

Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Dhimas Wahyu Wicaksono*, Ah Yusuf**, Ika Yuni Widyawati**

*Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

** Staf Pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Email: dhimz_wahyu@rocketmail.com

ABSTRACT

Introduction: Rest and sleep were human base necessary. Sleep quality was human satisfied for sleep, so that human not felt tired, not easier stimulated and nervous, not weak and apathies, no blackness around eyes, no swollen eyelid, no red conjunctiva, no poignant eyes, no difficulties to concentrate, no headache, or often felt sleepy. The aimed of this study was to explain the dominant correlation factors of sleep quality in Faculty of Nursing student Airlangga University. **Methods:** This research was used Descriptive Analyze Design. Population was Faculty of Nursing student Airlangga University stayed in Mulyorejo-Surabaya in Juni 2012. The samples were 50 taken with purposive sampling technique. Data were collected with questionnaire and were analyzed with spearman's rho with significance level was $p < 0.05$. **Result:** The result showed that some factors had significance correlation but some were not. The factors were had significance correlation were between stress and sleep quality ($p=0.024$), tired with sleep quality ($p=0.001$), illness with sleep quality ($p=0.022$). Some factors were had no correlation were between environment with sleep quality ($p=0.497$), diet with sleep quality ($p=0,201$), drug with sleep quality ($p=0.731$), and life style with sleep quality ($p=0.816$). **Discussion:** stress, tired, and illness were dominant factors which were influence sleep quality for Faculty of Nursing student Airlangga University. Further research should occupied larger amount of sample to make more representative population.

Keywords: Sleep Quality, Nursing Student

PENDAHULUAN

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat atau tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton & Hall, 2007). Menurut Lanywati (2001), kebutuhan tidur yang cukup, ditentukan selain oleh jumlah faktor jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata

bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Buysse *et al*, 1998).

Dewasa muda merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan kehidupan manusia. Masa dewasa muda diawali dengan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang melibatkan eksperimentasi dan eksplorasi yang disebut sebagai *emerging adulthood* (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa muda adalah 80-90% (Carpenito, 1998). Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami

masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak dijumpai pada mahasiswa. Bagi mahasiswa, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek antara lain konsentrasi berkurang, penyakit banyak menyerang antara lain pilek, flu, dan batuk.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun di dunia, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia belum diketahui angka pastinya, namun prevalensi pada orang dewasa mencapai 20% (Potter & Perry, 2005). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang tinggal sementara di daerah Mulyorejo Surabaya pada tanggal 10 April 2012 dari 20 responden terdapat 13 mahasiswa (65%) mengalami kualitas tidur yang kurang baik, 5 mahasiswa (25%) mengalami kualitas tidur yang cukup baik, dan 2 mahasiswa (10%) tidak mengalami gangguan pada kualitas tidurnya. Berdasarkan dari data tersebut, menunjukkan bahwa pemenuhan kualitas tidur dari mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang tinggal sementara di daerah Mulyorejo Surabaya kurang baik. Berdasarkan kuesioner hasil studi pendahuluan tersebut, kualitas tidur yang kurang baik disebabkan oleh faktor kebiasaan (gaya hidup), stres psikologis dan faktor lingkungan tempat tinggal.

Kualitas tidur yang kurang pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang tinggal sementara di daerah Mulyorejo inilah yang menjadi alasan penelitian ini dilakukan, yaitu untuk mengetahui faktor dominan yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Berdasarkan studi pendahuluan dengan cara observasi, menurunnya prestasi mahasiswa yang ditandai dengan banyaknya mahasiswa yang mengikuti Ujian Perbaikan (UP) salah satunya disebabkan oleh kualitas tidur mahasiswa yang kurang baik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui dari 13 mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik, terdapat 9 mahasiswa yang mengikuti UP pada 4 mata kuliah yang diikuti pada semester ini.

Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang adalah berlainan, tergantung pada

kebiasaan yang dibawa selama perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, kondisi kesehatan dan lain sebagainya. Kebutuhan tidur pada dewasa 6-9 jam untuk menjaga kesehatan, usia lanjut 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Lumbantobing, 2004).

