



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Tidur**

##### **1. Pengertian Tidur**

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepas kelelahan baik jasmani maupun mental. Menurut (Peter, 1985: 10) berpendapat bahwa tidur merupakan suatu keadaan yang sederhana. Dalam keadaan tidur, sedikit sekali yang dapat diingat secara normal dapat dikatakan bahwa dalam tidur semua system dalam tubuh kita berkurang kegiatannya. Pengurangan ini sampai batas paling dasar dan akan tetap dalam batas ini sampai kita bangun kembali keesokan harinya.

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ulimudiin, 2011).

Saat “tidur dalam,” otak memperbaiki dirinya sendiri dan merangsang pembentukan sistem kekebalan. Kita ketahui bahwa tidur adalah sebuah reflek yang rumit, yang mensyaratkan relaksasi dan sejumlah kondisi lain fasilitas



unuk proses ini dikenal sebagai tidur higienis (*hygien*) (Rafknowledge, 2004: 23-24). Wicaksono (2012) (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 merasa lelah, mudah terangsang dan 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 kepuasan tidur. Buysse et al (1998).

## **2. Jenis Tidur**

Setiap malam seseorang mengalami dua jenis tidur yang berbeda dan saling bergantian yaitu: tidur (*Rapid-Eye Movement*) dan non REM (*Non Rapid-Eye Movement*). (Rafknowledge, 2004: 2-3).

### **a. Tidur REM**

Tidur REM (*rapid eye movement*) terjadi disaat kita bermimpi hal tersebut ditandai dengan tingginya aktivitas mental, dan fisik. Ciri-cirinya antara lain; detak jantung, tekanan darah, dan cara bernapas sama dengan yang dialami



saat kita terbangun. Masa tidur REM kira-kira dua puluh menit dan terjadi selama empat sampai lima kali dalam sehari.

#### b. Tidur Non-Rem

Tidur non-REM memiliki empat tingkatan. Selama tingkatan terdalam berlangsung (3 dan 4), orang tersebut akan cukup sulit dibangunkan. Beranjak lebih malam, status tidur non-REM semakin ringan. Pada tingkat 4, tidur terasa menyegarkan/ menguatkan. Selama periode ini, tubuh memperbaiki dirinya dengan menggunakan hormon yang dinamakan *somastostatin*. Ilmuwan mendefinisikan bahwa tidur yang terbaik adalah tidur yang mengalami perpaduan tepat antara mengalami REM dan non-REM.

### 3. Tahap-tahap/ Fase Tidur

Tahapan-tahapan/ fase tidur dapat dimati melalui pengamatan gelombang otak selama periode tidur dengan menggunakan alat EEG (*electroencephalograph*) (Solso, 2008: 254). Ada beberapa tahapan dalam tidur; tahap I adalah tahapan paling “ringan” dari keempat tahapan tidur dan hal itu terjadi saat kita mulai merasa mengantuk. Selama tahapan ini, terdapat periode-periode singkat aktivitas gelombang theta (4-7 Hz), yang mengindikasikan rasa mengantuk. Tahap II dicirikan oleh “kumparan” tidur (*sleep spindles*), yang berupa lonjakan-lonjakan ritmik aktivitas EEG yang bekisar pada 12-15 Hz.



Tahap III terdapat sejumlah gelombang delta berfungsi sangat rendah (1-4 Hz) , dan pola “ kumparan “ juga berlangsung Tahap IV rekaman-rekaman EEG menunjukkan hasil serupa dengan tahap III, namun memiliki lebih banyak gelombang delta .tahap ke IV adalah tahap tidur yang paling dalam, saat orang paling sulit di bangunkan.

#### **4. Fungsi Tidur**

(Wulandari, 2012) Fungsi tidur tetap belum jelas (Hodgson,1991 dalam Potter & Perry, 2005). Namun, tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung terlihat pada denyut turun 10 hingga 20 kali setiap menit.Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif. Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah reaksi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur.Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan.Jadi, tidur dapat membantu perkembangan perilaku individu karena individu yang mengalami masalah pada tahap REM akan merasa bingung dan curiga.



## 5. Pengertian Kesulitan Tidur

Menurut (Rafknowledge, 2004: 57) Kesulitan tidur / insomnia ringan merupakan keadaan yang kerap dikeluhkan dengan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun diawal. Insomnia yang kita alami bisa berlangsung beberapa hari saja sampai dua atau tiga minggu. Tetapi pada kasus yang kronis insomnia bisa bertahan lebih lama lagi.

