

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur adalah hal yang esensial bagi kehidupan. Tidur yang buruk sering diasosiasikan dengan buruknya hubungan sosial, performa akademik, dan kesehatan secara menyeluruh. Penelitian menemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kesadaran yang rendah untuk menjaga maupun memperbaiki kualitas tidurnya, yang kemungkinan besar menjadi penyebab buruknya kualitas tidur mereka (Dietrich et al.,2016).

Efek menurunnya kualitas tidur diantaranya adalah stress yang dapat memberikan efek secara langsung kepada performa aktivitas sehari-hari (Lemma *et al.*, 2014). Menurut penelitian yang dilakukan Goran Medic dengan judul *Short- and long-term health consequences of sleep disruption*, konsekuensi jangka pendek dari menurunnya kualitas tidur adalah meningkatkan respon stress, memicu tekanan emosional, gangguan mood, dan menurunkan kualitas hidup.

Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat berpotensi mengalami penurunan kualitas tidur karena beban akademis. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan di Universitas Halu Oleo yang menyatakan dari 174 Mahasiswa Kedokteran, responden dengan stres emosional rendah, 102 (85,0%) orang memiliki kualitas tidur kurang. Sedangkan responden dengan stres emosional tinggi, terdapat 53 (98,1%) orang yang memiliki kualitas tidur kurang. (Haryati, 2020). Penelitian yang

dilakukan di Brazil juga menyebutkan dari 540 mahasiswa Botucatu School of Medicine, Brazil, 39,5% dari bpartisipasi mengategorikan kualitas tidur mereka sebagai buruk dan sangat buruk (Corrêa *et al.*, 2016).

Sleep hygiene adalah praktik menerapkan pola tidur sehat yang terdiri dari serangkaian rekomendasi baik dari segi lingkungan maupun perilaku tidur yang dapat digunakan sebagai prediktor kualitas tidur remaja (Irish *et al.*, 2015). Praktik *sleep hygiene* memberikan pengaruh pada insidensi gangguan tidur, seperti yang disebutkan dalam penelitian berjudul *Are sleep hygiene practices related to the incidence, persistence and remission of insomnia? Findings from a prospective community study* yang menyebutkan bahwa orang yang rutin mengonsumsi kafein dan memiliki lingkungan tidur yang kurang kondusif terbukti lebih berpotensi mengalami insomnia daripada yang tidak (Jansson-Fröjmark *et al.*, 2019). *Sleep hygiene* yang buruk dapat berdampak pada kinerja seseorang karena tidur bertujuan untuk memulihkan energi agar kembali ke kondisi optimal. Buruknya *sleep hygiene* dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti diabetes, kardiovaskuler, stroke, gangguan metabolik (Kaur *et al.*, 2017).

Perilaku *sleep hygiene* sendiri jarang diterapkan di kehidupan sehari-hari, terlebih oleh mahasiswa. Adanya tuntutan akademis dan kurangnya kesadaran mahasiswa melakukan *sleep hygiene* menjadi beberapa faktor penyebab gangguan tidur pada mahasiswa (Azad *et al.*, 2015). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa FK USU menyatakan kualitas tidur pada mahasiswa FK USU buruk dengan presentase sebesar 83,3% dan presentase

sleep hygiene sebesar 66,7%. Terdapat korelasi antara praktik *sleep hygiene* dengan kualitas tidur mahasiswa (Minar, 2017).

Salah satu penyebab gangguan tidur saat pandemi adalah *lockdown* dan karantina. Meskipun *lockdown* dan karantina merupakan strategi pemerintah untuk membatasi persebaran Covid-19 (Dénes *et al.*, 2019), kita tidak dapat mengabaikan dampak negatif dari segi sosial, ekonomi, maupun psikologinya (Sahu, 2020). Tercatat adanya perubahan dalam pola tidur dan penggunaan alat elektronik yang meningkat pada orang dewasa muda. Partisipan juga menghabiskan waktu lebih banyak di atas tempat tidur dan memiliki kualitas tidur yang buruk (Cellini *et al.*, 2020). Para peneliti telah membuktikan banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur, beberapa diantaranya adalah penyakit mental dan kebiasaan tidur yang buruk (Alshahrani, 2016). Kejadian traumatis seperti wabah Covid-19 dapat menyebabkan kecemasan, depresi, stress, dan insomnia yang berdampak buruk bagi kualitas tidur (Brooks *et al.*, 2020).