Waktu tidur yang kurang dari kebutuhan dapat mempengaruhi sintesis protein yang berperan dalam memperbaiki sel-sel yang rusak menjadi menurun. Kelelahan, meningkatnya stres, kecemasan serta kurangnya konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari adalah akibat yang sering terjadi apabila waktu tidur tidak tercukupi. Tidur malam yang berlangsung dengan rerata 7 jam, terdiri dari 2 macam kondisi yaitu REM dan NREM yang bergantian selama 4-6 kali. Seseorang yang kurang cukup menjalani tidur jenis REM maka esok harinya akan menunjukkan kecenderungan untuk hiperaktif, kurang dapat mengendalikan diri dan emosinya, nafsu makan bertambah. Tidur NREM yang kurang cukup, akan mengakibatkan esok harinya keadaan fisik menjadi kurang gesit (Potter & Perry, 2005).

Belum diketahuinya faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yang tinggal sementara di daerah Mulyorejo Surabaya sehingga peneliti belum bisa memberikan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah kualitas tidur. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti stres dapat diatasi dengan pengaturan koping dengan tepat, untuk masalah kelelahan dapat diatasi dengan istirahat yang cukup, untuk masalah lingkungan dapat diatasi dengan membuat kondisi di sekitar menjadi nyaman mungkin, untuk masalah diet dapat diatasi dengan mengatur pola makan yang baik, untuk masalah obat dapat diatasi dengan tidak mengkonsumsi obat yang dapat mengganggu kualitas tidur, untuk masalah penyakit dapat diatasi dengan meminimalkan efek dari penyakit tersebut dan untuk masalah gaya hidup dapat diatasi dengan merubah gaya hidup tersebut menjadi lebih baik (Potter & Perry, 2005).

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif untuk menentukan analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang tinggal sementara di daerah Mulyorejo Surabaya yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen pada penelitian ini adalah faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yaitu stres, kelelahan, lingkungan, obat, diet, penyakit dan gaya hidup. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari responden dengan

meminta responden menjawab pertanyaan secara tertulis dengan mengisi kuesioner penelitian. Kuesioner dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang berisi *close-ended questions*. Keuntungan menggunakan PSQI karena memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi, namun metode PSQI ini juga memiliki kekurangan yaitu pengisian kuesioner PSQI dapat memperoleh hasil yang kurang akurat dikarenakan keterbatasan dan kesulitan klien untuk memahami pertanyaan sehingga perlu untuk dipandu dalam pengisian. Kuesioner ini terdiri dari 16 pertanyaan dengan nilai validitas 0,840. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman Rho* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen dengan skala data ordinal dan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Tabel 1. Tabulasi silang hubungan stres dengan kualitas tidurmahasiswa Fakultas Keperawatan Univeritas Airlangga, Juni 2012

Stres	Kualitas tidur									
	Sangat baik		Cukup baik		Kurang baik		Sangat buruk		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Normal	5	10	15	30	12	24	0	0	32	64
Ringan	0	0	3	6	7	14	0	0	10	20
Sedang	0	0	2	4	0	0	1	2	3	6
Berat	0	0	1	2	0	0	2	4	3	6
Sangat Berat	0	0	1	2	1	2	0	0	2	4
Total	5	10	22	44	20	40	3	6	50	100

Spearman's Rho
p=0,024; r=0,318

Keterangan:

p = derajat kemaknaan r = kekuatan hubungan Σ = jumlah

Tabel 2. Tabulasi silang hubungan kelelahan dengan kualitas tidurmahasiswa Fakultas Keperawatan Univeritas Airlangga, Juni 2012

Kelelahan	Kualitas tidur									
	Sangat baik		Cukup baik		Kurang baik		Sangat buruk		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Tidak mengganggu	3	6	10	20	2	4	0	0	15	30
Sedikit mengganggu	2	4	12	24	18	36	3	6	35	70
Total	5	10	22	44	20	40	3	6	50	100

Spearman's Rho
p=0,001; r=-0,438

Keterangan:

p = derajat kemaknaan r = kekuatan hubungan Σ = jumlah

Tabel 3. Tabulasi silang hubungan lingkungan dengan kualitas tidurmahasiswa Fakultas Keperawatan Univeritas Airlangga, Juni 2012