Menurut (Rafknowledge, 2004), kesulitan tidur/ insomnia ringan biasanya dipicu oleh stress, suasana ramai atau berisik, perbedaan suhu udara, perubahan lingkungan sekitar, masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur, efek samping pengobatan. Menurut situs <http://www.nusaindah.com> (di akses 25/03/14). Kesulitan tidur kesulitan tidur dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya Faktor Psikologi seperti stres yang berkepanjangan. Sedangkan menurut (Kartono, 2000) menyatakan bahwa kesulitan tidur bisa disebabkan karena stress mendadak. (Wicaksono, 2012) 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.

Pada orang normal, kesulitan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologiknya,



menurunkan daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain. Menurut beberapa peneliti kesulitan tidur yang berkepanjangan didapatkan 2,5 kali lebih sering mengalami kecelakaan mobil dibandingkan pada orang yang tidurnya cukup (Japardi, 2002).

## **6. Faktor-Faktor Kesulitan Tidur / Insomnia**

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 mengonsumsi 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).

Secara umum faktor-faktor kesulitan tidur Menurut (Rafknowledge, 2004: 58) Secara umum faktor-faktor kesulitan tidur adalah :



- 1) Stres atau kecemasan. Saat didera kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi.
- 2) Depresi. Selain menyebabkan insomnia, depresi juga menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dan masalah yang dihadapi
- 3) Kelainan-kelainan Kronis. diabetes, sakit ginjal, artritis, atau penyakit yang mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur.
- 4) Efek Samping Pengobatan Pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadi penyebab insomnia
- 5) Pola Makan yang Buruk Mengonsumsi makanan berat saat sebelum tidur bisa menyulitkan untuk tidur.
- 6) Kafein, Nikotin, dan Alkohol
- 7) Kurang Berolahraga. Juga bisa menjadi faktor sulit tidur yang signifikan.

Penyebab lainnya yang bisa berkaitan dengan kondisi-kondisi spesifik. Secara spesifik kesulitan tidur juga dipengaruhi oleh kondisi-kondisi (Rafknowledge, 2004: 58) :

- 1) usia lanjut (insomnia lebih sering terjadi pada orang yang berusia diatas 60 tahun)
- 2) wanita hamil
- 3) riwayat depresi



Faktor kesulitan tidur ringan atau hanya sementara. Menurut (Rafknowledge, 2004: 59) kesulitan tidur ringan biasanya dipicu oleh :

1. Stres

Stres adalah ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.

2. Suasana ramai/berisik

Lingkungan yang tidak mendukung untuk tidur malam, seperti terlalu berisik dapat menyebabkan kesulitan tidur karena dapat mengganggu ketenangan untuk beristirahat atau tidur.

3. Perbedaan suhu udara

Perbedaan suhu atau temperatur udara merupakan pergantian kondisi yang dapat dirasakan/keadaan panas atau dingnya udara.

4. Perubahan lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar juga mempengaruhi kesulitan tidur, karena jika lingkungan kurang kondusif maka akan terjadi kesulitan tidur. Lingkungan yang kurang begitu kondusif disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu banyak cahaya, tempat tidur yang tidak mendukung.

5. Masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur





Terlalu sering mengurangi tidur atau waktu tidur yang tidak stabil dan tidak ada jadwal rutin yang ditentukan untuk tidur.

#### 6. Efek samping pengobatan.

Efek samping pengobatan adalah adalah suatu dampak atau pengaruh yang merugikan dan tidak diinginkan, yang timbul sebagai hasil dari suatu pengobatan

#### 7. Gejala-gejala Kesulitan Tidur/Insomnia

Menurut(Rafknowledge, 2004: 59-60) gejala insomnia terdiri dari beberapa gejala yaitu :

##### **Gejala fisik**

- a. Tidak tercapainya tidur nyenyak. keadaan ini bisa berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu atau lebih
- b. Merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran. Mereka yang mengalami insomnia seringkali merasa tidak pernah tertidur sama sekali
- c. Sakit kepala dipagi hari. ini sering disebut efek mabuk, padahal nyatanya tidak meminum-minuman di malam itu.
- d. Mata memerah



## **Gejala Psikis**

- f. Kesulitan berkonsentrasi
- g. Mudah marah
- h. Mengantuk disiang hari.

