

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. Kajian Pustaka

Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan pada penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Bangun, R. F 2021, yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal di Fakultas Kedokteran Sumatera Utara”. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Prosedur simple random sampling digunakan dalam penelitian ini untuk memilih sampel penelitian. Sampelnya adalah mahasiswa yang terdaftar pada tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara pada tahun 2020–2021. Dari 100 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian tersebut, 84% melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, yaitu sebesar 21,8%. Siswa yang tidak merokok (16,2%) melaporkan kualitas tidur yang lebih tinggi dibandingkan perokok.
- 1) Penelitian ini sebanding dengan penelitian lain karena penelitian ini juga menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengumpulkan sampelnya.
- 2) Dibandingkan dengan penelitian lain, penelitian ini menggunakan teknik stratified random sampling yang memperhitungkan jumlah keseluruhan mahasiswa keperawatan.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Bunga et al (2022), yang berjudul “Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas

Bhayangkara Jakarta Raya 2021”. *Sleep Hygiene* terdiri dari lingkungan tidur, kebiasaan serta perilaku yang sering di lakukan sebelum tidur. Subyek penelitian observasional analitik kuantitatif ini adalah mahasiswa program studi ilmu komunikasi Universitas Bhayangkara Jabodetabek pada tahun 2021 yang berjumlah 201 orang yang menjadi sampel sebanyak 134 orang. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan basic random sample untuk tujuan pengambilan sampel. Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021 menunjukkan adanya korelasi antara kepatuhan mereka terhadap praktik higiene tidur yang baik dengan kualitas tidur mereka.

- 1) Persamaan dalam penelitian ini adalah meneliti tentang kualitas tidur pada mahasiswa
- 2) Perbedaan dalam penelitian ini adalah pada metode penelitian dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah seluruh mahasiswa keperawatan
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Kahrisna et al (2021), yang berjudul “Kualitas Tidur Siswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian deskriptif kuantitatif dan karenanya bersifat kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik seleksi purposif dengan memilih 208 siswa sebagai sampelnya. Dalam hal kualitas tidur, 155 responden (74,5%) menilai sangat baik, sementara 53 responden (25,5%) menilai buruk, menurut temuan penelitian. Penelitian ini menemukan bahwa 189 orang (atau 90,9% dari total) melaporkan memiliki kualitas tidur yang sangat baik, dan 172 orang (atau 82,7% dari

total) tidur lebih dari tujuh jam. Sementara 49,5% responden melaporkan latensi tidur 16-30 menit, 69,7% melaporkan gangguan tidur seminggu sekali.

- 1) Persamaan pada penelitian ini adalah meneliti tentang kualitas tidur pada pembelajaran *online*
- 2) Perbedaan pada penelitian ini adalah metode penelitian dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah seluruh mahasiswa keperawatan

2.2. Definisi Mahasiswa

2.2.1. Pengertian Mahasiswa

Seseorang yang mengikuti suatu program studi menuju suatu gelar dianggap sebagai mahasiswa sesuai dengan ketentuan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Orang yang bergabung dengan komunitas akademis saat dewasa dan dengan sengaja berupaya meningkatkan potensinya sebagai profesional saat berada di universitas dikenal sebagai intelektual, profesional, ilmuwan, atau mahasiswa. Pembelajaran, pelatihan, pencarian kebenaran ilmiah, ilmu pengetahuan, dan teknologi merupakan bidang-bidang yang di dalamnya peserta didik secara aktif mengembangkan kemampuannya untuk menjadi intelektual, profesional, ilmuwan, atau cendekiawan profesional.

Menurut Hartaji (2014), Siapa pun yang terdaftar dalam suatu program studi di salah satu dari banyak perguruan tinggi, universitas, politeknik, atau lembaga pendidikan tinggi lainnya dianggap sebagai pelajar. Siapa pun yang berusia antara 18 dan 25 tahun yang terdaftar secara resmi di sekolah atau universitas dianggap sebagai pelajar (Nuryanti, 2020).

