

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur adalah mahasiswa. Hal ini terjadi karena mereka harus menghadapi beban akademik yang cukup berat, seperti mengikuti perkuliahan, menghadapi ujian, menyelesaikan tugas, dan berbagai kewajiban lainnya. Masa akhir studi menjadi periode yang krusial bagi mahasiswa, karena pada tahap ini mereka harus menjalani berbagai proses penting agar dapat menyelesaikan pendidikan tepat waktu.

Gangguan tidur adalah kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk memulai, mempertahankan, atau memperoleh kualitas tidur yang baik sehingga memengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Pada mahasiswa, gangguan tidur umum terjadi meliputi *insomnia*: sulit tidur atau sering terbangun di malam hari, *delayed sleep phase syndrome* (DSPS): pola tidur larut dan bangun siang, *sleep deprivation*: kurang tidur akibat pola tidur tidak teratur, serta *parasomnia*: seperti mimpi buruk atau tidur sambil berjalan. Faktor utama penyebab utama pada mahasiswa tingkat akhir umumnya berasal dari aspek akademik, psikologis, gaya hidup dan lingkungan.

Studi *Harvard Medical School* (2022) melaporkan bahwa 60% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk, dengan 25% di antaranya menderita insomnia kronis. Temuan *American College Health Association* (2021) juga menunjukkan bahwa kurang tidur berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dan menurunnya performa akademik. Di Indonesia, penelitian Universitas Indonesia (2023) mengungkapkan sekitar 70% mahasiswa tingkat akhir memiliki pola tidur terganggu dengan durasi rata-rata hanya 4-5 jam per malam. Penelitian Universitas Gadjah Mada (2022) menambahkan bahwa stres akademik, khususnya saat penyusunan skripsi, menjadi faktor utama gangguan tidur. Hasil dari kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Kupang, hanya 26 orang yang mengisi kuesioner tersebut.

Dari data yang diperoleh, terdapat 15.33% mahasiswa yang tidur setelah jam 9 malam. Selain itu, 4.67% mahasiswa melaporkan tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit setelah berbaring sebanyak 3 x seminggu, 2.67% sebanyak 2 x seminggu, dan 6.67% sebanyak 1 x seminggu. Terdapat juga 3.33% mahasiswa yang tidur kurang dari 5 jam, sementara 8.67% lainnya mengaku baru bisa tidur setelah lebih dari 60 menit.

Gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir berdampak pada kesehatan fisik, mental dan sosial. Kurang tidur dapat memicu kelelahan dan ketidakseimbangan hormon. Dari sisi kognitif, hal ini mengurangi konsentrasi, daya ingat, serta menurunkan performa akademik. Tekanan akademik yang disertai gangguan tidur juga memicu stres, kecemasan, depresi, dan perubahan suasana hati. Akibatnya, mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan kehilangan motivasi. Oleh karena itu, pola tidur yang sehat sangat penting untuk menjaga keseimbangan kehidupan akademik maupun sosial.

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami gangguan pola tidur akibat tekanan akademik dan kebiasaan begadang. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan dan produktivitas. Berikut beberapa solusi yang bisa diterapkan untuk mengatasi masalah tidur yaitu: membuat jadwal tidur teratur, mengurangi paparan layar ponsel dan laptop, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, mengelola stres dengan baik, hindari konsumsi kafein dan makanan berat menjelang tidur, rutin berolahraga membantu tubuh untuk lebih mudah beristirahat dan hindari tidur siang yang terlalu lama karena dapat mengganggu siklus tidur malam.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penatalaksanaan terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada mahasiswa semester akhir yang mengalami gangguan pola tidur?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi Penatalaksanaan Terapi Progressive Muscle Relaxation pada Mahasiswa Semester Akhir yang mengalami Gangguan Pola Tidur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan kondisi kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa akhir sebelum diberikan intervensi terapi *Progressive Muscle Relaxation*.
2. Mengevaluasi perubahan dan peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa akhir setelah mendapatkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* secara terstruktur.
3. Menganalisis tingkat efektivitas dari penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dengan cara membandingkan kualitas tidur mahasiswa akhir sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi terapi tersebut.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran yang bermanfaat dan menjadi sumber informasi yang berguna sebagai masukan tambahan untuk memperkaya wawasan mengenai Penatalaksanaan Terapi Progressive Muscle Relaxation Pada Mahasiswa Akhir Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Terapi PMR membantu mahasiswa akhir mengatasi gangguan tidur, mengurangi stres dan meningkatkan kualitas istirahat secara mandiri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan yang lebih luas dalam membantu mahasiswa mengatasi gangguan pola tidur.

3. Bagi Peneliti dan Pengembang Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi berharga bagi ilmu pengetahuan, khususnya keperawatan jiwa dan membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam.