



Bagaimana Kualitas Tidur Mahasiswa

Nurmi Husnani¹, Rio Pranata²

^{1,2} Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: F1081211065@student.untan.ac.id, rioprnata@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Kondisi pada individu dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Tidur yang berkualitas adalah kebutuhan dasar manusia namun pada mahasiswa kebutuhan tidur akan terganggu karena tugas sebagai mahasiswa. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pendekatan survey tes. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner dengan analisis deskriptif. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa putra putri dengan jumlah 46 mahasiswa. Berdasarkan analisis data, hasil kualitas tidur mahasiswa 29 mahasiswa termasuk dalam kategori kurang dengan persentase 63%, 15 mahasiswa termasuk dalam kategori baik dengan persentase 33%, 2 mahasiswa termasuk dalam kategori sangat buruk dengan persentase 4%, dan 0 mahasiswa termasuk dalam kategori sangat baik dengan persentase 0%. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa dalam kategori kurang dicapai sebanyak 29 mahasiswa dengan jumlah persentase 63%.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan peranan yang sangat penting untuk mewujudkan dan meningkatkan kualitas pada manusia agar negara ini menjadi maju. Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada kehidupan seseorang termasuk transisi dari seorang senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi (Haryanto, 2014). Mahasiswa merupakan salah satu kelompok dewasa awal yang memiliki banyak aktivitas, sehingga mahasiswa menjadi kelompok yang berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Mahasiswa perantau memiliki pola hidup yang tidak teratur, khususnya dalam beraktivitas fisik dan tidur (Iqbal, 2017).

Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh dimana untuk melakukan sebuah gerakan itu, tubuh memerlukan tenaga yang cukup. Aktifitas fisik yang dilakukan dengan berlebihan

akan mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada kualitas tidur (Laili & Hatmanti, 2018). Aktivitas fisik dapat dilakukan salah satunya dengan berolahraga (Gunarsa & Wibowo, 2021). Banyaknya mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang cukup buruk yang disebabkan oleh jarang melakukan aktivitas olahraga (Arasy et al., 2023). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilaluinya maka tingkat kebugaran yang diperoleh tubuh juga akan semakin tinggi. Setiap individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia, salah satunya adalah tidur. Pada usia dewasa muda sering mengalami gangguan tidur dan perubahan jam tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia (Maisa et al., 2021). Kondisi pada individu dapat dipengaruhi oleh kualitas tidurnya (Sulistiyani, 2012). Tidur yang berkualitas adalah kebutuhan dasar manusia namun pada mahasiswa kebutuhan tidur akan terganggu karena tugas sebagai mahasiswa dan gaya hidup yang berubah (Tristianingsih & Handayani, 2021). Kualitas tidur merupakan fenomena universal yang terjadi di berbagai segmen demografi (Made et al., 2019). Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur maksimal dari NREM & REM (Sulana et al., 2020). Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang disebabkan oleh pola hidup seseorang (Hidayat & Charissa, 2023). Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Haryanto, 2014).

Tidur yang kurang optimal banyak dilakukan dikalangan muda terutama pada mahasiswa, hal tersebut dapat mengakibatkan efek, seperti mudah lelah, dan dapat mengganggu kebugaran jasmani, sehingga seseorang perlu untuk mengetahui kualitas tidurnya. Oleh karena itu perlu diketahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh stress psikologi dan gizi (Utami et al., 2021). Faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi tidur seseorang diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, dan aktivitas (Sulistiyani, 2012). Aktivitas fisik jangka panjang dan kualitas tidur yang baik menjadi faktor terpenting dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh di masa sekarang (Mochammad Asyari Hidayatulloh, 2021).

Memiliki kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan terhadap aktivitas sehari-hari mahasiswa. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kualitas tidur yang

baik, akan memberikan peningkatan dalam kesehatan tubuh. Oleh karena itu mahasiswa perlu untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Salah satu yang dapat mahasiswa lakukan untuk memperbaiki kualitas tidurnya adalah dengan cara beraktifitas fisik secara aktif dan teratur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan September sampai Oktober 2023. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survey tes. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner dengan analisis deskriptif. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner The Pitt sburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Kuesioner ini telah dibakukan oleh Pittsburg University dan memiliki nilai Cronbach Alpha 0,89. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi, sebanyak 46 mahasiswa dari responden yang bersedia mengisi kuesioner yang berusia 18-21 tahun dengan jumlah laki-laki 11 responden dan perempuan 35. Analisis data yang digunakan yaitu dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan cara membagikan angket kepada mahasiswa untuk menjadi responden dalam penelitian. Pengetahuan melalui google form, sebelumnya peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu dan meminta kesediaannya kualitas tidur diukur dengan 17 pertanyaan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya yang terdiri dari 7 bagian yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan distribusi di siang hari. Hasil pengukuran yang telah dilakukan disajikan pada tabel berikut:

