
PENGARUH KARYA TULIS ILMIAH TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA AKADEMI KEPERAWATAN SETIH SETIO

Oleh;

Muh Hasan Basri

¹⁾ Dosen Akademi Keperawatan Setih Setio, Email: Hbasri88@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Karya tulis ilmiah merupakan prasyarat dalam menyelesaikan jenjang pendidikan di Akademi Keperawatan, karya tulis ilmiah berisi data dan fakta maupun hasil penelitian seseorang yang ditulis secara runut dan sistematis. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik berperan penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Kualitas tidur yang buruk akan mendatangkan efek negatif untuk tubuh. Dampak dari kurang tidur seperti kantuk yang berlebihan di siang hari, prestasi akademik menurun, stress, resiko kecelakaan dan lain sebagainya. Setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa Indonesia melaporkan adanya gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh karya tulis ilmiah terhadap kualitas tidur mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio.

Metode: penelitian yang digunakan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 42 mahasiswa dengan menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Hasil: kualitas tidur mahasiswa yang paling banyak kualitas tidur buruk 37 (88.1%) mahasiswa, dengan uji statistik *Chi Square* P value 0.03,

Kesimpulan: berdasarkan hasil penelitaian terdapat pengaruh tugas akhir terhadap kualitas tidur mahasiswa akademi keperawatan setih setio.

Kata kunci: Kualitas Tidur; Karya Tulis Ilmiah

***THE EFFECT OF SCIENTIFIC WRITING ON SLEEP QUALITY COLLEGE
STUDENTS IN NURSING ACADEMY SETIO SETIO***

By;

Muh Hasan Basri

1) Dosen Akademi Keperawatan Setih Setio, Email: Hbasri88@gmail.com

ABSTRACT

Background: Scientific writing is a prerequisite for completing education at the Nursing Academy, scientific papers contain data and facts as well as the results of one's studies written systematically and sequentially. Adequate sleep needs are determined by the quality of sleep. Good sleep quality plays an important role in one's health and well-being. Poor sleep quality will bring negative effects to the body. The impact of lack of sleep such as excessive sleepiness during the day, decreased academic performance, stress, the risk of accidents and so on. Every year an estimated 35% -45% of Indonesian adults report a sleep disorder. The aims is Knowledgeable Effect of scientific papers on the sleep quality of Setio Setio Nursing Academy students.

Method: the study used analytic descriptive with the cross-sectional approach with a sample of 42 students using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

Results: the sleep quality of the students with the highest sleep quality was 37 (88.1%) students, with the Chi-Square statistical test the value P of 0.03,

Conclusion: based on the results of the study there was an effect of the final assignment on the quality of sleep for after nursing students.

Keywords: Sleep Quality, Scientific Papers

PENDAHULUAN

Karya ilmiah merupakan sebuah tulisan yang berisi suatu permasalahan yang ditulis dan diungkapkan dengan metode-metode ilmiah yang sesuai dengan kaidah penulisan karya tulis ilmiah tertentu. karya tulis ilmiah berisi data dan fakta maupun hasil penelitian seseorang yang ditulis secara runut dan sistematis (Ilmu Dasar,2017).

Beban kerja ataupun tugas yang diemban akan mempengaruhi kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan setiap orang yang harus dipenuhi, namun setiap orang berbeda-beda dalam pemenuhan kebutuhan tidur tergantung dari usia setiap individu (Potter & Perry, 2010). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kualitas dan kuantitas tidur yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penyakit, latihan dan kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, dan motivasi (Apriana, 2015 dalam Iqbal, 2017).

Setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa Indonesia melaporkan adanya gangguan tidur (Fakihan, A. (2016) dalam Nurhayati Nina, Angela F.C Kalesaran, 2018). Diperkirakan 50 hingga 70 juta orang Amerika secara kronis menderita gangguan tidur dan terjaga, menghalangi fungsi sehari-hari dan berdampak buruk

pada kesehatan dan umur panjang (Giglio, Lane, Barkoukis, & Dumitru, 2007).

