

# Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar

Safira Senggo' Palayukan<sup>1\*</sup>

1. Universitas Megarezky, Antang, Kec. Manggala, Kota Makassar, Indonesia, 90234

\*e-mail: savirapalayukan84@gmail.com

(Received: 13-03-2020; Reviewed: 06-04-2020; Accepted: 25-04-2020)

## Abstract

*Sleep is an important factor for basic human physiological needs. Factors related to changes in sleep quality in students are emotional stress factors, lifestyle factors and environmental factors. Research purposes: this study aims to determine the factors associated with changes in sleep quality in undergraduate students in Nursing at Megarezky University. Research methods: the method used is descriptive correlative with cross sectional approach. The sampling technique in this study is non probability sampling using random sampling techniques. Samples taken were 81 people. The results: showed that students had poor sleep quality of 64 people (79.0%) and the relationship between emotional stress and sleep quality ( $p$  value = 0.041 and  $\alpha$  = 0.1). Conclusion: it is recommended for students to handle their stress well, in simple ways. and better regulate lifestyle, rest and sleep patterns.*

**Keywords:** *Eenvironment, students, emotional stress, lifestyle, sleep quality*

## Abstrak

Tidur merupakan salah satu faktor yang penting bagi kebutuhan fisiologis dasar manusia. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan kualitas tidur pada mahasiswa adalah faktor stres emosional, faktor gaya hidup dan faktor lingkungan. Tujuan penelitian: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky. Metode penelitian: metode yang digunakan adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability* sampling dengan menggunakan teknik *random sampling*. Sampel yang diambil adalah sebanyak 81 orang. Hasil penelitian: menunjukkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk 64 orang (79,0%) dan adanya hubungan antara stres emosional dengan kualitas tidur ( $p$  value= 0,041 dan  $\alpha$  = 0,1). Kesimpulan: disarankan kepada mahasiswa untuk menangani stresnya dengan baik, dengan cara-cara yang sederhana. serta lebih mengatur gaya hidup, pola istirahat dan tidur.

**Kata kunci:** Gaya hidup, kualitas tidur, lingkungan, mahasiswa, stres emosional

## Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu faktor yang penting bagi kebutuhan fisiologis dasar manusia, disini terjadi proses pemulihan bagi tubuh dan otak untuk pencapaian kesehatan yang optimal. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis atau kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia dan ini bergantung pada kualitas tidurnya. Kualitas tidur akan mempengaruhi psikologis dan kesehatan fisik seseorang, yang membuat kehidupan sehari-hari terasa lebih tertekan atau menyebabkan seseorang menjadi kurang produktif (Jumiarni, 2018).

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Setiap orang memerlukan tidur yang cukup untuk dapat melakukan kegiatan secara optimal di kemudian hari. (Nugraha Yogis Pratama Putra, 2017)

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. 4 Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Nilifda dkk., 2016).

Berdasarkan data awal yang di dapatkan di bagian kemahasiswaan di dapatkan 432 Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar. Telah dilakukan pembagian kuesioner dengan menggunakan kuisisioner kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) kepada 15 orang mahasiswa. Didapatkan data bahwa 1 orang mahasiswa (6,7%) mendapatkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) <5 atau dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik dan 14 orang Mahasiswa lainnya memiliki skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) lebih dari 5 Hal ini menandakan bahwa sebagian Mahasiswa (93,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Di lihat dari faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan kualitas tidur, bahwa 4 orang mahasiswa mengatakan stress menjadi alasan mereka tidak bisa tidur, dan 6 orang mahasiswa mengatakan faktor gaya hidup membuat kualitas tidur mereka terganggu dan 5 orang mahasiswa lainnya mengatakan faktor lingkungan membuat perubahan pada kualitas tidurnya.

Berdasarkan fenomena, serta hasil penelitian sebelumnya, maka penulis merasa tertarik melakukan penelitian mengenai faktor- faktor apa sajakah yang berhubungan dengan perubahan kualitas tidur pada pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah desain penelitian deskriptif korelatif. Penelitian deskriptif korelatif bertujuan untuk menggambarkan atau mencari hubungan antara variabel independen yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan kualitas tidur (stres emosional, gaya hidup, lingkungan) dengan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan cross sectional, Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif dimana penelitian ini akan menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam sebuah masyarakat (Notoatmodjo, 2010). Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar yaitu sebanyak 423 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Megarezky Makassar dengan menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan menggunakan teknik random sampling yaitu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan sampai jumlah sampel terpenuhi. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi kriteria inklusif dan eksklusif sebagai upaya dalam penggunaan sampel. Kriteria inklusi : mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi : mahasiswa yang sedang dalam keadaan sakit, mahasiswa yang sedang izin atau cuti belajar. Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti akan meminta rekomendasi dari Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky Makassar serta permintaan izin kepada instansi yang terkait. maka dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara faktor stres emosional dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky (p value : 0,041) lebih kecil dari pada alfa ( $\alpha = 0,1$ ), tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky (p value : 0,864) lebih besar dari pada alfa ( $\alpha = 0,1$ ), tidak ada hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky (p value : 0,311) lebih besar dari pada alfa ( $\alpha = 0,1$ ).

