menyebabkan angka kematian yang tinggi di seluruh dunia (sekitar 60-70%), kasus tersebut terjadi pada populasi dewasa (Chang et al., 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah

aktivitas fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, penyakit fisik, dan asupan makanan (Wang et al., 2018). Aktivitas fisik dapat mengakibatkan perubahan kualitas tidur seseorang dikarenakan kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang tinggi memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan suatu energi yang telah dikeluarkan seseorang (Wang et al., 2018).

Dalam suatu proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa mempunyai berbagai macam tantangan yang dihadapi, melakukan aktivitas fisik maupun olahraga dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga perlu dilakukan perencanaan dan dukungan dilakukannya aktivitas fisik (Blake et al., 2017).

Masalah kesehatan terbesar yang terjadi di dunia kesehatan pada abad ke-21 ini yaitu kurangnya aktivitas fisik, dimana terdapat 31% manusia dewasa diseluruh dunia yang tidak aktif (Wu et al., 2018). Tahun 2018 prevalensi aktivitas fisik kurang di Indonesia pada penduduk dewasa >10 tahun mengalami peningkatan sebesar 33,5% dari jumlah tertimbang yaitu sebanyak 818.507 (Riskesdas, 2018). Salah satu prevalensi kurangnya aktivitas fisik yang mengalami peningkatan yaitu provinsi Jawa Barat dengan prevalensi pada tahun 2018 sebesar 37,5% dari jumlah populasi dewasa yang tertimbang sebesar 150.646 jiwa (Kemenkes RI, 2019).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang terjadi akibat kerja otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dimana suatu aktivitas ini mencakup seluruh aktivitas yang dilakukan oleh

tubuh untuk mengisi waktu sehari-hari (WHO, 2020) termasuk aktivitas saat bekerja, aktivitas saat berpergian, dan aktivitas fisik saat waktu luang (Nibulan, S.S., 2021).

Ni bulan, S.S (2021) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang sering dilakukan pada mahasiswa yaitu berkaitan dengan pekerjaan/kuliah, transfort, rekreasi, dan aktivitas fisik di waktu luang. Prevalensi yang tergolong tinggi menyangkut kegiatan yang mengacu segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur dengan karakteristik keluaran kalori yang sangat sedikit ditemukan terhadap mahasiswa, dari sebuah survey yang dilakukan secara global diperoleh data bahwa 80% mahasiswa perguruan tinggi yang tergolong memiliki aktivitas fisik yang rendah (Ge et al., 2019).

Dampak yang dapat terjadi pada individu dewasa yang aktif dalam beraktivitas fisik yang dilakukan dalam 2-3 kali per minggu secara signifikan dapat meningkatkan kekuatan otot dan aktivitas rutin sehari-hari dapat memperbaiki kualitas tidur (Pesonen et al., 2018). Seseorang yang telah melakukan aktivitas fisik dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) diperpendek (Wang et al, 2018). Aktivitas fisik dapat menyebabkan kelelahan, dengan demikian akan menghasilkan protein DIPS (*Delta Inducing Peptide Sleep*) yang membuat kualitas tidur menjadi lebih baik (Nelson, 2018). Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat mencegah penyakit tidak menular (PTM), menguatkan otot, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan otot, menyehatkan sendi,

membantu menurunkan depresi, dan meningkatkan kualitas tidur (Steve, D., et al., 2021).

Manusia yang memiliki tingkatan aktivitas fisik tidak baik dapat menyebabkan gangguan tidur seperti susah tidur, mengalami mimpi buruk, dan juga waktu tidur yang kurang dari 8 jam, keletihan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan (Apriana, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Manalu (2017) mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur *p-value* 0,002 (*p*<0,05). Hasil penelitian menunjukkan 11 subyek (10%) memiliki aktivitas fisik ringan, 71 subyek (64,5%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan 28 subyek (25,5%) memiliki aktivitas fisik berat. sebanyak 53 subyek (42,2%) memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 57 subyek (51,8%) memiliki kualitas tidur yang tidak baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2018), mendapatkan hasil bahwa distribusi aktivitas fisik yang aktif (57,9%) dan aktivitas fisik yang kurang aktif (42,1%). Hasil distribusi kualitas tidur didapatkan kualitas tidur yang tidak baik (68,4%), sedangkan kualitas tidur baik (31,6%). Hasil bivariat menunjukkan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur (*p*=0,012).

Penelitian yang dilakukan oleh Iqbal (2017) mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur *p-value* 0,006 (*p*<0,05). Hasil penelitian menunjukkan 70 subyek (63,7%)

beraktivitas fisik dengan aktif dan 40 subyek (36,3%) kurang aktif. Sebanyak 31 subyek (28,2%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 79 subyek (71,8%) memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa perantau di Yogyakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh Haryati et al., (2020), mendapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 112 (64,4%) pola tidur dengan kategori baik sebanyak 98 (56,3%), dan mahasiswa dengan stress emosional sebanyak 120 (69%) lebih dari separuh mahasiswa memiliki kualitas tidur yang tidak baik (89,1%). Analisa bivariate menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah pola tidur ($p\text{-value} = 0,019$) dan stress emosional ($p\text{-value} = 0,021$). Aktivitas fisik mahasiswa secara statistik tidak mempengaruhi kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,519$).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 29 Maret 2022 terhadap mahasiswa Fakultas Keperawatan, Fakultas Farmasi, Fakultas Kesehatan dan Fakultas Sosial yang berkuliah di Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan melakukan wawancara secara daring, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka melakukan sistem pembelajaran secara daring dan luring, secara daring mereka memanfaatkan media seperti *Zoom*, *Google Meet* dan *E-Study*, dan pembelajaran secara luring dengan daring langsung ke kampus untuk melakukan kegiatan belajar namun hanya sebagian mahasiswa, mereka mengungkapkan bahwa sering mendapatkan tugas perkuliahan di setiap pertemuan pembelajaran. Mahasiswa Fakultas Farmasi, Fakultas Kesehatan dan Fakultas Sosial mengatakan bahwa mereka jarang mengalami

