

# PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP KONDISI KESEHATAN PADA MAHASISWA

Zaskia Eka Apurpa

## Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang berperan penting dalam menjaga fungsi fisik, kognitif, dan psikologis. Mahasiswa sering menghadapi tuntutan akademik, penggunaan perangkat digital, aktivitas organisasi, serta pola hidup yang dapat menyebabkan waktu tidur tidak teratur. Artikel ini bertujuan membahas pengaruh pola tidur terhadap kondisi kesehatan mahasiswa melalui tinjauan literatur. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah publikasi ilmiah dan sumber kesehatan yang relevan mengenai durasi tidur, kualitas tidur, kesehatan mental, fungsi kognitif, dan kesehatan fisik. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola tidur yang tidak memadai atau tidak teratur berkaitan dengan penurunan konsentrasi, kelelahan, gangguan suasana hati, serta peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan. Sebaliknya, tidur yang cukup dan berkualitas mendukung pemulihan tubuh, fungsi kognitif, pengaturan emosi, dan produktivitas akademik. Dengan demikian, pengelolaan pola tidur perlu menjadi bagian dari perilaku hidup sehat mahasiswa.

**Kata kunci:** pola tidur, kesehatan, mahasiswa, kualitas tidur, kesehatan mental

## 1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan proses biologis yang penting bagi pemeliharaan kesehatan manusia. Selama tidur, tubuh melakukan berbagai proses pemulihan dan otak menjalankan fungsi penting yang berkaitan dengan pembelajaran, memori, regulasi emosi, serta pengaturan fungsi fisiologis. American Academy of Sleep Medicine dan Sleep Research Society merekomendasikan orang dewasa berusia 18–60 tahun untuk tidur setidaknya 7 jam per malam secara teratur untuk mendukung kesehatan dan kewaspadaan pada siang hari.

Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami perubahan pola tidur. Jadwal perkuliahan, tugas, kegiatan organisasi, pekerjaan, penggunaan gawai pada malam hari, serta kebiasaan belajar hingga larut dapat mengurangi durasi dan kualitas tidur. Kondisi tersebut dapat berdampak pada aktivitas akademik maupun keseharian. Kurang tidur tidak hanya menimbulkan rasa kantuk, tetapi juga dapat memengaruhi perhatian, pengambilan keputusan, suasana hati, dan kemampuan menjalankan aktivitas.

Berdasarkan kondisi tersebut, pembahasan mengenai hubungan pola tidur dan kesehatan mahasiswa penting dilakukan. Artikel ini bertujuan menjelaskan pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap kondisi kesehatan mahasiswa serta mengidentifikasi pentingnya kebiasaan tidur yang sehat sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan mendukung prestasi akademik.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pola dan Kualitas Tidur

Pola tidur mencakup waktu mulai tidur, waktu bangun, durasi tidur, keteraturan jadwal, serta kualitas tidur. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya seseorang tidur, tetapi juga oleh

kemampuan untuk memperoleh tidur yang tidak sering terbangun dan terasa memulihkan ketika bangun. Karena itu, seseorang dapat memiliki durasi tidur yang relatif panjang tetapi tetap merasa tidak bugar apabila kualitas tidurnya buruk.

## **2.2 Kebutuhan Tidur pada Dewasa Muda**

Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia dewasa muda. Rekomendasi konsensus AASM dan Sleep Research Society menyatakan bahwa orang dewasa berusia 18–60 tahun sebaiknya memperoleh tidur 7 jam atau lebih setiap malam secara teratur. Tidur kurang dari kebutuhan tersebut secara berulang dapat berkaitan dengan berbagai konsekuensi kesehatan.

## **2.3 Tidur dan Kesehatan Fisik**

Tidur berperan dalam pemulihan tubuh, regulasi metabolisme, fungsi imun, serta keseimbangan berbagai proses fisiologis. Kebiasaan tidur yang buruk dalam jangka panjang dikaitkan dengan risiko yang lebih tinggi terhadap sejumlah gangguan kesehatan. Pada mahasiswa, dampak yang lebih langsung dapat berupa kelelahan, rasa mengantuk pada siang hari, penurunan stamina, dan berkurangnya kemampuan menjalankan aktivitas secara optimal.