## **8. Dampak Kesulitan Tidur / Insomnia**

Menurut (Rafknowledge, 2004: 60-61) kesulitan tidur dapat memberikan dampak seperti :

- a. Orang dengan insomnia lebih mudah menderita depresi dibanding mereka yang bisa tidur dengan baik
- b. Kekurangan tidur akibat insomnia memberikan kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, termasuk penyakit jantung
- c. Dampak mengantuk/ketiduran disiang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan
- d. Tidur malam yang buruk, dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktifitas hidup.

## **B. Pengertian Mahasiswa Skripsi**

(Gunawati, 2006) Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Buku Pedoman Universitas Diponegoro Tahun



2004/2005, h. 94). Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk et. al., 2001: 260-262). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal.

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 1983, h. 957). Pengertian tersebut mengandung arti bahwa semua individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi wajib menyusun skripsi. Individu yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan proses belajar secara individual. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain, karena mata kuliah lain umumnya dilakukan secara klasikal. Proses belajar secara individual tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah-masalah yang dihadapi. Adapun peran dosen pembimbing adalah membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui ketika menyusun skripsi (Redl & Watten, 1959, h. 299) (Gunawati, 2006).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesulitan tidur pada mahasiswa skripsi adalah keadaan saat individu merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun diawal. yang berlangsung beberapa hari atau beberapa minggu. Yang



dialami oleh peserta didik dengan usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun yang aktif kuliah dan sedang menyusun karya ilmiah (skripsi).

### **C. Kerangka Teoritik**

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadisegar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ulimudiin, 2011).

Salah satu fungsi tidur yang paling utama adalah untuk memungkinkan sistem syaraf pulih setelah digunakan selama satu hari. dalam The World Book Encyclopedia, dikatakan tidur memulihkan energi kepada tubuh, khususnya kepada otak dan sistem syaraf. Faktor kesulitan tidur ringan atau hanya sementara. Menurut (Rafknowledge, 2004: 59) kesulitan tidur ringan biasanya dipicu oleh :

#### **a) Stres**

Stres adalah ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.



b) Suasana ramai/berisik

Lingkungan yang tidak mendukung untuk tidur malam, seperti terlalu berisik dapat menyebabkan kesulitan tidur karena dapat mengganggu ketenangan untuk beristirahat atau tidur.

c) Perbedaan suhu udara

Perbedaan suhu atau temperatur udara merupakan pergantian kondisi yang dapat dirasakan/keadaan panas atau dingnya udara.

d) Perubahan lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar juga mempengaruhi kesulitan tidur, karena jika lingkungan kurang kondusif maka akan terjadi kesulitan tidur. Lingkungan yang kurang begitu kondusif disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu banyak cahaya, tempat tidur yang tidak mendukung.

e) Masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur

Terlalu sering mengurangi tidur atau waktu tidur yang tidak stabil dan tidak ada jadwal rutin yang ditentukan untuk tidur.

f) Efek samping pengobatan.

Efek samping pengobatan adalah adalah suatu dampak atau pengaruh yang merugikan dan tidak diinginkan, yang timbul sebagai hasil dari suatu pengobatan.



Tuntutan menyelesaikan skripsi merupakan stresor yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Stresor ini berasal dalam diri mahasiswa ataupun dari luar diri mahasiswa, banyaknya stresor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres, jika mahasiswa tingkat akhir rentan dengan stres maka akan rentan pula mengalami kesulitan tidur. Purwanto (2008) beberapa penelitian yang ditulis di beberapa situs menyebutkan bahwa orang Indonesia tidur rata-rata pukul 22.00 dan bangun pukul 05.00 keesokan harinya. Kemudian penelitian terhadap kelompok anak-anak muda di Denpasar menunjukkan 30-40 persen aktivitas mereka untuk tidur. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jepang disebutkan 29 % responden tidur kurang dari 6 jam, 23 % merasa kekurangan dalam jam tidur 6 % menggunakan obat tidur, kemudian 21 % memiliki prevalensi insomnia dan 15 % kondisi mengantuk yang parah pada siang harinya (Liu, 2000).

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kesulitan tidur/insomnia. Berdasarkan landasan teoritis dan background tersebut. peneliti melakukan penelitian untuk menggali informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi.



#### **D. Hipotesis**

Faktor stres diprediksikan lebih tinggi mempengaruhi kenderungan kesulitan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi.