

KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI DIPLOMA III ANALIS KIMIA JURUSAN TEKNIK KIMIA

Vina Wahyu Ardhyana¹, Sugiyanto², Ruslaeni³, Supriadi⁴

Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: vinaaaw11@gmail.com, Email:
jayasugiyanto@gmail.com, Email: ruslainiherman@gmail.com, Email:
supriadiyadi74@yahoo.co.id

ABSTRACT

Rest and sleep are among the most basic human basic needs (KDM) and must be met first. Sleep has two components, namely the quality and quantity of sleep. Disruption of the quality and quantity of sleep will affect the process of memory storage physiologically and psychologically adaptation. Students are very vulnerable to sleep deprivation due to college activities that are dense enough so that it will have an impact on their physical and psychological health. This study aims to determine the sleep quality of students of Diploma III Study Program in Chemical Analyst, Department of Chemical Engineering, State Polytechnic, Bandung. This research is a type of descriptive research with the sampling technique that is total sampling and the sample is 91 students. The data collection method is by filling out the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire via google form and the data collected is processed by univariate analysis. The results showed that as many as 63 out of 91 students (69.2%) experienced poor sleep quality. Based on these results it can be concluded that the majority of students experience poor sleep quality. That way, students need to pay attention to sleep conditions and time management because sleep is quite influential for physical and psychological health.

Keywords: Sleep quality and students

ABSTRAK

Istirahat dan tidur termasuk ke dalam kebutuhan dasar manusia (KDM) yang paling mendasar dan harus dipenuhi terlebih dahulu. Tidur memiliki dua komponen, yaitu kualitas dan kuantitas tidur. Terganggunya kualitas dan kuantitas tidur tersebut akan memengaruhi proses penyimpanan memori secara fisiologis dan adaptasi psikologis. Mahasiswa rentan sekali mengalami kekurangan tidur akibat kegiatan kuliah yang cukup padat sehingga akan berdampak pada kesehatan fisik dan psikisnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Program Studi Diploma III Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan teknik pengambilan sampelnya yaitu total *sampling* dan sampelnya berjumlah 91 mahasiswa. Metode pengumpulan datanya yaitu dengan melakukan pengisian kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* melalui *google form* dan data yang terkumpul diolah dengan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 63 dari 91 mahasiswa (69,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Dengan begitu, mahasiswa perlu memerhatikan kondisi tidur dan manajemen waktunya karena tidur cukup berpengaruh bagi kesehatan fisik dan psikologis.

Kata kunci: Kualitas tidur dan mahasiswa

PENDAHULUAN

Maslow mengemukakan kebutuhan dasar manusia (KDM) sebagai perkembangan dari kebutuhan fisik sederhana (yang dibutuhkan untuk bertahan hidup) menuju kebutuhan yang lebih rumit dengan menggunakan prioritas yang dikenal dengan hierarki Maslow. Hierarki Maslow memiliki lima tingkatan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi, di antaranya kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan keselamatan, kebutuhan akan cinta, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Tingkatan yang paling dasar yang harus dipenuhi yaitu kebutuhan fisiologis, salah satu kebutuhan fisiologisnya yaitu istirahat dan tidur.

Istirahat dan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk ke dalam kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap individu agar dapat mempertahankan kesehatan serta mencapai kepuasan diri. Ada dua komponen utama yang perlu diperhatikan dalam tidur, yaitu kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas dan kuantitas tidur yang baik didapat dari tidur yang baik.¹ Adapun keadaan istirahat dan tidur dapat memulihkan dan mengembalikan stamina tubuh agar optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, dan apatis. Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur.² Kondisi kekurangan tidur ini sering terjadi pada mahasiswa dengan penyebab potensialnya seperti jadwal tidur yang tidak teratur, banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan sampai larut malam, kegiatan organisasi yang cukup padat, dan lain-lain. Dari penyebab potensial ini maka dapat mengakibatkan penurunan kondisi fisiologis dan psikologis pada mahasiswa. Penurunan fisiologis seperti terjadinya penurunan imunitas sehingga mahasiswa mungkin rentan terserang penyakit. Sedangkan penurunan kondisi psikologis