Berdasarkan jenis kelamin. Didapatkan hasil bahwa responden perempuan sebanyak 35 orang dengan jumlah presentasi 24% dan responden laki-laki sebanyak 11 orang dengan jumlah presentasi 76%.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	F	%
1.	Laki-laki	11	76
2.	Perempuan	35	24
	Total	46	100

Berdasarkan kualitas tidur subjektif didapatkan hasil bahwa sangat baik sebesar 5%; baik sebesar 28%; kurang sebesar 65% ; sangat kurang sebesar 2%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	F	%
1.	Sangat Baik	2	5
2.	Baik	30	28
3	Kurang	13	65
4	Sangat Kurang	1	2
	Total	46	100

Berdasarkan durasi tidur didapatkan hasil bahwa Sangat baik sebesar 28%; baik sebesar 4%; kurang sebesar 68% ; sangat kurang sebesar 0%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Tidur

No	Durasi Tidur	F	%
1.	Sangat Baik	13	28
2.	Baik	2	4
3	Kurang	31	68
4	Sangat Kurang	0	0
	Total	46	100

Berdasarkan latensi tidur didapatkan hasil bahwa sangat baik sebesar 52%; baik sebesar 26%; kurang sebesar 22% ; sangat kurang sebesar 0%.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Latensi Tidur

No	Latensi Tidur	F	%
1.	Sangat Baik	10	52
2.	Baik	24	26
3	Kurang	12	22
4	Sangat Kurang	0	0
	Total	46	100

Berdasarkan efisiensi tidur didapatkan hasil bahwa sangat baik sebesar 13%; baik sebesar 2%; kurang sebesar 2% ; sangat kurang sebesar 33%.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Efisiensi Tidur

No	Efisiensi Tidur	F	%
1.	Sangat Baik	6	13
2.	Baik	1	2
3	Kurang	24	52
4	Sangat Kurang	15	33
	Total	46	100

Berdasarkan gangguan tidur didapatkan hasil bahwa sangat baik sebesar 2%; baik sebesar 50%; kurang sebesar 44% ; sangat kurang sebesar 4%.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Tidur

No	Efisiensi Tidur	F	%
1.	Sangat Baik	1	2
2.	Baik	23	50
3	Kurang	20	44
4	Sangat Kurang	2	4
	Total	46	100

Berdasarkan penggunaan obat didapatkan hasil bahwa penggunaa obat 0 dan 100% tidak menggunakan obat.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Obat Tidur

No	Penggunaan Obat	F	%
1.	Sangat Baik	46	100
2.	Baik	0	0
3	Kurang	0	0
4	Sangat Kurang	0	0
	Total	46	100

Berdasarkan disfungsi siang hari didapatkan hasil bahwa sangat baik sebesar 0%; baik sebesar 33%; kurang sebesar 62% dan sangat kurang sebesar 5%.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Disfungsi siang hari

No	Disfungsi Siang Hari	F	%
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	15	33
3	Kurang	29	63
4	Sangat Kurang	2	5
	Total	46	100

Berdasarkan distribusi frekuensi skor tabulasi angket keseluruhan menunjukkan bahwa, hasil kualitas tidur mahasiswa termasuk 29 dalam kategori kurang dengan

persentase 63%, 15 mahasiswa termasuk dalam kategori baik dengan persentase 33%, 2 mahasiswa termasuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 4%, dan 0 mahasiswa termasuk dalam kategori sangat baik dengan persentase 0%.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Skor Tabulasi Angket Keseluruhan

No	Tabulasi Angket Keseluruhan	F	%
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	15	33
3	Kurang	29	63
4	Sangat Kurang	2	4
	Total	46	100

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang dengan persentase 63%. hal tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa mempunyai aktifitas fisik yang kurang efektif dengan pola tidur yang kurang optimal dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang kurang optimal akan mengakibatkan seseorang akan mudah kelelahan sehingga akan berdampak pada kualitas tidur .