2.2.2. Fungsi dan Peran Mahasiswa

Menurut Cahyono (2019), peran mahasiswa diantaranya :

1. Agent of Change (Agen perubahan)

Sebagai agen perubahan, mahasiswa harus mengambil bagian. Untuk menjadi agen perubahan yang efektif, siswa harus menyelesaikan pendidikan tinggi mereka dan kemudian mempraktikkan gelar mereka. Tidak, perubahan yang Anda jelaskan adalah ke arah yang lebih baik, dan tidak akan membuat kita kehilangan jati diri kita sebagai pelajar atau sebagai orang Indonesia.

2. Social Control (Kontrol Sosial)

Ketika mahasiswa berbicara tentang kontrol sosial, yang mereka maksud adalah praktik pengaturan aktivitas sosial dalam suatu komunitas. Berdasarkan pemahaman, pendidikan, standar masyarakat, dan pola pikirnya, siswa mengambil posisi sebagai teladan dalam masyarakat.

3. Iron Stock (Generasi Penerus yang Tangguh)

Dalam konteks ini, “iron stock” mengacu pada harapan bahwa siswa akan tumbuh menjadi orang dewasa yang kuat, cakap, dan bermoral tinggi yang dapat mengambil alih generasi sebelumnya. Siswa adalah sumber daya yang berharga, penyangga masa depan, dan mercusuar harapan.

4. Moral Force (Suri Tauladan)

Maksudnya, mahasiswa mempunyai potensi menjadi kekuatan moral dalam bangsanya. Karena menjadi teladan bagi seluruh masyarakat, maka siswa diharapkan mempunyai moral yang tinggi. Masyarakat akan terus mengawasi para siswa dan membuat penilaian berdasarkan tindakan mereka. Inilah sebabnya mengapa sangat penting bagi siswa untuk memiliki keterampilan sosial yang kuat dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan teman-temannya.

2.2.3. Kewajiban Mahasiswa

Hukum kewajiban mahasiswa dituangkan dalam Pasal 109 dan Pengumuman Umum Nomor 60 Tahun 1999. Berikut ini adalah:

1. Ikuti kebijakan dan prosedur universitas yang sesuai.
2. Membantu menjaga infrastruktur dan fasilitas universitas terkait tetap bersih, teratur, dan aman.
3. Berkontribusi dalam membiayai pendidikan, dengan pengecualian siswa yang dikecualikan dari persyaratan tersebut berdasarkan peraturan yang relevan
4. Memiliki apresiasi terhadap seni, ilmu pengetahuan, dan teknologi
5. Menjunjung tinggi wibawa dan kredibilitas universitas yang bersangkutan
6. Rayakan dan lindungi warisan kita
7. Hindari mencoreng reputasi dosen, staf, dan administrasi.
8. Bersiaplah untuk terlibat dalam berbagai hal tanpa henti.

9. Ambil kendali, bertindak secara bertanggung jawab, dan pertahankan pengendalian diri.
10. Menampilkan dirinya dengan cara yang sesuai dengan kepribadian dan kedudukan akademis

2.3. Blended Learning

2.3.1. Definisi *Blended Learning*

Ungkapan “blended learning” berasal dari dua istilah “blended” dan “learning” dalam akar etimologisnya. (Selirowangi, 2013) Definisi campuran bervariasi tergantung pada sumbernya, namun definisi tersebut dapat berupa "campuran" (menurut Kamus Collins) atau "bersama untuk meningkatkan kualitas agar lebih baik" (menurut Kamus Bahasa Inggris Oxford). Sedangkan belajar dapat berarti segala sesuatu yang berkaitan dengan belajar, oleh karena itu sekilas mungkin menunjukkan suatu pola belajar yang memadukan atau menggabungkan ciri-ciri dari pola yang berbeda. Yang kami maksud dengan "pencampuran" adalah menggabungkan dua komponen utama: pengajaran di kelas tradisional dengan sumber daya digital. pembelajaran campuran bukanlah satu-satunya ungkapan yang digunakan orang; pembelajaran hybrid dan pembelajaran campuran juga digunakan. Semua kata di atas—kombinasi, pencampuran, atau kombinasi pembelajaran—memiliki arti yang sama (Damanik, 2019).

Blended learning yakni campuran menggabungkan elemen pembelajaran konvensional "tatap muka" dan lingkungan pembelajaran elektronik, termasuk pembelajaran berbasis web, streaming video, komunikasi suara sinkron, dan

pembelajaran asinkron. Pendekatan hibrid yang menggabungkan pengajaran di kelas tradisional dengan sumber daya internet yang lebih fleksibel sehingga siswa dapat menggunakannya kapan pun dan kapan pun mereka mau (Yunizha, 2021).

Blended learning adalah pendekatan inovatif terhadap pendidikan yang menggabungkan pengajaran di kelas tradisional dengan sumber daya digital. Pembelajaran campuran adalah pendekatan baru untuk meningkatkan kinerja akademik siswa.

2.3.2. Jenis *Blended Learning*

Menurut Handoko & Waskito (2018), berbagai model kelas dapat digunakan dalam pembelajaran online, antara lain e-learning dan blended learning, seperti:

1. Model *Station Lab*

Strategi ini menggabungkan pembelajaran online ke dalam setidaknya satu stasiun, dan siswa dapat melakukan perjalanan antar stasiun tersebut sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Biasanya, strategi ini bekerja paling baik di sekolah dasar, ketika instruktur memainkan peran sentral di kelas.

2. Model *Lab Rotation*

Mahasiswa mengikuti jadwal yang ditetapkan untuk berpindah dari satu stasiun ke stasiun lainnya dalam format ini, yang sangat mirip dengan konsep laboratorium stasiun. Di sisi lain, pendidikan online semacam ini hanya memanfaatkan komputer lab yang telah dialokasikan untuk disiplin ilmu tertentu. Biasanya, seorang profesor, instruktur, atau individu terlatih lainnya akan mengawasi satu laboratorium. Dalam

kebanyakan kasus, strategi ini bekerja dengan baik untuk sekolah kejuruan, sekolah yang berfokus pada bakat tertentu, sekolah teknik, dan sekolah kedokteran.

3. Model *Individual Rotation*

Dalam paradigma ini, instruktur atau dosen menetapkan jadwal kapan siswa berpindah dari satu stasiun ke stasiun lainnya. Siswa tidak diharuskan mengunjungi setiap stasiun seperti pada model sebelumnya; sebaliknya, mereka hanya diminta untuk terlibat dalam aktivitas yang secara khusus ditugaskan kepada mereka.

2.3.3. Kelebihan dan Kekurangan *Blended Learning*

Blended learning diciptakan sebagai akibat dari masalah dengan pengajaran kelas tradisional dan kelas online. Manfaat menggabungkan pengajaran di kelas tradisional dan sumber daya online mengilhami terciptanya pembelajaran campuran, yang mengatasi kekurangan kedua pendekatan tersebut. Manfaat menggunakan pendekatan pembelajaran campuran seperti yang dikemukakan oleh Hadion dkk (2020), diantaranya:

1. Materi kursus disediakan secara online, sehingga siswa dapat belajar sesuai kecepatan mereka sendiri.
2. Diskusi dan komunikasi antara siswa dan instruktur mungkin tidak perlu dilakukan di ruang kelas tradisional.
3. Instruktur mempunyai kendali yang baik terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan siswa di luar waktu kelas.
4. Sebelum kelas, siswa mungkin diminta untuk mempelajari materi yang ditugaskan atau menyelesaikan ujian praktik.