Penelitian Hershner and Chervin, (2014) Kantuk di siang hari, kurang tidur, dan jadwal tidur yang tidak teratur sangat umum dikalangan mahasiswa, karena 50% melaporkan kantuk di siang hari dan 70% mencapai kurang tidur. Konsekuensi dari kurang tidur dan kantuk di siang hari sangat bermasalah bagi mahasiswa dan dapat menghasilkan nilai rata-rata yang lebih rendah, peningkatan risiko kegagalan akademis, pembelajaran yang terganggu, suasana hati yang terganggu, dan peningkatan risiko kecelakaan kendaraan bermotor.

Berbagai pendapat menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi tidur. Kozier (2008) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tidur adalah faktor usia, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress psikologis, alkohol dan stimulan, diet, merokok, motivasi, sakit, dan medikasi. Bertitik tolak dari permasalahan diatas tujuan peneliti ini adalah apakah ada Pengaruh Karya Tulis Ilmiah terhadap kualitas tidur mahasiswa Akper Setih Setio?

METODE

Metode penelitian *deskriptif analitik* dengan desain *cross sectional Study*. Penelitian dilakukan di Akademi Keperwatan Setih Setio Muara Bungo

pada tanggal 29 April 2019. Sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* dengan sebanyak 42 mahasiswa semester VI (enam).

HASIL

Tabel 1; Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Secara Subjektif

Kualitas Tidur	f	(%)
Sangat baik	3	7.1
Cukup baik	21	50.0
Buruk	16	38.1
Sangat buruk	2	4.8
Total	42	100

Tabel 2; Distribusi Frekuensi Waktu Memulai Tidur

Waktu Mulai Tidur	f	%
≤ 15 menit	16	38.1
16-30 menit	22	52.4
31-60 menit	4	9.5
Total	42	100

Tabel 3; Distribusi Frekuensi Durasi Tidur

Durasi Tidur	f	(%)
>7 Jam	7	16.7
6-7 Jam	25	59.5
5-6 Jam	8	19.0
<5 Jam	2	4.9
Total	42	100

Analisa Bivariat

Tabel 8; Hubungan Karya Tulis Ilmiah (KTI) Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio

KTI	Kualitas Tidur				Total	p-value
	≤ 5 kualitas tidur baik		>5 kualitas tidur buruk			
	N	%	N	%		
KMB	0	0	21	100	21	100
Kritis	2	40	3	60	5	100
Anak	1	20	4	80	5	100
Maternitas	0	0	5	100	5	100
Keluarga	2	33.3	4	66.7	6	100
Total	5	11.9	37	88.1	42	100

Tabel 4; Distribusi Frekuensi Efisiensi Tidur

Efisiensi Tidur	f	(%)
>85%	41	97.6
75-84%	1	2.4
Total	42	100

Tabel 5; Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Malam

Gangguan Tidur Malam	f	(%)
Tidak Pernah	21	50
Kadang-kadang	21	50
Total	42	100

Tabel 6; Distribusi Frekuensi Penggunaan Obat Tidur

Penggunaan obat Tidur	f	(%)
Tidak pernah	39	92.9
1-2 kali/minggu	3	7.1
Total	42	100

Tabel 7; Distribusi Frekuensi Gangguan Aktivitas Siang Hari

Gangguan Aktivitas Siang Hari	f	%
Tidak ada	1	2.4
Ringan	19	45.2
Sedang	21	50.0
Berat	1	2.4
Total	42	100

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 1, kualitas tidur yang paling banyak adalah Kualitas tidur Cukup baik sebanyak 21(50%). Artinya bahwa mahasiswa memanfaatkan waktu tidur dengan baik, namun masih ada kualitas tidur buruk sebanyak 16 (38.1%) mahasiswa dan sangat buruk sebanyak 2 (4.8%) mahasiswa. Evaluasi kualitas tidur yang baik secara subjektif diperlihatkan dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah (LeBourgeois *et al.*, 2005 *cit.* Saputri, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti bahwa kualitas tidur yang kurang baik akan berpengaruh terhadap kematian, sindroma metabolik, DM Tipe2, hipertensi, penyakit jantung koroner, depresi (Daniel J. Buysse, 2014). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, obat-obatan atau alkohol dan usia (Ibrahim, 2013).