gangguan tidur, mereka kebanyakan hanya mengalami kondisi tidak dapat langsung tertidur sejak berbaring di tempat tidur dan sebagian dari mereka tidur dengan baik baik saja. Mereka juga mengatakan bahwa sering melakukan aktivitas fisik seperti olahraga karena jadwal kuliah yang sedikit lebih longgar dibandingkan dengan mahasiswa S1 Keperawatan.

Wawancara juga dilakukan kepada 10 mahasiswa S1 Keperawatan, mereka mengungkapkan bahwa sering mengalami gangguan mimpi ketika sedang tidur, tiba - tiba terbangun tengah malam, dan tidak dapat langsung tertidur sejak berbaring di tempat tidur. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mereka yaitu aktivitas fisik yang dilakukan sebelum tidur, gaya hidup yang tidak teratur, stres akibat perkuliahan, dan lingkungan di sekitar. Mahasiswa tingkat 1 dan 2 mengungkapkan bahwa mereka sering melakukan aktivitas fisik karena jadwal kuliah yang masih belum terlalu padat, sedangkan mahasiswa tingkat 3 mengungkapkan bahwa mereka jarang melakukan aktivitas fisik karena jadwal kuliah yang padat, mahasiswa tingkat 4 juga mengungkapkan mereka jarang melakukan aktivitas fisik karena sibuk mengerjakan skripsi. Mereka mengungkapkan sering melakukan aktivitas fisik seperti mengangkat gallon, laptop, buku, berjalan kaki, dan membersihkan rumah. Sebagian dari mereka melakukan olahraga seperti badminton, sepakbola dan bersepeda. Sebagian dari mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk sehingga tidak melakukan aktivitas fisik karena jadwal kuliah yang tidak menentu sehingga sulit mengatur waktu untuk melakukan aktivitas fisik.

Mereka mengungkapkan sering mengalami kondisi terbangun dalam keadaan badan yang segar, tidak bermimpi yang tidak baik, dan tidur 8 jam setelah melakukan aktivitas fisik di siang harinya. Sedangkan mahasiswa yang jarang melakukan aktivitas fisik sering mengalami gangguan tidur seperti tidak dapat tertidur sejak berbaring di tempat tidur selama 30 menit, tiba-tiba terbangun, dan mengalami mimpi yang tidak baik. Mahasiswa mengungkapkan bahwa ketika mereka kurang tidur maka akan sulit untuk berkonsentrasi saat melakukan aktivitas sehari-hari, terasa lemas sepanjang hari dan juga kelopak mata memerah.

Hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti menganalisis bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki manfaat dan pengaruh positif terhadap kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan, seseorang yang memiliki kebiasaan buruk dan gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik serta penurunan kualitas tidur. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Wang et al., (2018) dimana aktivitas fisik dapat mengakibatkan perubahan kualitas tidur seseorang dikarenakan kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang tinggi memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan suatu energi yang telah dikeluarkan seseorang.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung”. Keterbaruan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pembelajaran, teknik sampling, jumlah sampel dan tempat penelitian.

Peneliti sebelumnya menggunakan pembelajaran luring, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pembelajaran daring. Teknik sampling *consecutive sampling*, sedangkan dalam penelitian ini *stratified random sampling*. Jumlah sampel peneliti sebelumnya 71 mahasiswa, sedangkan dalam penelitian ini 84 sampel dan tempat peneliti sebelumnya Universitas Sumatera Utara sedangkan tempat penelitian ini di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

3. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi ilmu keperawatan terkait aktivitas fisik dan kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data terkait gambaran aktivitas fisik mahasiswa sehingga institusi yang berkaitan dengan ilmu keperawatan dapat membuat pedoman aktivitas fisik untuk mahasiswa dalam menunjang pembelajaran.

2) Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat memberikan informasi terhadap perawat tentang pentingnya menjaga kualitas tidur maupun aktivitas fisik sehingga diharapkan perawat dapat meningkatkan aktivitas fisik sehari hari dan meningkatkan kualitas tidur untuk mengoptimalkan pekerjaan.

3) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan agar lebih meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan mahasiswa dapat

meningkatkan aktivitas fisiknya, selain itu juga agar dapat meningkatkan informasi cara mendapatkan kualitas tidur yang baik.

4) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan kualitas tidur.

5) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi ataupun acuan untuk penelitian selanjutnya dengan variabel, tempat dan waktu yang berbeda.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu Keperawatan Jiwa dengan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan memfokuskan variabel aktivitas fisik dan kualitas tidur. Populasinya adalah 525 mahasiswa S1 keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Sampelnya adalah tingkat 1 = 18 mahasiswa, tingkat 2 = 18 Mahasiswa, tingkat 3 = 21 mahasiswa, tingkat 4 = 29 mahasiswa. Instrumen yang digunakan yaitu dengan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Waktu pelaksanaan Januari-Agustus 2022.