5. Guru mempunyai kemampuan memberikan tes, memberikan komentar, dan memanfaatkan kinerja siswa dengan baik.
6. File dapat dibagikan ke seluruh siswa.
7. Untuk peralihan yang lancar dari pengajaran di kelas tradisional ke kursus online, tidak ada yang bisa mengalahkan pembelajaran campuran. Pembelajaran campuran menggabungkan pengajaran kelas online dan tradisional. Pendekatan ini sangat meningkatkan efektivitas pembelajaran di kelas dengan memfasilitasi lebih banyak diskusi dan pembelajaran materi di luar waktu kelas.

Adapun kekurangan dari *blended learning*, yaitu :

1. Keberhasilan yang utuh mustahil tercapai jika proses pembelajaran hanya mengandalkan teknologi. Hal ini karena tidak ada satu pendekatan yang bisa diterapkan pada semua cara siswa belajar.
2. Di luar waktu kelas yang dijadwalkan, instruktur tidak mempunyai kendali atas kegiatan akademis siswanya.
3. Siswa mampu berkomunikasi satu sama lain melalui hasil pekerjaannya.
4. Sayangnya, tidak semua pelajar atau mahasiswa memiliki koneksi internet yang andal.
5. Pembelajaran online menghadirkan tantangan unik bagi siswa dengan motivasi belajar intrinsik yang buruk (Wijoyo et al., 2020).

2.4. Tidur

2.4.1. Definisi Tidur

Tidur malam yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, begitu juga bagi semua manusia. Tidur dikaitkan dengan pembelajaran dan perhatian, selain pengaruhnya terhadap perkembangan emosional dan fisik. Ini memberi tubuh fungsi homeostatis restoratif saat kita tidur (Robert et al., 2022).

Adapun menurut Nashori & Wulandari, (2017), mengatakan bahwa tidur menempati urutan teratas dalam daftar fungsi penting manusia. Rata-rata orang menghabiskan antara seperempat dan sepertiga hidupnya untuk tidur. Kehidupan terjaga seseorang dipengaruhi dalam banyak hal oleh seberapa sukses mereka melakukan aktivitas ini.

Denyut jantung terus memainkan peran luar biasa dalam mengendalikan berbagai proses fisiologis, psikologis, dan spiritual manusia, meskipun tidur sendiri didefinisikan sebagai keadaan berkurangnya kesadaran (Nashori & Wulandari, 2017).

2.4.2. Definisi Kualitas Tidur

Aspek panjang dan kedalaman tidur, serta frekuensi terbangun sepanjang malam, berkontribusi terhadap fenomena keseluruhan yang dikenal sebagai kualitas tidur. Keadaan pikiran dan tubuh seseorang dikatakan sangat dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Hal ini didasarkan pada gagasan bahwa tidur memiliki berbagai tujuan, termasuk memungkinkan tubuh memperbaiki dirinya sendiri, mengatur kadar hormon, memulihkan dan beristirahat secara fisik setelah melakukan aktivitas sehari-hari, mengurangi kecemasan dan stres, memperbaiki sel-sel yang rusak, menyimpan energi, meningkatkan kekebalan tubuh, dan meningkatkan konsentrasi saat melakukan tugas sehari-hari (Novita et al., 2019).

Ada ukuran objektif dan subjektif mengenai kualitas tidur, termasuk jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, kemudahan seseorang tertidur, dan frekuensi terbangunnya. Kualitas tidur yang baik didefinisikan sebagai tidak adanya gejala dan masalah yang berhubungan dengan kurang tidur. Kurang tidur sering terjadi pada mahasiswa dan generasi muda lainnya (Nilifda et al., 2016).