Menurut peneliti bahwa masih tingginya angka kualitas tidur yang buruk dan sangat buruk bisa dipengaruhi karena kelelahan dan stres emosional. Tugas akhir yang dihadapi serta harus diselesaikan

dalam waktu yang cepat bisa sebagai salah satu faktor pemicu terjadinya kualitas tidur buruk dan sangat buruk pada mahasiswa.

2. Waktu Memulai Tidur

Berdasarkan tabel 2, waktu memulai tidur yang paling banyak adalah 16-30 menit yaitu sebanyak 22 (52.4%). Menurut Buysse *et al.*, (1989) *cit.* Modjod, (2007) latensi tidur adalah ketika seseorang mulai berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya.

Indikator utama untuk menentukan kualitas tidur seseorang yang baik yaitu dengan menggunakan latensi tidur. Semakin lama latensi tidur yang diperlukan seseorang untuk tertidur maka kualitas tidur seseorang tersebut juga semakin rendah. Adapun yang diduga sebagai faktor yang mempengaruhi latensi tidur adalah faktor fisiologis tubuh, faktor psikologis seperti kecemasan dan ketegangan serta faktor lingkungan. Semakin lama latensi tidur yang diperlukan seseorang untuk tertidur maka kualitas tidur seseorang tersebut juga semakin rendah.

3. Durasi Tidur

Berdasarkan tabel 3, durasi tidur yang paling banyak 6-7 jam yaitu sebanyak 25 (59.5%). Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Orang dewasa yang dapat tidur selama lebih dari 7 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik (Buysse *et al.*, 1989 *cit.* Modjod, 2007).

Durasi tidur pendek yaitu $\leq 5-6$ jam setiap hari memiliki risiko tinggi untuk peningkatan angka morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler. Dampak negatif kebiasaan tidur yang buruk adalah peningkatan risiko CHD, stroke, hipertensi, obesitas dan DM tipe 2. Durasi tidur pendek mengakibatkan perubahan kadar hormon leptin dan grelin dalam sirkulasi. Kadar leptin akan menurun dan sebaliknya grelin fungsinya adalah untuk meningkatkan nafsu makan, pada akhirnya akan meningkatkan asupan kalori dan penurunan pengeluaran energi. Sehingga risiko obesitas serta penyakit kardiovaskular (Cappucio *et al.*, 2011).

Menurut peneliti tidur kurang dari 7 jam perhari pada mahasiswa bisa diakibatkan karena kelelahan, tugas yang harus dipersiapkan ataupun bermain game. Tidur yang kurang akan berdampak seperti mudah pelupa, kurang konsentrasi

dalam belajar, mudah sakit dan lain sebagainya.

4. Efisiensi Tidur

Berdasarkan tabel 4, efisiensi tidur yang paling banyak adalah $> 85\%$ yaitu sebanyak 41 (97,6%) mahasiswa. Efisiensi kebiasaan tidur adalah rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Kualitas tidur yang baik apabila seseorang mempunyai efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85% (Buysse *et al.*, 1989 *cit.* Modjod, 2007).

Menurut peneliti bahwa efisiensi tidur mahasiswa sangat baik karena lebih 85%. Tapi, ada hal yang menarik dari urusan tidur. Di satu sisi, banyak yang mulai menyadari manfaatnya, sehingga mereka pun sangat menjaga kualitas tidurnya sebagai cara menjaga kebugaran tubuh, tapi di sisi lain, gaya hidup sehari-hari juga bisa melupakan jadwal tidur yang baik sehingga membuang waktu dengan percuma demi aktivitas lain. Seolah tak terlalu khawatir kalau mereka kekurangan jam tidur. Alasannya bisa karena memang ada tugas kuliah yang harus diselesaikan sampai larut malam atau memang hanya bermain media sosial. Kebiasaan yang tidak baik perlu dihindari, karena tubuh sangat membutuhkan waktu istirahat setelah dan sebelum beraktivitas. Jadi usahakan untuk

tidur cukup, dengan durasi yang dianjurkan.

