

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Manusia membutuhkan waktu tidur sekitar 6-8 jam perhari untuk menjaga kondisi fisik tetap optimal (Olii, Kepel, & Silolonga, 2018). Tidur terbagi menjadi dua tahapan yaitu *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). *Rapid Eye Movement* (REM) yaitu akan mempengaruhi terjadinya pembentukan hubungan baru terhadap korteks dan sistem neuroendokrin yang akan menuju ke otak sedangkan NREM yaitu *quiet sleep* berfungsi untuk memperbaiki kembali organ-organ tubuh dan mempengaruhi terjadinya proses kontrol dan sintesis makromolekul *Ribonukleic Acid* (RNA). Pola tidur yang tidak baik dan kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan terjadinya gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang (Martini, Roshifanni, & Marzela, 2018).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu untuk memulai tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kuantitas dan kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor fisiologis yang berdampak pada penurunan aktivitas sehari-hari kelelahan, rasa lelah, daya tahan tubuh yang menurun serta ketidakstabilan tanda-tanda vital, sedangkan faktor psikologis akan mengakibatkan seseorang mengalami depresi, cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi (Novita, Rochamani, & Mulyanti, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Nasional Sleep Foundation* di Amerika Cit Prasadja (2006) dalam (Pujiana & Lestari, 2017) mengatakan bahwa lebih dari sepertiga 36% dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun dipagi hari (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% diatas usia 65 tahun), hampir seperempat dewasa muda 22% mengalami sering terlambat masuk kelas atau bekerja

karena sulit untuk bangun dipagi hari (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% diatas usia 64 tahun), dan 4% usia deasa muda mengeluh mengantuk saat memulai pekerjaan sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% diatas usia 65 tahun). Penelitian yang dilakukan oleh Taiwo dan Ruth (2014) dalam (Pujiana & Lestari, 2017) mengatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi proses pembelajaran seperti terganggunya konsentrasi seseorang. Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah kesehatan. Prevalensi kualitas tidur yang buruk terjadi pada remaja di Amerika serikat Remaja perempuan memiliki prevalensi kualitas tidur yang buruk mencapai 71,3% dan pada remaja laki-laki sebesar 66,4%. Di Indonesia sebanyak 44,4% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik sedangkan 55,6% memiliki kualitas tidur yang buruk (Arifin & Etlidawati, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriana, (2015) di Yogyakarta didapatkan hasil bahwa sebanyak 46% remaja memiliki kualitas tidur yang baik dan 54% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk (Baso, Langi, & Sekeon, 2018).

Penelitian yang dilakukan (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019) data di Indonesia, masih jarang penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja. Penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children* mendapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk (sebagian besar pada gangguan transisi tidur bangun) pada populasi 2 control adalah sebesar 73,4%. Selain itu, sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya) yaitu sebanyak 63%.

Dampak yang terjadi bila seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk sesesorang akan mengalami berbagai hal negatif seperti rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Irfan, Aswar, & Erviana, 2020). Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, berpatisipasi dalam aktivitas

sehari-hari dan membuat keputusan (Arifin Z. & Etlidawati, 2020). Menurut Sardiman A.M belajar merupakan serangkaian kegiatan dengan perubahan tingkah laku atau penampilan misalnya dengan meniru, mendengarkan, mengamati, membaca dan lain sebagainya (Nurlaila, 2020).

Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam memulai proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk, dan lelah akibat kurangnya tidur, sehingga dapat menyebabkan konsentrasi belajar seseorang menurun (Arifin Z. & Etlidawati, 2020). Menurut (Erwiza, Kartiko, dan Gemin 2019) konsentrasi belajar adalah suatu keadaan dimana focus perhatian dan kesadaran penuh dari mahasiswa terhadap materi pelajaran yang dipelajari (Khotimah, Sunaryati, & Suhartini, 2021). Konsentrasi belajar dapat dilihat dari fokusnya mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran sangat penting dan dibutuhkan bagi mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat terpenuhi atau dikuasai dengan baik (Khotimah, Sunaryati, & Suhartini, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Sekarsiwi, Putri, dan Dewi (2015) di STIKES Guna Bangsa Purwokerto didapatkan hasil terdapat 39,7% responden mengalami penurunan konsentrasi belajar yang disebabkan karena kualitas tidur yang buruk (Waliyanti & Pratiwi, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh putri (2015) di Universitas Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar kurang 60,9%. (Waliyanti & Pratiwi, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Agustus didapatkan hasil ada 4 orang mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achamad Yani Yogyakarta yang mengatakan bahwa jika terlalu larut untuk tidur mereka akan mengantuk ketika mengikuti perkuliahan online keesokan harinya, sementara itu ada 3 mahasiswa keperawatan yang mengatakan tetap konsentrasi saat kuliah online meskipun pada malam hari tidur larut malam. Sedangkan ada 3 mahasiswa keperawatan saat diwawancara mengatakan tidak pernah tidur larut malam akan tetapi 2 diantara mereka mengatakan tidak fokus saat kuliah diakibatkan kondisi lingkungan rumah

yang berisik, dan 1 mahasiswa keperawatan mengatakan tetap fokus saat perkuliahan online sedang berlangsung. Berdasarkan fenomena yang sudah tergambar mendasari peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat kualitas tidur dengan konsentrasi belajar online mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achamad Yani Yoyakarta dimasa pandemi Covid-19”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Tingkat Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Secara Online Pada Mahasiswa Keperawatan Unjaya Dimasa Pandemi Covid 19”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Secara Online Pada Mahasiswa Keperawatan Unjaya Dimasa Pandemi Covid 19.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan UNJAYA dimasa pandemi COVID-19.
- b. Diketuainya gambaran konsentrasi belajar online Mahasiswa Keperawatan UNJAYA dimasa pandemi COVID-19.
- c. Diketuainya keeratan Hubungan Tingkat Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Secara Online Pada Mahasiswa Keperawatan UNJAYA dimasa Pandemi Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau landasan untuk pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Bagi Ilmu Keperawatan Dasar dan Remaja

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pembangunan ilmu pengetahuan dasar dan remaja, khususnya mengenai kualitas tidur untuk mendukung konsentrasi belajar mahasiswa.

b. Bagi dosen dan jajarannya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada dosen dan jajarannya mengenai kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

c. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achamad Yani Yogyakarta tentang manfaat pentingnya kebutuhan tidur .

d. Bagi peneliti lanjut

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan data tambahan untuk peneliti lain tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dan pembelajaran untuk melakukan penelitian selanjutnya.