Kualitas tidur mencakup unsur-unsur yang mencerminkan kepuasan individu terhadap tidur dan mendasari kualitas tidur. Hal ini mengkorelasikan kualitas tidur yang dinilai sendiri dengan parameter lain seperti faktor lingkungan, waktu tidur, perilaku, intervensi farmakologis, dan ada tidaknya gangguan tidur (Ohayon et al., 2017). Variabel seperti jenis kelamin, gangguan medis yang terjadi bersamaan, depresi, kelelahan, dan kecemasan semuanya berperan terhadap kualitas tidur (Widuri, 2010).

2.4.3. Komponen-Komponen Kualitas Tidur

1. Kualitas tidur subyektif

Untuk memenuhi kebutuhan tidur seseorang, perlu dilakukan evaluasi subjektif terhadap kualitas tidur seseorang.

2. Latensi Tidur

Waktu yang diperlukan seseorang untuk beralih dari bangun ke tidur disebut latensi tidur. Bila waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur lebih dari lima belas menit, hal itu dianggap sebagai masalah tidur (Khasanah & Hidayati, 2012).

3. Durasi Tidur

Waktu yang dihabiskan untuk tidur, mulai dari saat seseorang tertidur hingga terbangun, disebut durasi tidur. Untuk mendapatkan tidur malam yang nyenyak dan menjadi bugar, orang dewasa membutuhkan tidur antara tujuh hingga sembilan jam setiap malam (Simanoah et al., 2022).

4. Efisiensi Tidur

Istilah "efisiensi tidur" mengacu pada rasio total jam tidur terhadap total waktu di tempat tidur.

5. Gangguan Tidur

Jika siklus tidur-bangun alami seseorang terganggu, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, yang dikenal sebagai gangguan tidur.

6. Disifungsi di siang hari

Masalah fokus, lesu, kelelahan, cemas, dan sedih adalah beberapa gejala siang hari yang dialami oleh mereka yang mengalami kualitas tidur buruk.

7. Penggunaan Obat-obatan

Kurang tidur ditandai dengan penggunaan obat-obatan yang mengandung obat penenang.

2.4.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Tidur malam yang nyenyak dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

1. Penyakit

Penyakit yang menyebabkan nyeri fisik atau stres (misalnya radang sendi, sakit punggung, maag, dll.) dapat menyebabkan masalah tidur. Orang yang sakit membutuhkan tidur lebih banyak dari biasanya, dan ritme tidur dan bangun yang normal sering kali terganggu. Orang yang kehilangan tidur REM kemudian menghabiskan lebih banyak waktu untuk tidur dibandingkan biasanya pada tahap ini. Selain itu, pernafasan yang terganggu juga dapat mempengaruhi tidur seseorang. Misalnya saja sesak napas, hidung tersumbat, atau drainase sinus yang bisa menyebabkan kesulitan bernapas hingga sulit tidur (Vaughans, 2013).

2. Kelelahan

Insomnia mungkin merupakan gejala kelelahan yang lebih sistemik. Jika kelelahan ringan yang dialami seseorang disebabkan oleh aktivitas menyenangkan seperti olahraga atau pekerjaan, kemungkinan besar mereka akan mendapatkan

istirahat malam yang cukup. Di sisi lain, sulit untuk tidur ketika Anda benar-benar kelelahan karena situasi stres atau kerja keras. Pelajar dan mahasiswa sering mengalami hal ini (Bunga et al., 2022).

3. Gaya hidup

Orang-orang yang pekerjaannya mengharuskan mereka bekerja dengan jam kerja yang tidak teratur seringkali harus mengatur ulang jadwalnya agar mendapatkan tidur yang cukup. Selain pekerjaan yang menuntut fisik, minum kopi sudah menjadi kebiasaan banyak orang sebagai cara untuk menunda tidur pada jam yang wajar. Kafein dalam kopi mengganggu fungsi neurologis dan memperpendek waktu tidur orang (Pratiwi, A., 2022).