5. Gangguan Tidur Malam

Berdasarkan tabel 5, gangguan tidur malam yang tidak pernah mengalami gangguan dan yang mengalami gangguan kadang-kadang sama banyak yaitu 21 (50%) mahasiswa. Menurut Buysse *et al*, (1989) cit. Modjod, (2007) bahwa gangguan tidur merupakan kelainan yang bisa menyebabkan masalah pada pola tidur, baik tidak bisa tertidur, sering terbangun pada malam hari, atau ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun. Adapun dampak yang diakibatkan oleh gangguan tidur seperti: Kelelahan, merasa lemas dan mengantuk. Gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang.

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti obesitas, kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol dan kurang beraktivitas fisik (CDC. 2017, dalam Nurhayati Nina, Angela F.C Kalesaran, 2018)

6. Penggunaan Obat Tidur

Berdasarkan tabel 6, penggunaan obat tidur yang paling banyak tidak pernah

memakai obat tidur yaitu sebanyak 39 (92.9%) mahasiswa. Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur pada tahap REM. Oleh karena itu, setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, hal tersebut akan berdampak langsung terhadap kualitas tidurnya (Buysse *et al*, 1989 cit. Modjod, 2007).

Menurut peneliti penggunaan obat tidur tidaklah efektif untuk mengatasi masalah gangguan tidur, namun perlu beberapa metoda untuk relaksasi untuk mengatasi masalah gangguan tidur seperti yoga, tehnik napas dalam, mendengarkan music, jauhkan gadget sebelum tidur, hindari kafein.

7. Gangguan Aktivitas siang hari

Berdasarkan tabel 7, gangguan aktivitas siang hari yang paling banyak adalah gangguan aktivitas sedang yaitu sebanyak 21 (50%) mahasiswa, gangguan ringan 19 (45.2%), tidak ada gangguan dan gangguan berat sebanyak 1 (2.4%) mahasiswa. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan

mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas (Buysse *et al*, 1989 cit. Modjod, 2007).

Orang yang kurang tidur semakin lebih gampang mengantuk pada siang hari, walau tidak melakukan pekerjaan yang berat. Jika orang kurang tidur, walaupun hanya duduk diam pastinya akan merasakan kantuk yang yang berlebihan.

Penelitian Hershner and Chervin, (2014) Kantuk di siang hari, kurang tidur, dan jadwal tidur yang tidak teratur sangat umum dikalangan mahasiswa, karena 50% melaporkan kantuk di siang hari dan 70% mencapai kurang tidur. Konsekuensi dari kurang tidur dan kantuk di siang hari sangat bermasalah bagi mahasiswa dan dapat menghasilkan nilai rata-rata yang lebih rendah, peningkatan risiko kegagalan akademis, pembelajaran yang terganggu, suasana hati yang terganggu, dan peningkatan risiko kecelakaan kendaraan bermotor.

8. Hubungan Karya Tulis Ilmiah (KTI) Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 8, kualitas tidur mahasiswa berdasarkan KTI dari 42 mahasiswa yang diteliti yang paling banyak kualitas tidur buruk yaitu KTI KMB dari 21 mahasiswa sebanyak 21

(100%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Secara keseluruhan kualitas tidur mahasiswa adalah kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 37 (88.1%) mahasiswa. Setelah dilakukan uji statistik (*Chi Square test*) dengan menggunakan SPSS maka didapatkan hasil P-value = 0.03, artinya H_a diterima H_o di tolak Ada pengaruh karya tulis ilmiah terhadap kualitas tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio.

Hal ini di dukung Penelitian Ferreira and De Martino (2012), mengidentifikasi tingkat kelelahan dan pola tidur mahasiswa keperawatan yang belajar di siang hari dan bekerja di malam hari, hasil menunjukkan pekerja malam yang mengalami kurang tidur memiliki jam bangun tambahan karena belajar, sehingga menyebabkan tingkat kelelahan yang tinggi, yang dapat merusak kinerja mereka di sekolah dan di tempat kerja.

Beban studi dan tugas yang cukup berat membutuhkan pemikiran dan tenaga yang ekstra dalam menyelesaikan tugas akhir, dampak dari kurang tidur dari berbagai penelitian seperti kantuk yang berlebihan di siang hari, prestasi akademik menurun, stress, resiko kecelakaan dan lain sebagainya. (Marmot, Atkinson, & Bell, 2010).