Lingkungan	Kualitas tidur									
	Sangat baik		Cukup baik		Kurang baik		Sangat buruk		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sangat baik	2	4	9	18	4	8	2	4	17	34
Cukup baik	3	6	13	26	16	32	1	2	33	76
Total	5	10	22	44	20	40	3	6	50	100

Spearman's Rho
p=0,497; r=-0,968

Keterangan:

p = derajat kemaknaan r = kekuatan hubungan Σ = jumlah

Tabel 4. Tabulasi silang hubungan diet dengan kualitas tidurmahasiswa Fakultas Keperawatan Univeritas Airlangga, Juni 2012

Diet	Kualitas tidur									
	Sangat baik		Cukup baik		Kurang baik		Sangat buruk		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sangat baik	0	0	0	0	2	4	0	0	2	4
Cukup baik	5	10	22	44	18	36	3	6	48	96
Total	5	10	22	44	20	40	3	6	50	100

Spearman's Rho
p=0,201; r=0,184

Keterangan:

p = derajat kemaknaan r = kekuatan hubungan Σ = jumlah

Tabel 5. Tabulasi silang hubungan obat dengan kualitas tidurmahasiswa Fakultas Keperawatan Univeritas Airlangga, Juni 2012

Obat	Kualitas tidur									
	Sangat baik		Cukup baik		Kurang baik		Sangat buruk		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Tidak mengganggu	5	10	18	36	18	36	2	4	43	86
Sedikit mengganggu	0	0	4	8	2	4	1	2	7	14
Total	5	10	22	44	20	40	3	6	50	100

Spearman's Rho
p=0,731; r=-0,050

Keterangan:

p = derajat kemaknaan r = kekuatan hubungan Σ = jumlah

Tabel 6. Tabulasi silang hubungan penyakit dengan kualitas tidurmahasiswa Fakultas Keperawatan Univeritas Airlangga, Juni 2012

Penyakit	Kualitas tidur									
	Sangat baik		Cukup baik		Kurang baik		Sangat buruk		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Tidak mengganggu	4	8	8	16	5	10	0	0	17	34
Sedikit mengganggu	1	2	14	28	15	30	3	6	33	66
Total	5	10	22	44	20	40	3	6	50	100

Spearman's Rho
p=0,022; r=-0,324

Keterangan:

p = derajat kemaknaan r = kekuatan hubungan Σ = jumlah

Tabel 7. Tabulasi silang hubungan gaya hidup dengan kualitas tidurmahasiswa Fakultas Keperawatan Univeritas Airlangga, Juni 2012

Gaya Hidup	Kualitas tidur									
	Sangat baik		Cukup baik		Kurang baik		Sangat buruk		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sangat baik	2	4	2	4	6	12	0	0	10	20
Cukup baik	3	6	20	40	14	28	3	6	40	80
Total	5	10	22	44	20	40	3	6	50	100

Spearman's Rho
p=0,816; r=0,034

Keterangan:

p = derajat kemaknaan r = kekuatan hubungan Σ = jumlah

HASIL

Hasil tabulasi silang antara tingkat stres yang dialami responden dengan kualitas tidur dapat dilihat pada tabel 1, dimana terdapat 2 responden (4%) mengalami stres dengan tingkat berat dan kualitas tidur yang sangat buruk. Pada responden yang mengalami stres sangat berat dengan kualitas tidur cukup baik dan kurang baik masing-masing sebanyak 1 orang (2%). Analisis menggunakan uji statistik Spearman's Rho menunjukkan p=0,024 yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur, dengan kekuatan hubungan lemah (r=0,318).

Pada tabel 2 dapat dilihat hubungan kelelahan dengan kualitas tidur, dimana terdapat 18 responden (36%) mengalami kelelahan yang sedikit mengganggu dan kualitas tidur yang kurang baik. Tiga responden (6%) mengalami kelelahan yang sedikit mengganggu dan kualitas tidur yang sangat buruk. Analisis menggunakan uji statistik *Spearman's Rho* diperoleh nilai p=0,001 yang berarti terdapat hubungan antara kelelahan dengan kualitas tidur dengan kekuatan hubungan antara kelelahan dengan kualitas tidur adalah lemah (r=-0,438).

Hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur (p=0,497); diet dengan kualitas tidur (p=0,201); obat dengan kualitas tidur (p=0,731); dan antara gaya hidup dengan kualitas tidur (p=0,816) (lihat tabel 3-5 dan 7). Pada tabel 6 dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara penyakit dengan kualitas tidur dengan p=0,022 dengan kekuatan hubungan bersifat lemah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 12 responden (24%) yang mengalami stres pada tingkat normal namun kualitas tidur yang kurang baik. Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh responden, mereka sering mengalami kesulitan dalam mengawali tidur dan mereka juga sering terbangun di malam hari, sehingga waktu tidur mereka kurang dari waktu 7-8 jam per hari. Hal ini dapat disebabkan karena faktor selain stres yang dialami responden yang dapat mengganggu kualitas tidur, seperti kelelahan, lingkungan, diet, obat, penyakit maupun gaya hidup.

Kecemasan yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2005). Perasaan cemas akan hal yang dialaminya membuat seseorang sulit tidur, sering terbangun tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur sehingga stres emosional dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan hasil analisis peneliti, responden ini kurang dapat mengontrol masalah yang dihadapinya sehingga meskipun tingkat stress yang dialami masih normal tetapi kualitas tidur sudah dalam tingkat yang kurang baik. Kecemasan yang berlebih pada responden akan membuat responden tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu responden tersebut untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan. Menurut Rafknowledge (2004)

stres yang dialami dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur sehingga semakin tinggi tingkat stres maka kebutuhan waktu untuk tidur juga akan berkurang. Kozier (2002) juga mengungkapkan bahwa kecemasan meningkatkan kadar *norepinephrin* di dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis, zat kimia ini mengakibatkan perubahan pada berkurangnya tidur tahap 4 NREM dan tidur REM serta terbangun.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 1 responden (2%) mempunyai stres dengan tingkat sedang dan kualitas tidur yang sangat buruk. Berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh responden menyebutkan bahwa responden ini sering memikirkan masalah sebelum tidur, terbangun pada malam hari dan kesulitan untuk bangun pada pagi hari. Menurut Wibowo (2009) stres psikologis juga dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, selain itu berbagai risiko kesehatan pun meningkat serta dapat merusak fungsi sistem imun.

Berdasarkan hasil analisis peneliti dan teori diatas, hal ini dapat dimungkinkan karena responden yang memiliki stres tingkat sedang ini terlalu memikirkan masalah yang dihadapi sehingga dapat menyebabkan kualitas tidurnya menjadi sangat buruk. Kemungkinan responden selalu merasa gelisah atas beban pikiran yang ada pada dirinya sehingga responden ini tidak bisa berkonsentrasi dengan tenang untuk memulai tidurnya.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 1 responden (2%) mempunyai stres dengan tingkat berat dan 1 responden (2%) mempunyai stres dengan tingkat sangat berat namun kualitas tidur yang cukup baik. Berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh responden menyebutkan bahwa responden ini sering marah pada hal sepele, sulit tenang apabila ada masalah, tidak sabar dalam menunggu, cemas dan gelisah. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden diketahui bahwa responden ini masih bisa memenuhi waktu tidur mereka meskipun mereka kadang terbangun di malam hari dan susah mengawali tidur. Koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Upaya

yang dilakukan dapat berupa perubahan cara berpikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah atau stres yang dihadapi (Hawari, 2001).

Berdasarkan hasil analisis peneliti, responden tersebut memang memiliki tingkat stres yang berat dan sangat berat, namun masih memiliki kualitas tidur yang cukup baik, hal ini dimungkinkan karena responden memiliki koping individu yang sangat kuat sehingga dapat mengontrol stresor yang ada agar tidak mengganggu kualitas tidurnya, sehingga responden ini masih mendapatkan kualitas tidur yang cukup baik. Apabila koping yang dimiliki lebih kuat dari stresor yang ada, maka itu tidak akan menjadi beban pikiran yang berlebih yang nantinya akan dapat mengganggu kualitas tidurnya.

Hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa terdapat hubungan kelelahan dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil analisis peneliti yaitu kelelahan yang dialami oleh responden berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialaminya. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami responden maka kualitas tidurnya jadi semakin buruk. Begitu pula apabila tingkat kelelehannya semakin rendah maka kualitas tidurnya menjadi semakin baik. Kelelahan yang didapatkan seseorang dari kerja yang melebihi batas kemampuan seseorang, akan menyebabkan beban kelelahan ini yang akan mengganggu proses tidurnya. Apabila proses tidur sudah terganggu, maka kualitas tidur yang diharapkan tidak akan tercapai. Kelelahan yang berlebihan yang dihasilkan dari kerja yang melelahkan atau penuh stres dapat menyebabkan sulit tidur (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 2 responden (4%) mengalami kelelahan yang tidak mengganggu dan kualitas tidur yang kurang baik. Berdasarkan kuesioner yang telah diisi responden menyebutkan bahwa kelelahan yang dimaksud adalah selalu merasa nyaman ketika tidur, merasa lebih segar ketika bangun tidur dan tidurnya di malam hari merasa nyenyak sedangkan kualitas tidur yang dimaksud adalah mereka mengalami sering kesulitan untuk memulai tidur dan terbangun di malam hari. Delapan belas responden (36%) mengalami kelelahan yang sedikit mengganggu dan kualitas tidur yang kurang baik. Berdasarkan kuesioner

yang telah diisi responden menyebutkan bahwa kelelahan yang sedikit mengganggu adalah responden sering merasa nyaman ketika tidur, merasa lebih segar ketika bangun tidur, tidurnya di malam hari merasa nyaman dan juga mengalami nyeri di leher setelah aktivitas dan kualitas yang dimaksud adalah sering mengalami kesulitan mengawali tidur dan sering bangun di malam hari. Tiga responden (6%) mengalami kelelahan yang sedikit mengganggu dan kualitas tidur yang sangat buruk. Kelelahan tersebut adalah sering merasa nyaman ketika tidur, merasa lebih segar ketika bangun tidur, tidurnya di malam hari merasa nyaman dan juga mengalami nyeri di leher setelah aktivitas dan kualitas tidur yang dimaksud adalah sering mengalami kesulitan dalam mengawali tidur, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk bangun di pagi hari. Menurut Kozier (2002), orang yang mengalami kelelahan berlebihan memperpendek periode pertama tidur paradoksial (REM) dan mereka akan merasa seolah-olah mereka bangun ketika tidur dan biasanya tidak mendapatkan tidur yang dalam (Shapiro, Devins & Hussain, 1993).

Peneliti dapat menganalisis bahwa kelelahan yang dialami oleh responden adalah tidak mengganggu dan sedikit mengganggu tetapi kualitas tidur yang dialaminya kurang baik bahkan sangat buruk. Kelelahan yang tidak mengganggu dan sedikit mengganggu yang dimaksud adalah selalu merasa nyaman ketika tidur, merasa lebih segar ketika bangun tidur dan tidurnya di malam hari merasa nyaman. Hal ini dapat dimungkinkan karena responden ini melakukan tidur hanya untuk mengatasi kelelahannya, tetapi tidak untuk mendapatkan kualitas tidur yang mencukupi. Kelelahan yang mereka alami seperti nyeri di leher itu dapat mengganggu proses tidurnya sehingga kualitas tidurnya juga dapat terganggu. Faktor kelelahan ini pulalah yang menjadi faktordominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur. Faktor kenyamanan, kondisi kamar yang sepi, pencahayaan pada saat tidur, ventilasi yang ada di kamar, kebersihan kamar, suhu udara di kamar, komposisi kamar yang berubah dan

