

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Tidur merupakan proses fisiologis yang esensial dalam menjaga kesehatan tubuh dan fungsi kognitif manusia. Selama tidur, otak memiliki kesempatan untuk memperkuat memori, meningkatkan fleksibilitas *neuron*, serta menyaring informasi yang tidak relevan. Proses ini juga berperan dalam menghindari kelebihan beban pada *neurotransmitter* dan memungkinkan otak untuk memproses ulang informasi yang diterima sepanjang hari dari perspektif yang lebih luas. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh dan mendukung kinerja intelektual (Salikunna *et al.*, 2022).

Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan subjektif, seperti kemudahan untuk tertidur, kedalaman tidur, serta pengalaman bermimpi. Aspek-aspek ini menjadi indikator penting dalam menentukan efektivitas tidur dalam memulihkan kondisi fisik dan mental. Tidur yang berkualitas tinggi telah terbukti mendukung peningkatan konsentrasi, kemampuan berpikir kritis, serta kesejahteraan secara umum. Sebaliknya, gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan daya ingat dan fokus, serta menghambat proses pengambilan keputusan (Salikunna *et al.*, 2022).

Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa cenderung mengabaikan pentingnya kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan terhadap 163 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa 72,4% responden memiliki kualitas tidur yang buruk, terutama disebabkan oleh stres akademik dan lingkungan yang tidak mendukung (Tari, Kamayani, & Damayanti, 2022). Hal serupa juga ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh Malahayati (2020), yang melaporkan bahwa 77,3% mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta mengalami kualitas tidur yang buruk akibat gaya hidup yang tidak sehat. Kualitas tidur yang rendah berdampak pada peningkatan kelelahan, stres, serta penurunan konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari.

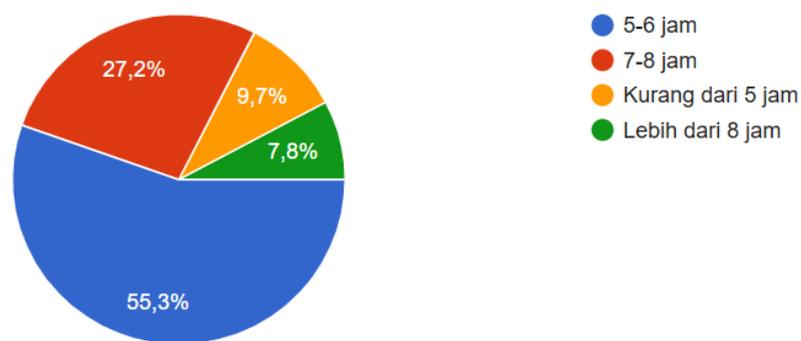
Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kebutuhan tidur bervariasi berdasarkan usia. Berikut adalah rekomendasi durasi tidur menurut kelompok usia:

Tabel I. 1 Kebutuhan Tidur Sesuai Usia

Usia	Durasi Kebutuhan Tidur
0 - 1 Bulan	14 - 18 jam sehari
1 - 18 Bulan	12 - 14 jam sehari
3 - 6 Tahun	11 - 13 jam sehari
6 - 12 Tahun	10 jam sehari
12 - 18 Tahun	8 - 9 jam sehari
18 - 40 Tahun	7 - 8 jam sehari
≥ 40 Tahun/ Lansia	6 - 7 jam sehari

Sumber : <https://kemkes.go.id/>

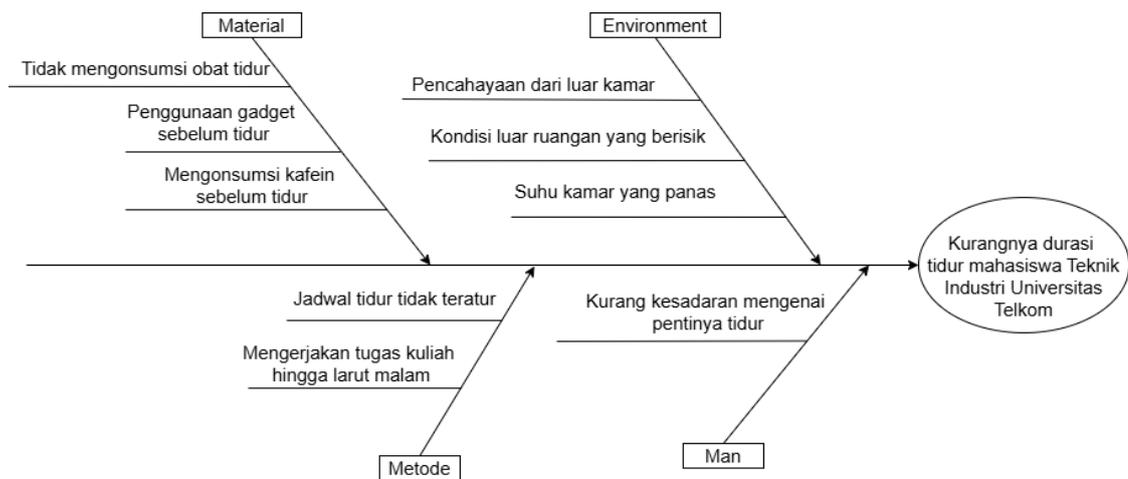
Mahasiswa, yang umumnya berada dalam rentang usia 18 hingga 26 tahun, idealnya membutuhkan tidur selama 7–8 jam per hari. Berdasarkan data kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom angkatan 2021, 2022, dan 2023 pada Desember 2024, diperoleh distribusi durasi tidur seperti berikut:



Gambar I. 1 Pie Chart Durasi Tidur Mahasiswa Teknik industri

Pie chart pada Gambar I.1 menunjukkan durasi tidur mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom. Sebanyak 7,8% mahasiswa tidur lebih dari 8 jam, 27,2% tidur selama 7–8 jam (sesuai dengan durasi tidur ideal), sementara 55,3% mahasiswa tidur selama 5–6 jam, dan 9,7% tidur kurang dari 5 jam per hari.