4. Asupan makanan

Kurangnya hidrasi atau makanan menghalangi tidur siang. Kualitas tidur Anda mungkin dipengaruhi oleh kuantitas dan jenis makanan yang Anda konsumsi. Jika Anda makan banyak makanan berlemak dan panas sebelum tidur, Anda bisa mengalami masalah perut. Seseorang tidak bisa tidur karena rasa sakitnya yang tak tertahankan (Vaughans, 2013).

5. Obat-obatan

Istirahat dan tidur dibantu oleh obat penenang dan obat penenang, yaitu obat yang memiliki efek menenangkan dan membuat rileks. Mendorong tidur dimungkinkan dengan penggunaan hipnotik. Aktivasi yang tidak disengaja pada beberapa bagian otak disebabkan oleh stimulan (Vaughans, 2013).

6. Lingkungan

Penting untuk bisa rileks sebelum memasuki tidur, dan lingkungan fisik mempunyai dampak besar pada seberapa baik seseorang dapat tertidur dan tetap tertidur. Banyak faktor, termasuk suhu (terlalu panas atau dingin), aliran udara, ukuran kasur, kenyamanan, pencahayaan, dan posisi di tempat tidur, dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Widuri, 2010).

7. Kecemasan

Gangguan tidur biasa terjadi ketika seseorang disibukkan dengan kekhawatiran terhadap kehidupannya sendiri. Kecemasan membuat orang sesak, dan ketika tidak bisa tidur, hal itu mungkin membuat frustrasi (Haryati & Yunaningsi, 2020).

2.4.5. Fungsi Tidur

Tidur teratur sangat penting untuk memulihkan fungsi dasar tubuh. Memulihkan homeostatis dan tingkat aktivitas dalam sistem saraf adalah inti dari tidur. Peningkatan kesejahteraan psikologis difasilitasi dengan tidur yang cukup. Orang yang kurang tidur sering kali merasa sulit mengendalikan emosi, fokus, dan membuat penilaian yang masuk akal (Pujianto & Rahmanti, 2022).

Menurut penjelasan lain, tidur membantu tubuh memperbaiki diri, mengatur kadar hormon, memulihkan aktivitas sehari-hari, mengurangi rasa khawatir dan stres, memulihkan sel-sel yang rusak, menyimpan energi, dan meningkatkan kekebalan tubuh. memperbaiki dampak gangguan pada tugas-tugas rutin (Novita et al., 2019).

2.4.6. Fisiologi Tidur

Diselingi dengan interval bangun, tidur terjadi dalam siklus. Ritme sirkadian, atau siklus 24 jam siang/malam, merupakan norma dalam siklus tidur-bangun. Mayoritas waktu bangun manusia dihabiskan untuk tidur. Sebaliknya, ada pula orang-orang yang pekerjaannya mengharuskan mereka bekerja hingga larut malam. Fase tidur juga terjadi dalam situasi siklus, selain siklus bangun/tidur.

Semua tidur melewati lima fase berbeda. Empat fase tidur gerakan mata non-cepat (NREM) dimulai dengan tahap tidur yang sangat ringan dan berlanjut ke tahap tiga dan empat yang lebih dalam. Kebanyakan orang merasakan penurunan suhu inti tubuh, detak jantung, tekanan darah, laju pernapasan, dan ketegangan otot saat mereka berada dalam tidur NREM. Dari sudut pandang fisiologis dan psikologis, mengurangi tuntutan pada proses tubuh dipandang sebagai aktivitas resor. Tidur Rapid Eye Movement (REM) adalah Tahap 5 (Vaughans, 2013).

2.4.7. Jenis dan Tahapan Tidur

Otak manusia melewati beberapa tahapan tidur yang bergantian satu sama lain secara berkala. Otak mengalami aktivitas berbeda sepanjang dua tahap tidur yang berbeda: gerakan mata cepat (REM) dan gerakan mata non-cepat (NREM), yang sering dikenal sebagai periode gelombang lambat (Vaughans, 2013).