lingkungan di sekitar kamar dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Potter & Perry, 2005). Kebisingan merupakan suara atau bunyi yang mengganggu tidur. Bising dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti gangguan fisiologis dan gangguan psikologis. Kebisingan dapat menyebabkan tertundanya tidur dan juga dapat membangunkan seseorang dari tidur (Hanning, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori tersebut dapat dianalisis bahwa tingkat kebisingan yang ada di lingkungan sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi kualitas tidur responden. Suasana lingkungan di sekitar responden yang nyaman, kondisi kamar yang sepi ketika mereka tidur sehingga mereka merasakan kenyamanan pada saat tidur. Kebanyakan dari mereka mematikan lampu ketika tidur dan tercukupinya ventilasi di kamar mereka sehingga menambahkan kondisi yang nyaman untuk tidur. Kondisi sekitar kamar yang sunyi pada malam hari juga dapat membuat kualitas tidur mereka tidak terganggu. Suara yang rendah lebih sering membangunkan seseorang dari tidur tahap 1, sementara suara yang keras membangunkan orang pada tahap tidur 3 atau 4 (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 4 responden (8%) menempati lingkungan yang sangat baik dan 16 responden (32%) menempati lingkungan yang cukup baik namun memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Pada pengisian kuesioner oleh responden, diketahui bahwa responden tersebut mempunyai kondisi tempat tinggal yang mempunyai ventilasi yang baik, kondisi kamar yang selalu sepi dan tenang. Kondisi tempat tinggal mereka juga selalu bersih dan rapi. Mereka sering mengalami kesulitan mengawali tidur dan sering bangun di malam hari. Dua responden (4%) menempati lingkungan yang sangat baik dan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Satu responden (2%) menempati lingkungan yang cukup baik dan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk.

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat dianalisis bahwa lingkungan tempat tinggal responden yang sangat baik dan cukup baik tetapi kualitas tidurnya kurang baik bahkan sangat buruk. Hal ini

dapat dimungkinkan bahwa lingkungan sekitar yang nyaman akan tetapi kurangnya variasi tempat tinggal yang sebagian besar tetap, seperti ruangan tempat tidur yang selalu sama dari awal tinggal sampai sekarang sehingga dapat menimbulkan kejenuhan terhadap suasana tempat tinggalnya sehingga dapat mengganggu kualitas tidur responden tersebut. Suhu udara di lingkungan tempat tinggal yang relatif panas juga dapat mengganggu proses tidur mereka, sehingga kualitas tidur yang diinginkannya juga tidak tercapai.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara diet dengan kualitas tidur. Hal ini tidak sesuai dengan teori Kim & Lennon (2006), orang tidur lebih baik ketika sehat sehingga mengikuti kebiasaan makan yang baik adalah penting untuk kesehatan yang tepat dan tidur. Makan besar, berat dan/atau berbumbu pada makan malam dapat menyebabkan tidak dapat dicerna dan mengganggu tidur. Menurut Kozier (2002), asam amino L-tryptopan yang terdapat pada keju, susu, daging sapi dan ikan tuna diperkirakan dapat mempengaruhi tidur.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 2 responden (4%) melakukan diet dengan sangat baik dan 18 responden (36%) melakukan diet dengan cukup baik namun mempunyai kualitas tidur yang kurang baik. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi responden diperoleh data bahwa responden yang melakukan diet dengan sangat baik tersebut tidak pernah makan banyak, minum kafein dan alkohol sebelum tidur selain itu berat badan mereka juga tidak bertambah dalam beberapa minggu sedangkan kualitas tidur yang kurang baik adalah sering mengalami kesulitan mengawali tidur dan sering bangun di malam hari. Tiga responden (6%) melakukan diet dengan cukup baik dan mempunyai kualitas tidur yang sangat buruk. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden diperoleh data bahwa responden tersebut sering makan banyak dan minum kafein sebelum tidur. Berat badan mereka tidak bertambah dalam beberapa minggu. Mereka sering mengalami kesulitan dalam mengawali tidur, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk bangun di pagi hari.

