

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Tidur merupakan dasar dari suatu kehidupan manusia untuk bertumbuh dan berkembang. Di masa kita bertumbuh kembang sangat diperlukan kualitas tidur yang cukup. Saat ini beberapa remaja dewasa atau mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang dan jadwal tidur yang kurang teratur yang dimana menyebabkan mood yang buruk, prestasi yang buruk, tingkat stress yang meningkat dan berdampak pada kesehatan itu sendiri. Pada masyarakat perkotaan, masalah tidur biasanya disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang mengharuskan mereka tidur larut malam. Kebutuhan tidur berbeda beda sesuai usia. Sebagai perbandingan, anak-anak membutuhkan waktu tidur rata-rata 10 jam/hari, remaja sampai 10 jam/hari dan lanjut usia membutuhkan tidur sekitar 7-8 jam/hari. Apabila seseorang kekurangan tidur terus menerus, maka akan terjadi penurunan daya ingat dan kemampuan kognitif, perubahan mood, bahkan halusinasi.

Menurut *Journal of Clinical Sleep Medicine (2007)* mengemukakan bahwa sekitar 30% masyarakat di dunia mengalami gangguan tidur. *National Sleep Foundation (2006)* menyatakan bahwa remaja merupakan golongan usia yang memiliki resiko besar untuk mengalami gangguan tidur. Kebutuhan waktu belajar yang banyak dengan waktu istirahat yang terbatas, mahasiswa diharapkan memanfaatkan waktu istirahat sebaik baiknya serta meningkatkan kualitas tidur agar lebih siap untuk melaksanakan kegiatan dan lebih konsentrasi dalam belajar keesokan harinya (Lauwsen & Dwiana 2019). Pada permasalahan ini peneliti melakukan riset kepada 10 orang mahasiswa di Program Studi Kedokteran

Universitas Pendidikan Ganesha mereka 8 diantaranya mempunyai gangguan tidur dan 2 diantaranya tidak merasa memiliki gangguan tidur, yang dimana setelah diberikan pertanyaan dari 8 orang yang mengalami gangguan tidur disebabkan karena proses pembelajaran serta ujian yang menyebabkan mereka memiliki gangguan tidur. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.2.Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kualitas tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3.Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4.Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1) Bagi penulis

Diharapkan setelah penelitian ini membuahkan hasil maka diharapkan menjadi sesuatu karya ilmiah yang berguna bagi Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

2) Bagi Mahasiswa

Diharapkan juga dari hasil penelitian yang didapat maka bisa menjadi suatu inspirasi bagi Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

3) Bagi Institusi

Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diharapkan mendapatkan informasi dan data yang akurat mengenai gambaran kualitas tidur mahasiswa Prodi kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

1) Bagi penulis

Penulis bisa menambah suatu ilmu pengetahuan tentang Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2022.

2) Bagi Institusi

Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh, diharapkan Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha dapat mengambil kebijakan-kebijakan yang terkait.