Tabel 2.2. Tahapan Tidur

Tahapan Tidur	Karakteristik
Tahap 1 NREM	a. Sebuah masa transisi antara mengantuk. b. Pada titik ini, aktivitas fisiologi seperti penurunan bertahap tanda tanda vital , denyut jantung, otot berelaksasi dan menutupnya mata secara bertahap menurun. c. Pada titik ini sangat mudah bagi seseorang untuk bangun d. Fase ini berlangsung 5-10 menit
Tahap 2 NREM	a. Tahap tidur ringan b. Pada tahap ini suhu tubuh mengalami penurunan, mata berhenti bergerak dan detak jantung mulai turun. c. Pada titik ini seseorang masih relative terjaga d. Fase ini berlangsung 10-20 menit
Tahap 3 NREM	a. Langkah ini merupakan langkah pertama dalam tidur malam b. Pada titik ini terjadi control system saraf parasimpatis dapat menyebabkan detak jantung dan pernapasan terus menurun, gerakan terbatas, otot rangka semakin rileks, dan terjadi dengkur c. Pada tahap ini seseorang tidur sulit dibangunkan, tidak dapat diganggu oleh stimulasi sensori d. Fase ini berlangsung 15-30 menit
Tahap 4 NREM	a. Tahap ini merupakan tahap tidur terdalam b. Pada tahap ini terjadi penurunan tanda tanda vital seperti laju pernafasan dan denyut jantung sampai 20-30 % yang bermakna dibanding terjaga. Tidak ada

		aktivitas otot dan pergerakan mata
Tahap 5 NREM	a.	Pada tahap ini terjadi pernafasan cepat, dangkal dan tidak teratur, pergerakan mata secara cepat ke berbagai arah, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah, otot tungkai mulai lumpuh sementara.
	b.	Pada tahap REM mimpi yang terjadi tampak hidup dan berwarna, terkadang sulit untuk merasa bergerak
	c.	Durasi pada tidur REM meningkat rata-rata berakhir 20 menit.

2.4.8. Gangguan Tidur

Adapun gangguan tidur, diantaranya :

1. Insomnia

Ketika seseorang menderita insomnia, mereka tidak bisa mendapatkan tidur yang cukup atau nyenyak dan masalah ini terus berlanjut seiring berjalannya waktu. Masalah psikologis, kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan, terlalu banyak bekerja, rasa tidak nyaman, dan emosi yang tidak menyenangkan merupakan penyebab potensial dari insomnia (Ariantini & Hariyadi, 2018).

2. Parasomnia

Parasomnia merupakan gangguan tidur dimana aktivitas-aktivitas yang terjadi selama tidur normalnya terjadi ketika seseorang terjaga (Vaughans, 2013).

3. Narkolepsi

Narkolepsi adalah kondisi dimana seseorang mengantuk berlebihan sepanjang hari dan merasa kantuk yang tiba-tiba (Vaughans, 2013).

4. Apnea Tidur

Orang yang menderita sleep apnea sering kali mendapati pernapasannya terhenti saat mereka tidur. Hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan keesokan harinya, dan kurangnya oksigen ke organ tubuh, khususnya otak.

5. Deprivasi Tidur

Ketika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup atau berkualitas, maka ia dikatakan menderita kurang tidur. Ketika orang tidak mendapatkan cukup waktu untuk tidur—baik karena pekerjaan, aktivitas, atau kebiasaan—mereka menderita kurang tidur, yang bermanifestasi sebagai hilangnya jumlah dan kualitas tidur.

2.4.9. Dampak Kualitas Tidur Buruk

Selain penting bagi kesejahteraan fisik dan mental seseorang, tidur juga memainkan peran penting dalam kapasitas seseorang untuk belajar dan berlatih (Jalali et al., 2020). Ketika seseorang kurang tidur, hal ini dapat mempengaruhi kesehatannya dalam beberapa hal, seperti:

1. Dampak Fisik

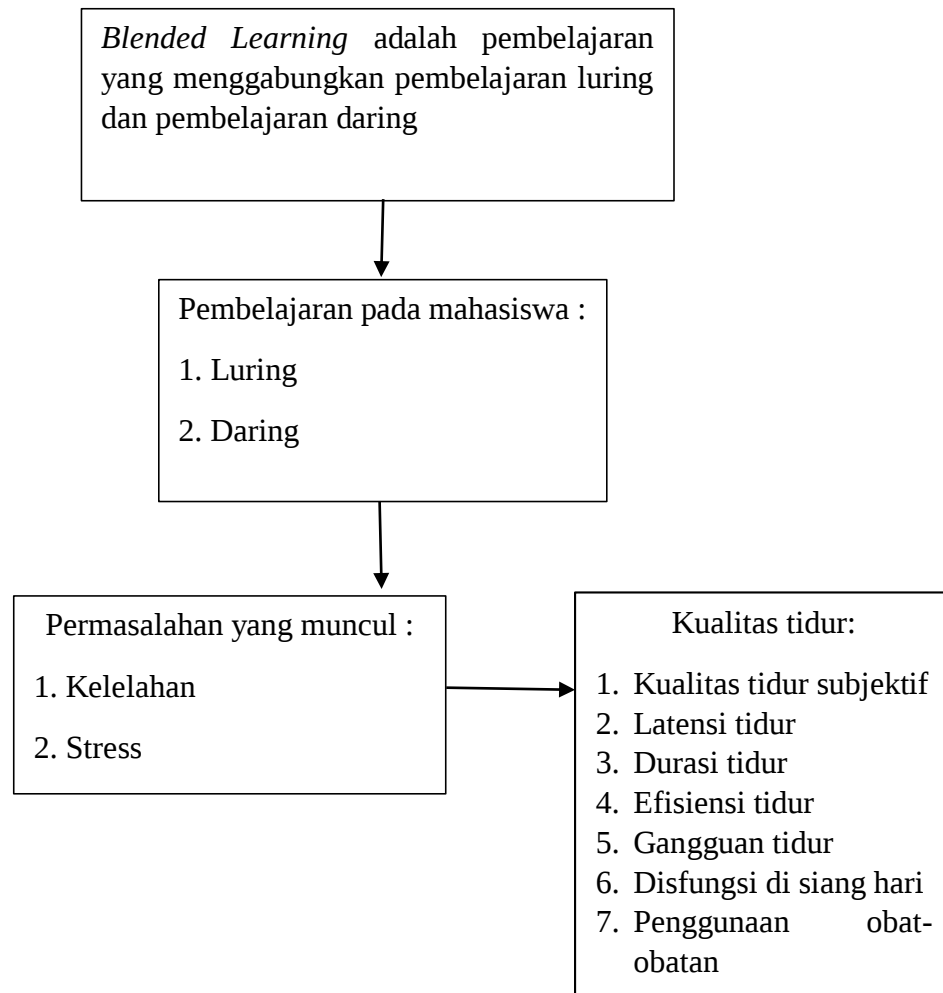
Kurang tidur memanifestasikan dirinya dalam berbagai cara, termasuk perubahan ekspresi wajah (mata cekung, konjungtiva kemerahan, kelopak mata bengkak, dan lingkaran hitam di sekitar mata), melemahnya sistem kekebalan tubuh, kelelahan, kurang energi, dan tanda-tanda vital yang tidak stabil (Briones, et all. dalam Indrawati, N, 2012).

2. Dampak Psikologis

Selain itu, gangguan tidur mungkin mempunyai efek psikologis seperti stres, melankolis, kecemasan, ketidaksabaran, disorientasi, dan mekanisme koping yang tidak efisien (Miller dalam Indrawati, N, 2012).

2.5. Kerangka Konseptual

Bagan 2.3. Kerangka Konsep



Sumber : Vaughans (2013), Rosdahl (2014), Destari et al (2022)