seperti kurangnya konsentrasi mahasiswa dalam belajar, ketidakstabilan emosional, ceroboh, dan lain-lain.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian mengenai kualitas tidur ini masih jarang dilakukan terutama kualitas tidur mahasiswa dan peneliti akan melakukan penelitiannya terhadap mahasiswa teknik karena memang jarang sekali penelitian terhadap kelompok mahasiswa tersebut padahal kelompok tersebut juga merupakan bagian dari komunitas mahasiswa yang bisa dianggap sebagai masalah keperawatan jika benar terdapat kualitas tidur yang buruk. Seseorang yang mengalami kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh pada kondisi fisiologis dan psikologisnya sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa Program Studi Diploma III Analisis Kimia Jurusan Teknik Kimia di salah satu kampus di Bandung supaya dapat mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa di sana. Adapun solusi yang nanti bisa diterapkan yaitu dengan menerapkan *sleep hygiene* (pola tidur bersih). Dengan pola tidur ini maka akan membantu membangun kebiasaan tidur yang lebih baik dan membuat seseorang menjadi lebih disiplin dan konsisten dalam menjalaninya.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena tertentu yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu.³ Populasinya yaitu mahasiswa Analisis Kimia dengan pengambilan sampel menggunakan total *sampling* sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Analisis Kimia yang berjumlah 91 orang dengan masing-masing terdiri dari tingkat 1 sebanyak 32 orang, tingkat 2 sebanyak 30 orang, dan tingkat 3 sebanyak 29 orang. Penelitian ini dilakukan pada 18 Maret sampai 07 April 2020 di salah satu Kampus Jurusan Analisis Kimia.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *The Pittsburgh Sleep*

Quality Index (PSQI). Menurut Indrawati (2012), PSQI mengkaji 7 dimensi dalam kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, *sleep* latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. PSQI ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan rentang skor global yaitu 0-21. Kemudian, untuk hasil dari pengukurannya yaitu nilai skor total > 5 menandakan kualitas tidurnya buruk dan nilai skor total ≤ 5 menandakan kualitas tidurnya baik.⁴

Pada penelitian ini sudah dilakukan *informed consent* dan seluruh mahasiswa bersedia menjadi responden. lalu, untuk metode pengumpulan datanya yaitu dengan melakukan pengisian kuesioner PSQI melalui *google form* dan data yang terkumpul diolah dengan analisis univariat.

HASIL

Karakteristik responden terdiri dari jenis kelamin, tingkat/kelas, dan usia. Berikut hasil penelitiannya:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Gambaran Karakteristik Responden Tahun 2020

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	36	39,6%
	Perempuan	55	60,4%
2	Tingkat/Kelas		
	Tingkat 1	32	35,2%
	Tingkat 2	30	33%
	Tingkat 3	29	31,9%
3	Usia		
	18 tahun	13	14,3%
	19 tahun	29	31,9%
	20 tahun	33	36,3%
	21 tahun	14	15,4%
	22 tahun	1	1,1%
23 tahun	1	1,1%	

Gambaran karakteristik responden disajikan dalam tabel 1 yang menjelaskan mengenai persentase jenis kelamin, tingkat/kelas, dan usia. Dapat diketahui bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 36 orang (39,6%) dan perempuan sebanyak 55 orang (60,4%). Lalu, jumlah responden tingkat 1 sebanyak 32 orang (35,2%), responden tingkat 2 sebanyak 30 orang (33%), dan responden

tingkat 3 sebanyak 29 orang (31,9%). Adapun jumlah responden yang berusia 18 tahun sebanyak 13 orang (14,3%), responden usia 19 tahun sebanyak 29 orang (31,9%), reponden usia 20 tahun sebanyak 33 orang (36,3%), responden usia 21 tahun sebanyak 14 orang (15,4%), responden usia 22 tahun sebanyak 1 orang (1,1 %), dan responden usia 23 tahun sebanyak 1 orang (1,1 %).

Adapun gambaran kualitas tidur mahasiswa disajikan dalam tabel 2 yang menjelaskan persentase kualitas tidur buruk dan baik. Berikut hasil penelitiannya:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur Tahun 2020

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kualitas tidur buruk	63	69,2%
2	Kualitas tidur baik	28	30,8%
Jumlah		91	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 63 orang (69,2%) dan kualitas tidur baik sebanyak 28 orang (30,8%).