Berdasarkan hasil tersebut, mayoritas mahasiswa masih memiliki durasi tidur yang berada di bawah standar yang dianjurkan. Durasi tidur yang kurang dari kebutuhan ideal dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur, yang berimplikasi pada penurunan konsentrasi, peningkatan kelelahan, serta terganggunya fungsi kognitif. Adapun berbagai faktor yang memengaruhi rendahnya kualitas dan durasi tidur mahasiswa Teknik Industri Universitas Telkom dipetakan dalam bentuk *fishbone diagram* sebagaimana ditunjukkan pada Gambar I.2.



Gambar I. 2 Fishbone Diagram

Dari *fishbone diagram* pada Gambar I.2, diketahui faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya durasi dan penurunan kualitas tidur diklasifikasikan ke dalam empat aspek utama menggunakan *fishbone diagram*, yaitu *material*, *environment*, *metode*, dan *man*:

- *Material*: Beberapa mahasiswa mengonsumsi obat tidur atau minuman berkafein, serta menggunakan *gadget* sebelum tidur. Kebiasaan ini mengganggu ritme sirkadian dan produksi melatonin, sehingga menghambat tidur nyenyak.
- *Environment*: Pencahayaan berlebih, kebisingan dari luar, dan suhu kamar yang tidak nyaman turut menjadi penyebab gangguan tidur.
- *Metode*: Pola tidur tidak teratur akibat jadwal kuliah yang padat dan kebiasaan mengerjakan tugas hingga larut malam menyebabkan siklus tidur terganggu.

- *Man*: Kurangnya kesadaran akan pentingnya tidur membuat mahasiswa mengabaikan kebutuhan tidur demi aktivitas akademik maupun non-akademik.

Dari berbagai faktor tersebut, gaya hidup menjadi penyebab dominan terhadap menurunnya kualitas tidur mahasiswa. Gaya hidup, sebagaimana dijelaskan oleh Kotler dan Keller (2016), merupakan cara seseorang menjalani kehidupannya sehari-hari yang tercermin dari kebiasaan-kebiasaan rutin. Pada mahasiswa dapat dari sebuah kebiasaan yang dilakukan sehari-hari, hal ini dapat terlihat dari perilaku seperti mengonsumsi kafein sebelum tidur, penggunaan *gadget* sebelum tidur, tidak mengonsumsi obat tidur, jadwal tidur yang tidak teratur, mengerjakan tugas kuliah hingga larut malam, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya tidur. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom. Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya kualitas tidur dan mendorong penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kualitas tidur mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom?
2. Bagaimana pola gaya hidup mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom?
3. Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom?

I.3 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai dari tugas akhir ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kualitas tidur mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom.

2. Mengidentifikasi pola gaya hidup mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom.
3. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan gaya hidup mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Telkom.

I.4 Manfaat Tugas Akhir

Penyusunan tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi indikator gaya hidup yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa
2. Memberikan rekomendasi perbaikan gaya hidup guna meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

I.5 Batasan dan Asumsi Tugas Akhir

Untuk memfokuskan pembahasan, penelitian ini memiliki beberapa batasan sebagai berikut:

1. Penelitian dilaksanakan di Universitas Telkom, Bandung.
2. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa jurusan Teknik Industri angkatan 2021, 2022 dan 2023.
3. Penelitian berfokus pada hubungan antara gaya hidup dan kualitas tidur mahasiswa.
4. Penelitian bertujuan untuk mengedukasi mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan menerapkan gaya hidup sehat.

I.6 Sistematika Penulisan

Berikut merupakan sistematika penulisan yang digunakan pada tugas akhir ini:

Tabel I. 2 Sistematika Penulisan

BAB I	PENDAHULUAN Bab ini menjelaskan latar belakang permasalahan, perumusan masalah, tujuan, manfaat, serta sistematika penulisan dari tugas akhir ini.
BAB II	LANDASAN TEORI Bab ini memuat teori-teori dan literatur yang relevan sebagai dasar dalam menganalisis permasalahan serta membangun kerangka berpikir penelitian.
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN Bab ini berisi penjelasan mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk pendekatan penelitian, variabel, instrumen, teknik pengumpulan data, dan metode analisis.
BAB IV	PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA Bab ini menyajikan hasil pengumpulan data serta langkah-langkah pengolahan data berdasarkan metode yang telah ditentukan.
BAB V	ANALISIS DATA Bab ini berisi analisis terhadap data yang telah diolah, analisis penyelesaian masalah, analisis implementasi dan implikasi dari tugas akhir.
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN Bab ini merupakan bagian penutup yang memuat kesimpulan yang bertujuan untuk menjawab rumusan masalah serta saran yang dapat digunakan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.