

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Skripsi merupakan suatu karya ilmiah untuk mendapatkan gelar kesarjanaan (Hastuti, 2016). Lulusan sarjana di Indonesia pada tahun 2014-2015 sebanyak 635.970 orang sarjana, yang terdiri dari 217.338 lulusan sarjana dari perguruan tinggi negeri dan 418.632 sarjana dari perguruan tinggi swasta. Di Jawa Tengah sebanyak 45.595 lulusan sarjana, yang terdiri dari 11.385 lulusan sarjana dari perguruan tinggi negeri dan 34.210 lulusan sarjana dari perguruan tinggi swasta (Ristekdikti, 2016:38). Gelar-gelar tersebut merupakan suatu prestasi yang membutuhkan perjuangan. Perjuangan tersebut dilalui dengan berbagai kendala. Kendala atau kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nantinya akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik (Hastuti, 2016).

Kualitas tidur adalah adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Hidayat, 2015:130). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Nilifda, 2016). Masalah yang timbul karena kekurangan tidur adalah penglihatan kabur, waktu respons lambat, kebingungan, penurunan motivasi dan kantuk yang berlebihan (Potter dan Perry, 2010:183). Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi (Hidayat, 2015:130-131). Susanti *et al.* (2017:164) menjelaskan bahwa adanya hubungan tingkat stress kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang.

Giriwijoyo (2013:51) menjelaskan, kelelahan adalah kondisi menurunnya kapasitas kerja karena melakukan pekerjaan yang dikerjakannya. Skripsi menyebabkan energi untuk penyesuaian terkuras, akibatnya timbul gejala penyesuaian diri terhadap lingkungannya seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri koroner(Sutejo, 2017).

Ambarwati (2014) mengatakan kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM (*rapid eye movement*) yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang. Hasil penelitian Trisnawati (2012) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja, status gizi dengan kelelahan kerja, dan terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja diantara ketiga shift kerja dengan pengukuran waktu reaksi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 Maret 2018 dengan 20 mahasiswa yaitu 10 mahasiswa tingkat akhir Stikes Kusuma Husada Surakarta dan 10 mahasiswa tingkat akhir Stikes 'Aisyiyah Surakarta. Dari hasil wawancara pada mahasiswa Stikes Kusuma Husada Surakarta didapatkan 3 dari 10 mahasiswa merasakan sering terbangun saat malam hari, merasakan kantuk yang luar biasa saat siang hari, dan waktu tidur 4-5 jam/hari. Sementara, 7 dari 10 mahasiswa mengatakan memiliki waktu tidur yang cukup sekitar 6-7 jam/hari, sehingga merasakan segar pada pagi hari, dan tidak mengalami kantuk pada siang hari. Kemudian, didapatkan 5 dari 10 mahasiswa mengatakan mudah merasa lelah, tidak banyak melakukan kegiatan di siang hari, dan merasa sulit untuk berfikir secara jernih. Sedangkan, 5 mahasiswa lainnya merasa tidak mudah lelah dan mudah berfikir secara jernih.

Hasil wawancara berikutnya pada 10 mahasiswa tingkat akhir di Stikes 'Aisyiyah Surakarta didapatkan 7 dari 10 mahasiswa merasakan sering terbangun saat malam hari, merasakan kantuk yang luar biasa saat siang hari, dan waktu tidur 4-5 jam/hari. Sementara, 3 dari 10 mahasiswa mengatakan memiliki waktu tidur yang cukup sekitar 6-7 jam/hari, sehingga merasakan segar pada pagi hari, dan tidak mengalami kantuk pada siang hari. Kemudian, didapatkan 7 dari 10 mahasiswa mengatakan mudah merasa lelah, tidak banyak melakukan kegiatan di siang hari, dan merasa sulit untuk berfikir secara jernih. Sedangkan, 3 mahasiswa lainnya merasa tidak mudah lelah dan mudah berfikir secara jernih.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini dalam membuat tugas akhir skripsi tentang hubungan tingkat kelelahan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Stikes 'Aisyiyah Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Dari uraian latar belakang diatas, maka perumusan masalah yang dapat ditarik yaitu "Bagaimana hubungan tingkat kelelahan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Stikes 'Aisyiyah Surakarta?"

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kelelahan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Stikes 'Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat kelelahan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- b. Mendeskripsikan kualitas tidur pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- c. Menganalisis hubungan tingkat kelelahan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang hubungan tingkat kelelahan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

2. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dibangku pendidikan serta mendapatkan pengalaman yang nyata dalam melakukan penelitian di bidang keperawatan komunitas khususnya berhubungan dengan tingkat kelelahan dan kualitas tidur.

3. Bagi Instansi Pendidik

Menambah referensi bacaan untuk institusi pendidikan terutama pengetahuan mengenai hubungan tingkat kelelahan dengan kualitas tidur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi masukan dan acuan untuk mengembangkan penelitian terkait dengan tingkat kelelahan dan kualitas tidur.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Retno Yuli Hastuti, Anis Sukandar dan Tri Nurhayati (2016) Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhamadiyah Klaten. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhamadiyah Klaten. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Hasil penelitian dari 53 responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 25 responden (47,2%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (60,4%).

Persamaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian diatas terletak pada variabel terikat yaitu kualitas tidur, metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dan sampelnya adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas yaitu tingkat kelelahan dan tempat penelitian yang berbeda yaitu di Stikes 'Aisyiyah Surakarta.

2. Elly Trisnawati (2012) Kualitas Tidur, Status Gizi dan Kelelahan Kerja pada Pekerja Wanita dengan Peran Ganda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan kelelahan kerja. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja. Terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja diantara ketiga *shift* kerja. Faktor kualitas tidur merupakan faktor yang paling berperan dalam menentukan terjadinya kelelahan kerja. Persamaan penelitian terletak pada variabel yaitu kelelahan dan kualitas tidur, menggunakan rancangan *Cross sectional*.

Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas yaitu status gizi dan sampelnya adalah mahasiswa.

3. Hanafi Niflida (2016) Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. Tujuan penelitian ini untuk menentukan hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 51 mahasiswa (65%) memiliki kualitas tidur dan prestasi akademik yang baik, 27 mahasiswa (35%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan prestasi akademik yang kurang baik, 43 mahasiswa (43%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan prestasi akademik yang baik, dan 56 mahasiswa (57%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan prestasi akademik yang kurang baik.

Persamaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian diatas terletak pada variabel terikat yaitu kualitas tidur, menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *Cross sectional*.

Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas yaitu tingkat kelelahan, sampelnya mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan tempat penelitian yang berbeda yaitu di Stikes 'Aisyiyah Surakarta.