PEMBAHASAN

Dari penelitian ini didapat data mengenai kualitas tidur subjektif, di mana ini merupakan pendapat responden terhadap kualitas tidurnya, sebanyak 43 dari 91 mahasiswa (47,3%) menyatakan bahwa kualitas tidurnya cukup baik. Ini berbanding terbalik dengan hasil pengukuran yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa sebanyak 63 dari 91 mahasiswa (69,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini terjadi karena mahasiswa kurang menyadari terkait kualitas tidurnya yang kurang baik. Mereka menganggap bahwa tidurnya tidak bermasalah dan menjadi wajar karena hampir seluruh mahasiswa memiliki aktivitas yang cukup padat serta mereka juga kurang memahami bahwa kualitas tidur akan cukup berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis tubuh.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia dan masalah

gangguan tidur. Pada penelitian ini usia respondennya berada dalam rentang 18-23 tahun dengan usia terbanyak yaitu 20 tahun sebanyak 33 dari 91 mahasiswa (36,3%). Dengan rentang usia seperti itu maka mahasiswa termasuk ke dalam usia dewasa muda, di mana usia dewasa muda cenderung lebih aktif melakukan banyak kegiatan dan berorganisasi sehingga wajar jika mahasiswa memiliki banyak kesibukan yang menyebabkan kurangnya pemenuhan tidur sehingga kualitas tidurnya menjadi buruk. Hal ini didasarkan pada penelitian Safriyanda, Karim, & Dewi tahun 2015 bahwa mahasiswa termasuk ke dalam rentang usia dewasa muda yang merupakan usia di mana seseorang sedang aktif untuk menjalin hubungan sosial.⁵ Lalu, di dalam jurnal Ginting & Gayatri tahun 2013 mengenai kualitas tidur mahasiswa bahwa menurut *The National Institute of Health* (NIH) remaja dan dewasa muda telah diidentifikasi sebagai populasi yang berisiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari.⁶ Pernyataan ini mempertegas bahwa usia cukup mempengaruhi kualitas tidur seseorang, terutama usia dewasa muda.

Adapun faktor lainnya, yaitu masalah gangguan tidur. Dalam penelitian ini didapat bahwa mahasiswa Analis Kimia mengalami masalah tidur karena kesulitan tertidur dalam 30 menit, terbangun pada malam hari, merasakan rasa sakit baik fisik maupun psikologis, dan lain-lain. Masalah ini dipicu karena adanya beban tugas di kampus dan luar kampus serta masalah pribadi yang cukup berat sehingga berdampak terjadinya stress pada mahasiswa. Stress ini merupakan faktor yang memengaruhi kebutuhan tidur, di mana stress diakibatkan dari pikiran seseorang yang dipenuhi dengan masalah pribadi yang menyebabkan peningkatan norepinefrin dalam darah melalui stimulus sistem saraf simpatis sehingga sistem dalam tubuh tetap bekerja. Jika manajemen stressnya kurang baik maka akan cukup memengaruhi kualitas tidur seseorang. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa Analis Kimia bahwa sebanyak 9 dari 91 mahasiswa mengonsumsi obat tidur, dua di antaranya mengonsumsi sebanyak tiga kali atau lebih dalam

seminggu. Hal ini terjadi karena mahasiswa kemungkinan mengalami kesulitan tidur yang disebabkan oleh faktor-faktor di atas. Ini juga dibuktikan oleh penelitian Wicaksono, Yusuf, & Widyawati tahun 2012 mengenai analisis faktor dominan kualitas tidur bahwa kurangnya kesiapan mengontrol masalah yang sedang dihadapi dapat menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk,² sehingga dari pernyataan tersebut penting sekali untuk mahasiswa bisa melakukan manajemen atau mengontrol stress yang baik supaya bisa tercapai kualitas tidur yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa Analis Kimia Polban dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Analis Kimia Polban mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentasenya 63 dari 91 mahasiswa (69,2%).

DAFTAR RUJUKAN

Jurnal

1. Fenny & Supriatmo. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 5 (3). 140-147.
2. Wicaksono, Dhimas Wahyu, Yusuf, Ah, & Widyawati, Ika Yuni. (2012). *Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. 46-58. <https://e-journal.unair.ac.id/FMNJ/article/view/12131>. Diakses pada 30 Januari 2019.
3. Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
4. B., Nova Indrawati. (2012). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa FIK UI*. *Skripsi*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
5. Safriyanda, Jaka, Darwin Karim, & Ari Pristiana Dewi. (2015). *Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas*

- Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa.* 2 (2). 1181-1182.
6. Ginting, Hestiani Windari Br & Dewi Gayatri. (2013). *Kualitas Tidur pada Mahasiswa.* 1-9.
<http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015->

[09/S52887-Hestiani%20Windari%20Br%20Ginting](#)
. Diakses pada Diakses pada 30 Agustus 2019.