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi setiap manusia dalam memenuhi kehidupannya (Fenny & Supriatmo, 2016). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk melanjutkan fungsi bio-psiko-sosial dan budayanya. Tidur mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan kesehatan fisiologis dan psikologis (Ahmad et al., 2020). Meski fungsi fisiologis tidur masih belum diketahui, namun seseorang yang mengalami kurang tidur seringkali mengalami penurunan kinerja otak, fisik, dan emosional yang dianggap lebih mudah tersinggung. Seseorang yang mengalami kurang tidur cenderung akan tidur lebih banyak keesokan harinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa fungsi tidur adalah sebagai pemulih keseimbangan pada pusat neuron (Almira & Prasetyo, 2019) . Tidur dianggap sebagai cara manusia mengisi ulang tenaga setelah seharian beraktifitas. Namun, banyak orang yang abai dalam hal tidur. Mahasiswa termasuk sekelompok orang yang memiliki jam tidur yang berantakan dikarenakan banyaknya tugas dan kegiatan yang membuat mahasiswa bergadang hingga malam. Padahal untuk orang dewasa awal sekitar umur 18-25 tahun membutuhkan 7-9 jam waktu tidur yang harus dipenuhi setiap harinya.

Banyak orang dan mahasiswa lebih mengorbankan jam tidurnya untuk pekerjaannya yang mengakibatkan prevalensi kurang tidur tinggi (Berkaitan & Tidur, 2023).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang yang mempunyai jam tidur yang baik (Abadi et al., 2020). Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur (Cristovel, 2023). Kualitas Tidur adalah suatu keadaan yang menentukan cukup tidaknya waktu seseorang saat tidur yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun di pagi hari. Masalah tidur yang sering dialami oleh mahasiswa adalah terbangun di tengah malam atau terlalu dini, sulit tertidur, dan mengantuk di siang hari (Fitria & Aisyah, 2020). Perubahan dari dalam atau luar tubuh dapat mempengaruhi proses dari daya ingat, seperti tidur.. Kualitas tidur yang baik akan berdampak baik terhadap fungsi tubuh (Siringoringo et al., 2022). Kualitas tidur remaja dan dewasa banyak dipengaruhi proses perkembangan fisik mental di masa pubertas. Faktor kebiasaan seperti aktivitas fisik juga sering dihubungkan dengan kualitas tidur (Baso et al., 2019).

Banyaknya aktivitas yang dilakukan pada malam hari membuat pola tidur seseorang berubah, padahal banyak sekali dampak yang bisa ditimbulkan dari kurangnya tidur seseorang. Mulai dari sisi kesehatan hingga kinerja dalam hal pendidikan yang sedang ditempuh khususnya oleh para remaja. Pola tidur remaja memerlukan perhatian yang lebih karena berhubungan dengan kinerjanya di perkuliahan. Waktu yang dibutuhkan remaja untuk tidur adalah tujuh hingga delapan jam perharinya. Hasil penelitian yang dilakukan ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat mengatur aktivitas fisik dan pola tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hasil kualitas tidur mahasiswa dalam kategori kurang dengan pola tidur dan aktivitas fisik sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini baik untuk disarankan agar mahasiswa perlu memperhatikan kebutuhan tubuh akan tidur mengingat banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Mahasiswa diharapkan dapat mengenal gangguan-gangguan tidur yang dialami terkait dengan kualitas tidur yang buruk.

Perlu dilakukan penjadwalan tidur yang baik, pengaturan aktivitas, manajemen stres yang baik, serta pengontrolan waktu penggunaan gawai agar mahasiswa memperoleh kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi kesegaran, semangat, dan performa mahasiswa dalam melaksanakan kegiatannya sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E., Tahiruddin, & Narmawan. (2020). Hubungan Kualitas tidur Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Lispin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 1(3).
- Ahmad, I. E., Rijal, S., & Haryati, H. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 42–53. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1290>
- Almira, A., & Prasetyo, M. (2019). Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun. In *Fakultas Kedokteran* (pp. 4–8).
- Arasy, F. A., Maulid, A. S., Muhimaturohmah, S., Akmal, M. R. N., & Miftah, Y. El. (2023). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Siswa Remaja Sma Negeri 18 Garut Dengan Berolahraga. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 6(1), 110–123. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v6i1.139>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Berkaitan, F., & Tidur, K. (2023). *Jurnal analis*. 2(2), 146–153.
- Cristovel, A. (2023). Ari Cristovel Simanjuntak 1 Ony W. Angkejaya 2 Sherly Yakobus 3. 6(3), 651–658.
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01).

- Haryanto, P. (2014). Hubungan Intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu poltekkes surakarta. Thesis, 4(2014).
- Hidayat, A. S., & Charissa, O. (2023). Pengaruh status gizi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.22382>
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
- Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.129>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Mochammad Asyari Hidayatulloh, S. H. (2021). Hubungan Antara Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2).
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Siringoringo, L., Ardayani, T., & Aritonang, Y. S. T. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Memori Jangka Pendek Mahasiswa AKPER RS PGI CIKINI. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 16(2), 118–123. <https://doi.org/10.36051/jiki.v16i2.203>
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.

Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. *Jkm*, 1(2), 280–292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>

Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>

Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>