## **2.4 Tidur dan Kesehatan Mental serta Kognitif**

Tidur memiliki hubungan erat dengan fungsi otak dan kesehatan mental. Kurang tidur dapat mengganggu perhatian, memori, pembelajaran, dan pengaturan emosi. Bagi mahasiswa, kondisi tersebut berpotensi menghambat proses memahami materi, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan fokus selama perkuliahan. Gangguan tidur juga dapat berjalan dua arah dengan masalah kesehatan mental: kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi psikologis, sementara stres dan kecemasan dapat membuat tidur semakin sulit.

## **3. METODE PENELITIAN**

Artikel ini menggunakan metode studi literatur (literature review). Penelusuran difokuskan pada sumber ilmiah yang membahas kebutuhan tidur orang dewasa, kualitas tidur, kurang tidur, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan fungsi kognitif pada mahasiswa atau dewasa muda. Sumber yang digunakan meliputi artikel jurnal ilmiah dan rekomendasi organisasi kesehatan. Informasi yang relevan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menyusun gambaran mengenai pengaruh pola tidur terhadap kondisi kesehatan mahasiswa.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **4.1 Pengaruh Durasi Tidur terhadap Kondisi Kesehatan**

Durasi tidur merupakan salah satu komponen penting dalam pola tidur. Mahasiswa yang secara konsisten tidur kurang dari kebutuhan dapat mengalami akumulasi kurang tidur. Dampaknya dapat terlihat dalam bentuk kantuk pada siang hari, kelelahan, menurunnya kewaspadaan, dan berkurangnya kemampuan berkonsentrasi. Dalam konteks akademik, kondisi tersebut dapat membuat proses belajar menjadi kurang efektif.

### **4.2 Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Fungsi Kognitif**

Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi fungsi kognitif. Tidur berperan dalam konsolidasi memori dan proses belajar. Ketika tidur terganggu, mahasiswa dapat mengalami kesulitan mempertahankan perhatian dan mengingat informasi. Hal ini menunjukkan bahwa tidur bukan sekadar waktu istirahat, melainkan bagian dari proses yang mendukung kesiapan kognitif untuk kegiatan akademik.

### **4.3 Hubungan Pola Tidur dengan Kesehatan Mental**

Kehidupan mahasiswa sering disertai tekanan akademik dan tuntutan sosial. Pola tidur yang tidak teratur dapat memperburuk kelelahan dan ketidakstabilan suasana hati. Sebaliknya, stres dan kecemasan juga dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk tidur. Hubungan timbal balik ini menunjukkan pentingnya menjaga tidur sebagai salah satu komponen dalam pemeliharaan kesehatan mental.

### **4.4 Pengaruh terhadap Aktivitas dan Produktivitas Mahasiswa**

Mahasiswa dengan tidur yang cukup cenderung memiliki kesiapan lebih baik untuk menjalankan aktivitas pada siang hari. Tidur yang berkualitas membantu menjaga kewaspadaan dan kemampuan memusatkan perhatian. Sebaliknya, tidur yang kurang atau terfragmentasi dapat membuat aktivitas harian terasa lebih berat dan meningkatkan kemungkinan melakukan kesalahan karena menurunnya perhatian.

### **4.5 Upaya Memperbaiki Pola Tidur**

Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa antara lain mempertahankan jadwal tidur dan bangun yang relatif konsisten, menyediakan waktu tidur yang cukup, membatasi paparan layar menjelang waktu tidur, menciptakan lingkungan kamar yang nyaman dan tenang, serta menghindari kebiasaan belajar hingga mengorbankan waktu tidur secara terus-menerus. Pengelolaan tugas dan jadwal kegiatan juga penting agar kebutuhan tidur tidak selalu menjadi prioritas terakhir.

## **5. KESIMPULAN**

Pola tidur memiliki peran penting terhadap kondisi kesehatan mahasiswa. Durasi tidur yang tidak mencukupi dan kualitas tidur yang buruk dapat berkaitan dengan kelelahan, kantuk pada siang hari, penurunan konsentrasi, gangguan fungsi kognitif, serta masalah suasana hati. Sebaliknya, tidur yang cukup, berkualitas, dan teratur mendukung pemulihan tubuh, kesehatan mental, fungsi kognitif, dan kesiapan mahasiswa dalam menjalankan kegiatan akademik. Oleh karena itu, menjaga pola tidur perlu dipandang sebagai bagian dari perilaku hidup sehat dan bukan sebagai kegiatan yang dapat dikorbankan secara terus-menerus demi aktivitas akademik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus recommendation of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., & Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus recommendation of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843–844. <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- American Academy of Sleep Medicine. (2021). *Sleep is essential for health*. <https://aasm.org/resources/pdf/sleep-is-essential.pdf>