Seperti yang kita ketahui, penyintas Covid-19 masih merasakan gejala yang bervariasi. Studi terbaru menunjukkan bahwa salah satu gejala panjang yang dirasakan penyintas Covid-19 adalah menurunnya kualitas tidur dimana seseorang menjadi terjaga setiap malam atau mudah terbangun dan sulit untuk tidur kembali. Salah satu penyebabnya adalah stigma sosial yang berkembang di kalangan penyintas. Timbulnya pandemi Covid-19 secara massif ini membuat stigma sosial yang dapat memengaruhi psikis pasien dan penyintas. Di India, banyak orang yang kehilangan pekerjaan,

menjadi bahan gunjingan tetangga, bahkan tidak diterima keluarganya sendiri karena menjadi penyintas (Bagcchi, 2020). Stigma sosial semacam ini dapat menimbulkan masalah emosional, salah satunya adalah masalah tidur (Liang, 2020).

Allah SWT menjadikan tidur pada malam hari untuk beristirahat dan mengembalikan kekuatan. Salah satu ayat yang menyebutkannya adalah sebagai berikut.

وَجَعَلْنَا لَكَ لَيْلًا نَوْمًا سَابِغًا
مَكِّيًّا

dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat (QS. An Naba' Ayat 9)

Beberapa orang seringkali mengalami gangguan sulit tidur. Untuk mengatasinya banyak yang melakukannya secara instan seperti minum obat tidur, akan tetapi jika hal ini dilakukan dalam jangka panjang akan menimbulkan dampak yang kurang baik. Di dalam Islam, gangguan tidur bisa diatasi dengan mengingat Allah SWT. Rasulullah SAW telah menyontohkan caranya dengan membaca do'a.

Dari beberapa penjelasan diatas, didapatkan bahwa kualitas tidur rata-rata mahasiswa terbilang buruk dan perilaku *sleep hygiene* masih jarang diterapkan. Salah satu dampak adanya pandemik Covid-19 adalah gangguan tidur. Belum ada penelitian mengenai hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur mahasiswa penyintas Covid-19 di daerah Bantul, Yogyakarta sehingga peneliti merasa penelitian ini perlu dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara penerapan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta penyintas Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa penyintas Covid-19 UMY.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat perilaku *sleep hygiene* pada mahasiswa UMY penyintas Covid-19.
- b. Mengetahui tingkat kualitas tidur pada mahasiswa UMY penyintas Covid-19.
- c. Menganalisis hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa UMY penyintas Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Praktis:

- Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang korelasi perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur dengan harapan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menerapkan perilaku *sleep hygiene*.
- Memberi literatur tambahan untuk institusi seperti kampus dan ICS tentang hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan

kualitas tidur penyintas Covid-19 agar dapat menangani kasus dengan lebih baik.

2. Teoritis: Menjadi bahan informasi mengenai hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur

E. Keaslian Penelitian

Table 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti (tahun)	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
Evita Tio Minar (2020)	Korelasi <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2017 – 2019	Penelitian analitik korelasi dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> .	Ada korelasi antara <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian sebelumnya meneliti tentang korelasi <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran sedangkan peneliti akan meneliti korelasi <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur mahasiswa penyintas Covid-19. • Lokasi penelitian • Waktu penelitian

Haryati et al., (2020)	Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Ada korelasi	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian sebelumnya meneliti tentang korelasi <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran sedangkan peneliti akan meneliti korelasi <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur mahasiswa penyintas Covid-19. • Lokasi penelitian • Waktu penelitian
Sara Marelli (2020)	<i>Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff</i>	Penelitian <i>cross sectional</i>	Terdapat penurunan kualitas tidur dan gejala insomnia yang tinggi akibat <i>lockdown</i> dan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang lebih	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian sebelumnya meneliti perbandingan kualitas tidur mahasiswa dan staf administrasi akibat <i>lockdown</i>, sedangkan peneliti akan meneliti korelasi <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur mahasiswa

			buruk daripada staf administrasi.	kedokteran penyintas Covid-19. <ul style="list-style-type: none">• Lokasi penelitian• Waktu penelitian
--	--	--	---	--