Menurut peneliti buruknya kualitas tidur mahasiswa disebabkan kurangnya kemampuan dalam manajemen istirahat

tidur, menurut responden kurang tidur bukan hanya karena mengerjakan tugas akhir namun bermain *gadget* seperti bermain *game*, *whatsapp*, *facebook*, dan lain sebagainya. Walaupun tidak secara keseluruhan bermain *gadget*. Tugas akhir sering menjadi momok yang menakutkan bagi mahasiswa di tingkat akhir seperti karya tulis ilmiah, skripsi, tesis dan lain sebagainya. Oleh karena itu perlu kemampuan seorang mahasiswa dalam manajemen waktu belajar seperti buat jadwal harian, tentukan prioritas, hindari menunda pekerjaan, tidur yang cukup 7-8 jam sehari, disiplin dan konsisten, dan lain sebagainya.

Manajemen waktu yang buruk, tingkat stres yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk berdampak negatif pada banyak mahasiswa. Terutama, kualitas tidur yang buruk merusak tidak hanya kesehatan psikologis seseorang, tetapi juga kesehatan fisiologis. Secara psikologis, kualitas tidur yang buruk berdampak pada penurunan fungsi kognitif. Hal ini terkait dengan tingginya kecemasan, meningkatkan ketegangan, mudah tersinggung, kebingungan, suasana hati yang buruk, depresi, penurunan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup yang lebih rendah. Secara bersamaan, hal tersebut berhubungan positif dengan melambatnya kemampuan

psikomotor dan terganggunya konsentrasi (Wavy, 2008).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis uji statistik (*Chi Square test*) terdapat pengaruh tugas akhir terhadap kualitas tidur mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio dengan *p-value* 0.03.

DAFTAR PUSTAKA

Barbara, Kozier, 2008, *Fundamental of Nursing, Seventh Edition, Vol.2*, Jakarta:EGC.

Cappuccio, F.P., Cooper, D., D'Elia, L., Strazullo, P., Miller, M.A. 2011. Sleep duration predicts cardiovascular outcomes : a systematic review and meta-analysis of prospective studies, *European Heart Journal*, 32(12):1484-92

Daniel J. Buysse, M. (2014). Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter?, 37, No 1(May), 1–17. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.5665/sleep.3298>

Giglio, P., Lane, J. T., Barkoukis, T. J., & Dumitru, I. (2007). Sleep Physiology. In *Review of Sleep Medicine* (pp. 29–41). <https://doi.org/10.1016/B978-075067563-5.10003-3>

Hershner, S.D., & Chervin, R.D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 2014, : 73–84. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4075951/>

<https://www.ilmudasar.com/2017/04/Pengertian-Ciri-Jenis-dan-Cara-Menulis->

- Karya-Tulis-Ilmiah-adalah.html,
diakses tanggal 15 Januari 2019
- Ibrahim, 2013, *Misteri Tidur*, (Edisi 1), Penerjemah : S.A. Rizal, Zaman, Jakarta
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Penjaskes*, (kualitas tidur), 1–141.
- Marmot, M., Atkinson, T., & Bell, J. (2010). Fair society, healthy lives. The Marmot review. Executive summary. Strategic review of health inequalities in <https://doi.org/10.1080/07448480903221418>
- Modjod, D. (2007). *Insomnia Experience, Management Strategies, and Outcomes in ESRD Patients Undergoing Hemodialysis* [Tesis]. Mahidol University
- Nurhayati Nina, Angela F.C Kalesaran, F. L. F. . L. (2018). No Title. *Jurnal Kesmas*, 7(kesehatan), 1–7. Retrieved from ejournalhealth.com/index.php/kesmas/article/download/925/908%0A%0A
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Saputri, D. (2009). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Dusun Sendowo, Kelurahan Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Yogyakarta : UGM
- Wavy, W.W.Y (2008), *The relationship between time Managenment, Perceived Stress, Sleep Qualitu and Academic Performance among University Students*. Tesis (tidak diterbitkan). Hong Kong Baptist University