## Hasil

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Angkatan pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky**

Angkatan	Frekuensi	Presentase (%)
2016	13	16,0
2017	14	17,3
2018	26	32,1
2019	28	34,6
Jumlah	81	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas didapatkan jumlah angkatan 2016 sebanyak 13 orang, angkatan 2017 sebanyak 14 orang, angkatan 2018 sebanyak 26 orang dan angkatan 2019 sebanyak 28 orang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky**

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
17	3	3,7
18	17	21,0
19	12	14,8
20	21	25,9
21	11	13,6
22	6	7,4
23	6	7,4
24	5	6,2
Jumlah	81	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 81 responden, umur 17 tahun sebanyak 3 orang, umur 18 tahun sebanyak 17 orang, umur 19 tahun sebanyak 12 orang, umur 20 tahun sebanyak 21 orang, umur 21 tahun sebanyak 11 orang, umur 22 tahun sebanyak 6 orang, umur 23 tahun sebanyak 6 orang, dan umur 24 tahun sebanyak 5 orang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky**

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	17	21,0
Buruk	64	79,0
Jumlah	81	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 64 orang (79,0%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 17 orang (21,0%).

## Pembahasan

Menurut peneliti yang mengalami stres ada 39 orang (88,6%) dengan kualitas tidur yang baik hal ini dikarenakan responden dapat mengontrol stresnya dengan baik sehingga responden dapat tertidur dengan nyenyak walaupun sedang mengalami masalah, Adapun responden yang tidak mengalami stres 12 (33,4%) namun kualitas tidurnya buruk hal tersebut diakibatkan karena responden sering mengalami kesulitan dalam mengawali tidur dan mereka juga sering terbangun di malam hari atau beban tugas kuliah yang berbeda-beda di masing-masing angkatan sehingga waktu tidur mereka kurang dari waktu 7-8 jam per hari. Hal ini juga dapat disebabkan karena faktor selain stres yang dialami responden yang dapat mengganggu kualitas tidur, seperti kelelahan, lingkungan, diet, obat, penyakit maupun gaya hidup.

Stres emosional dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stres juga dapat menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur. Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2006)

Menurut teori sherwood. (2011). 5. pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu perubahan hormon tersebut juga

mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono dkk (2012) yang melibatkan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, hasil yang didapat pada penelitian ini terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur. Menurut Wicaksono dkk (2012) berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh responden, mereka sering mengalami kesulitan dalam mengawali tidur dan mereka juga sering terbangun di malam hari, sehingga waktu tidur mereka kurang dari waktu 7-8 jam per hari. Hal ini dapat disebabkan karena faktor selain stres yang dialami responden yang dapat mengganggu kualitas tidur, seperti kelelahan, lingkungan, diet, obat, penyakit maupun gaya hidup.

Dari hasil uji bivariat didapati bahwa dari 42 orang yang memiliki gaya hidup/kebiasaan sebelum tidur terdapat 8 orang (19,0%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 34 orang (81,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan dari 39 orang yang tidak memiliki gaya hidup/kebiasaan sebelum tidur sebanyak 9 orang (23,1%) yang kualitas tidurnya baik dan 30 orang (76,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari hasil uji chi square diperoleh nilai probabilitas  $p=0,864$  berarti lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,1$  yang berarti bahwa tidak adanya hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2012) yang dimana hasil dari penelitiannya mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur. Hal tersebut dikarenakan responden sudah terbiasa dengan kebiasaan sebelum tidur dan walaupun tidak melakukan kebiasaan tersebut, responden masih bisa dapat tertidur dengan nyenyak tanpa mengalami kesulitan tidur. Masih ada beberapa kebiasaan sebelum tidur yang tidak disebutkan didalam pertanyaan kuesioner, karena setiap individu memiliki berbagai macam kebiasaan sebelum tidur yang dapat membantu ia agar tertidur, seperti gosok gigi, membaca buku, mendengarkan musik, main gadget dan lain sebagainya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono et al (2012) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, dalam hasil penelitiannya dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, menurut hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden, Wicaksono et al (2012) mengatakan bahwa responden yang mempunyai gaya hidup yang sangat baik dan cukup baik tetapi kualitas tidurnya kurang baik bahkan sangat buruk, ini dapat dimungkinkan karena kurang tercukupunya uang saku di luar dari keperluan kuliah mereka sehingga mereka harus membagi waktu mereka dengan bekerja yang menjadi rutinitas mereka sekarang. Kebiasaan untuk bekerja ataupun mempunyai rutinitas di malam hari juga dapat membuat mereka menjadi kelalahan sehingga akan mengganggu proses tidur mereka yang mengakibatkan kualitas tidur yang mereka inginkan tidak tercapai.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky Makassar yang dilaksanakan pada 19 desember 2019 - 10 januari 2020 di Universitas Megarezky, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara faktor stres emosional dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky ( $p$  value : 0,041) lebih kecil dari pada alfa ( $\alpha = 0,1$ ), tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky ( $p$  value : 0,864) lebih besar dari pada alfa ( $\alpha = 0,1$ ), tidak ada hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Megarezky ( $p$  value : 0,311) lebih besar dari pada alfa ( $\alpha = 0,1$ ).

## Referensi

- Agustin. D. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktis. (Renata Komalasari, et al, Penerjemah) Ed.ke-4. Jakarta: EGC
- Aksi. 2018." Melia Hotels & Resorts Rilis Sleep Report Indonesia 2018". <https://www.aksi.co/2018/05/10/melia-hotels-resorts-rilis-sleep-report-indonesia-2018/>, diakses 05 Desember 2019 pukul 19.35.
- Asmadi. (2008). Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: EGC

Carsel, Syamsunie. 2018. *Metodelogo Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. SIBUKU: Yogyakarta.

Dewi, Ari Pristiana. "Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau* 2.2 (2015): 1178-1185.