

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah respon motorik dari segala tuntutan yang menimbulkan tekanan dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Rahmat, 2009). Gejala stres yang muncul biasanya terjadi gangguan pada tidur (Gamayanti et al., 2018). Pada tahun 2019, *World Health Organization* (WHO) mengatakan ada 264 juta penduduk dunia menderita stres atau depresi (Prameswari et al., 2018). Prediksi *World Health Organization* (WHO) bahwa setelah penyakit jantung iskemik pada tahun 2020, stress menjadi sumber beban global terbesar kedua di dunia (Munawara, 2022).

Prevalensi stres di Indonesia saat ini diperkirakan lebih dari 1,33 juta orang dengan 13% di antaranya mengalami stres akut (Asshiddiqie & Triastuti, 2019). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 di Indonesia juga menjabarkan prevalensi depresi pada penduduk usia 15 tahun memperoleh 6,1 % dari jumlah penduduk (Alfina, 2020). Sedangkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 sebanyak 0,78% yang mengalami depresi di Sulawesi selatan (Clariska et al., 2020).

Kafein suatu alkaloid alami yang dimanfaatkan sebagai impuls dan di dapatkan dalam tanaman di penjuru dunia (Ekawati, 2021). Kafein sendiri sebagian besar dimanfaatkan dalam bentuk minuman

(Heckman, 2010). Data 35,1% orang Indonesia memiliki perilaku konsumsi minuman kafein lebih dari sekali dalam sehari (Kemenkes RI, 2013). Pada tahun 2022 Indonesia diprediksi memperoleh 4.8 juta kantong atau 60kg/kantong, naik hingga 50.000 kantong dari tahun sebelumnya, dengan meluasnya area pasar pada tahun 2021 pemasaran kopi kemasan botol memperoleh sekitar 225 juta liter, meningkat pesat dari sebelumnya. Penelitian di Amerika Serikat disebutkan sebanyak 92% mahasiswa memanfaatkan minuman yang mengandung kafein yaitu sebagian besar dalam bentuk minuman (Nursita, 2022). Data tersebut melambung tinggi pada pertumbuhan peminum kopi dunia yang hanya 6% dan pertumbuhan peminum kopi di Indonesia lebih dari 8% merupakan suatu data yang tercatat dalam *International Coffe Organization* (Ishak et al., 2019).

Di zaman era teknologi saat ini, aktivitas penggunaan gadget anak cukup umur yang setiap hari memiliki dampak negatif terhadap peralihan gaya hidup, sehingga menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan anak cukup umur merasakan kualitas tidur yang buruk. Di Indonesia sekitar 30 juta anak dan cukup umur merupakan pengguna gadget yang saat ini menjadikan prioritas utama yang digunakan anak remaja saat ini dalam berkomunikasi (Rahmawaty, 2018). Peninjauan data *Global Web Index*, Indonesia merupakan pengelola media social yang aktif di Asia. Tingkat penduduk Indonesia 79,7% menggunakan media social sehingga melampaui

Filipina 78%, Malaysia 72% dan Cina 67%. Berdasarkan data perkembangan internet di Indonesia 15% atau 38.191.873 yang menggunakan internet dari total populasi 251.160.124 juta penduduk, sedangkan pengguna internet dengan pemakai gadget memperoleh 14% dari populasi (Andira et al., 2022). Tidur adalah aktivitas yang akan dilakukan oleh setiap individu yang merupakan aktivitas manusia di kehidupan seseorang dan menjadi salah satu peranan penting dalam faktor kesehatan fisik dan mental. Manfaat tidur yang berkualitas bukan hanya sebagai bentuk pengembalian kekuatan yang telah di manfaatkan dalam aktivitas sehari-hari namun juga wujud homeostatis tubuh, tetapi juga berperan dalam eskalasi pengetahuan dan kejiwaan. Secara anatomi, ketika tidur seseorang tidak berkualitas mampu menyebabkan menurunnya nafsu makan, cepat merasa letih, meningkatkan jumlah malapetaka di lingkungan, mudah tersinggung, berdampak pada ketidakstabilan emosi, sulit berkonsentrasi dan kesulitan dalam membuat suatu keputusan (Patmawati, 2022).

Berdasarkan data *National Sleep Foundation* (2018), insomnia terjadi pada penjuru dunia dengan memperoleh 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% terjadi insomnia di kelompok mahasiswa (Fitri & Amalia, 2021). Sebuah perusahaan eksperimen global yaitu *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) dalam peninjauan indikator gaya hidup sehat *American International Assurance* di Indonesia

pada tahun 2013 memperlihatkan bahwa penduduk Indonesia yang ingin yang ingin mendapatkan durasi tidur selama 7-8 jam hanya bisa melakukannya selama 6 jam setiap hari karena mempunyai aktivitas padat (Fenny & Supriatmo, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian (Andi Asdeda, 2018) Kondisi mahasiswa mengalami stress berat dengan terjadinya gangguan pada kualitas tidur sebanyak 100%, stress sedang dengan terjadinya gangguan pada kualitas tidur sebanyak 100%, stress ringan dengan terjadinya gangguan pada kualitas tidur sebanyak 90% dan tidak stress dengan tidak terjadi gangguan pada kualitas tidur sebanyak 10%.

Berdasarkan observasi awal pada mahasiswa tingkat akhir dengan melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa tingkat akhir dengan keluhan stres karena menyusun skripsi. Beberapa mahasiswa juga mengakui bahwa mengkonsumsi kopi sebagai satu-satunya jalan agar tetap terjaga dalam menyusun skripsi hingga larut malam bahkan ada beberapa mahasiswa mengatakan bahwa menggunakan gadgetnya hingga larut malam. Sehingga dari uraian latar belakang dan hasil penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan di atas, peneliti ingin melihat ada atau tidaknya faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang masalah tersebut diatas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
2. Adakah hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
3. Adakah hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang sedang dialami mahasiswa tingkat akhir Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

- b. Untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- c. Untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Dalam pencegahan unsur-unsur terkait kualitas tidur, hasil penelitian diharapkan sebagai data legalitas untuk kebutuhan lanjutan sumber informasi sekaligus masukan bagi mahasiswa selanjutnya.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terkait faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa sehingga mampu melakukan upaya pencegahan.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai wadah dalam penerapan ilmu yang diterima selama masa kuliah sehingga dapat meluaskan wawasan dan keahlian tentang permasalahan kualitas tidur.