Kafein dan alkohol yang dikonsumsi pada malam hari mempunyai efek produksi insomnia sehingga mengurangi atau

menghindari zat tersebut secara drastik adalah strategi penting yang digunakan untuk meningkatkan tidur. Selain susu, makanan lain yang dapat menyembuhkan insomnia di antara anak-anak dan orang dewasa meliputi jagung, gandum, kacang-kacangan, coklat, telur, ikan laut, pewarna makanan warna merah dan kuning, dan ragi (Potter & Perry, 2005). Berdasarkan hasil tersebut dan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden dapat dianalisis bahwa responden yang mengalami diet yang sangat baik ataupun cukup baik tetapi mempunyai kualitas tidur yang kurang baik bahkan sangat buruk, ini dikarenakan responden tersebut masih sering mengkonsumsi kafein yang dapat mengganggu kualitas tidur responden tersebut. Konsumsi makanan sebelum tidur juga dapat mengganggu pencernaan, sehingga proses tidurnya dapat terganggu. Apabila proses tidur terganggu, kualitas tidur yang diinginkan juga tidak akan tercapai.

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan antara obat dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 18 responden (36%) mengkonsumsi obat yang tidak mengganggu dan 2 responden (4%) mengkonsumsi obat yang sedikit mengganggu namun memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh responden diketahui bahwa responden ini tidak menggunakan alkohol dan narkotika tetapi masih sering mengkonsumsi kafein. Mereka sering mengalami kesulitan mengawali tidur dan sering bangun di malam hari. Dua responden (4%) mengkonsumsi obat yang tidak mengganggu dan 1 responden (2%) mengkonsumsi obat yang sedikit mengganggu namun memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh responden dapat diketahui bahwa responden ini tidak menggunakan alkohol dan narkotika tetapi masih sering mengkonsumsi kafein dan mereka sering mengalami kesulitan dalam mengawali tidur, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk bangun di pagi hari.

Menurut hasil penelitian tersebut dapat dianalisis bahwa responden yang mengkonsumsi obat yang tidak mengganggu dan sedikit mengganggu tetapi memiliki kualitas tidur yang kurang baik bahkan sangat buruk. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh responden yang masih

mengonsumsi obat golongan kafein sehingga kualitas tidurnya menjadi terganggu. Seringnya responden dalam mengonsumsi kafein akan menimbulkan efek insomnia, dimana responden akan mengalami kesulitan untuk tertidur karena adanya peningkatan saraf simpatis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyakit dengan kualitas tidur dengan kekuatan hubungan yang lemah dan bersifat negatif, artinya semakin tidak adanya penyakit pada responden maka semakin baik pula kualitas tidurnya. Rasa tidak nyaman merupakan penyebab utama kesulitan untuk tidur atau sering terbangun pada malam hari (Potter & Perry, 2005). Banyak keadaan sakit yang menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur (Widodo, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 5 responden (10%) mempunyai tingkat penyakit yang tidak mengganggu dan 15 responden (30%) mempunyai tingkat penyakit yang sedikit mengganggu namun memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi responden diketahui bahwa responden tersebut tidak merasakan nyeri tetapi masih memikirkan masalah sebelum tidur. Mereka sering mengalami kesulitan mengawali tidur dan sering bangun di malam hari. Tiga responden (6%) mempunyai tingkat penyakit yang sedikit mengganggu dan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi responden diketahui bahwa responden tersebut merasakan gelisah dan cemas ketika tertidur. Mereka sering mengalami kesulitan dalam mengawali tidur, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk bangun di pagi hari.

Berdasarkan hasil, peneliti dapat menganalisis bahwa penyakit yang tidak mengganggu dan sedikit mengganggu, tetapi kualitas tidurnya kurang baik bahkan sangat buruk ini kemungkinan dapat disebabkan adanya rasa tidak nyaman yang kurang dirasakan oleh responden sehingga pada waktu tidur dapat mengganggu tidurnya, seperti adanya nyeri atau pusing. Adanya masalah sebelum tidur seperti mempunyai beban pikiran yang berlebih terkait masalah pribadi mereka maupun masalah di kampus juga dapat mengganggu kualitas tidur responden, sehingga kualitas tidurnya menjadi kurang bahkan sangat buruk. Selain

itu kegelisahan dan kenyamanan yang responden rasakan juga dapat mempengaruhi proses tidur yang dialaminya.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur. Keadaan rileks sebelum istirahat merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk dapat tertidur (Kozier, 2002). Berdasarkan hasil penelitian terdapat 6 responden (12%) mempunyai gaya hidup yang sangat baik dan 14 responden (28%) mempunyai gaya hidup yang cukup baik namun memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Responden ini tidak pernah bekerja di malam hari dan mereka selalu mendapatkan uang saku yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya baik untuk kuliah maupun diluar kuliah. Mereka sering mengalami kesulitan mengawali tidur dan sering bangun di malam hari. Tiga responden (6%) mempunyai gaya hidup yang cukup baik dan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Responden ini sering bekerja dan mempunyai rutinitas di malam hari dan melakukan aktiitas tambahan. Mereka sering mengalami kesulitan dalam mengawali tidur, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk bangun di pagi hari.

Rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur. Perubahan lain dalam rutinitas yang mengganggu pola tidur meliputi kerja berat yang tidak biasa, terlibat dalam aktifitas sosial pada larut malam dan perubahan waktu makan malam (Potter & Perry, 2005). Individu mampu untuk tidur 3 sampai 4 jam karena jam tubuh mempersepsikan bahwa ini adalah waktu terbangun dan aktif. Kesulitan mempertahankan kesadaran selama waktu kerja menyebabkan penurunan dan bahkan penampilan yang berbahaya. Berdasarkan hasil dan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden dapat dianalisis bahwa ada responden yang mempunyai gaya hidup yang sangat baik dan cukup baik tetapi kualitas tidurnya kurang baik bahkan sangat buruk, ini dapat dimungkinkan karena kurang tercukupinya uang saku di luar dari keperluan kuliah mereka sehingga mereka harus membagi waktu mereka dengan bekerja yang menjadi rutinitas mereka sekarang. Kebiasaan untuk bekerja ataupun mempunyai rutinitas di malam hari juga dapat membuat mereka menjadi kelelahan sehingga akan

mengganggu proses tidur mereka yang mengakibatkan kualitas tidur yang mereka inginkan tidak tercapai.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan pada penelitian ini sebagai berikut 1) kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang tinggal sementara di daerah Mulyorejo Surabaya dari 50 responden yang dilakukan penelitian terdapat 20 responden yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik, 3 responden mengalami kualitas tidur yang sangat buruk, 22 responden mengalami kualitas tidur yang cukup baik dan 5 responden mengalami kualitas tidur yang sangat baik; 2) faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang tinggal sementara di daerah Mulyorejo Surabaya adalah stres, kelelahan dan penyakit, dengan faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang tinggal sementara di daerah Mulyorejo Surabaya yaitu kelelahan.

Saran

Peneliti menyarankan: 1) mahasiswa hendaknya mengatur jadwal kegiatan sehari-hari sehingga jadwal tidur teratur dan energi untuk belajar terpenuhi; 2) pembimbing akademik hendaknya memberikan masukan kepada mahasiswa terkait mahasiswa yang mengalami masalah kualitas tidur; dan 3) penelitian selanjutnya dapat dilaksanakan dengan mengutamakan

pemberian intervensi pada masalah kualitas tidur yang dihadapi mahasiswa.

KEPUSTAKAAN

- Kim, M & Lennon, SJ 2006, Analysis of diet advertisement: A cross national comparison of Korean and U.S. women's magazines, *Clothing and Textiles Research Journal*, Diakses 14 April 2012, dari <http://ctr.sagepub.com/egi/reprint/24/4/345>
- Kozier, B 2002, *Fundamentals of Nursing: concept theory and practices*, 5th ed., Addison Wesley, Redwood City California
- Lanywati, E 2001, *Insomnia: Gangguan Sulit Tidur*, EGC, Jakarta
- Papalia, DE, Olds, SW & Feldman, RD 2009, *Human Development Perkembangan Manusia*, Edisi 10 Buku 2. Salemba Humanika, Jakarta
- Potter & Perry 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*, Edisi 4 Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk, EGC, Jakarta
- Rafknowledge, 2004, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Shapiro, CM, Devins, GM & Hussain, MR 1993, *Sleep Problems in Patients with Medical Illness, ABC of Sleep Disorder*, Vol. 306
- Wibowo, AD 2009, *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Insomnia Pada Lansia Di Desa Tambak Merang Girimarto Wonogiri*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta