

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa semester akhir merupakan individu dimana telah melalui sebagian semester sehingga sudah di penghujung tahap studi. Bagi mahasiswa akhir keperawatan perlu menuntaskan atau menyelesaikan skripsi, melakukan sidang skripsi dan mengadakan penelitian serta melaksanakan sidang hasil yang menjadi kebijakan supaya menerima gelar sarjana (Pragholapati & Ulfitri, 2019) (B & Hamzah, 2020). Ketentuan di sebuah lembaga pendidikan yaitu mahasiswa menyelesaikan sekolahnya dengan batas yang sudah diputuskan. Mahasiswa dalam penyusunan skripsi, melakukan berbagai kegiatan ilmiah yang menguji suatu teori yang bersifat ilmiah dan ketentuan supaya memperoleh solusi untuk menyelesaikan permasalahan menggunakan pola pikir yang kritis sesuai kajian kepustakaan atau *critical thinking* (Afryan *et al.*, 2019).

Ketentuan tersebut bukan hanya berasal dari lembaga pendidikan melainkan juga harapan dari orang tua yang menginginkan anaknya memperoleh gelar membanggakan, ketentuan lain yaitu dari lembaga akademik, biaya kuliah dan dari personal (Yuliza *et al.*, 2022). Ketentuan dan harapan tersebut menyebabkan dampak terhadap perilaku mahasiswa yang akan menuntaskan

studi dan fakta bahwa mahasiswa mengalami hambatan serta kendala dalam menyelesaikan program studi yang ditempuh di sebuah institusi. Tantangan dan kendala mahasiswa akhir dalam menyelesaikan masa studi seperti adanya kesalahan persepsi dengan dosen pembimbing, perasaan malas, sumber informasi dan referensi yang sulit diperoleh serta tidak mampu mengolah waktu dengan baik sehingga pengelolaan waktu sangat penting (Yuliza *et al.*, 2022). Faktor pencetus keterlambatan saat menulis skripsi salah satunya yaitu manajemen waktu yang tidak baik. Dengan demikian, manajemen waktu merupakan suatu aspek dari dalam yang dihadapi mahasiswa spesifik pada mahasiswa semester akhir yang masih menulis skripsi. Terdapat 201 mahasiswa yang penyusunan skripsi terlambat disebabkan mahasiswa kurang baik mengatur waktu. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa tidak bisa menyusun waktu dalam menulis skripsi yang mengakibatkan kesulitan menggapai tujuan yang sudah ditetapkan (Aniyana *et al.*, 2020).

Manajemen waktu merupakan kesanggupan seseorang mendahulukan, menetapkan sampai menjalankan kewajiban seseorang sehingga merasa puas kepada dirinya (Aprilia, 2015). Manajemen waktu yang efektif dan efisien dikatakan berhasil bila tercapainya tujuan paling utama sehingga mengorbankan waktu dan tenaga yang kurang. Membuat perencanaan, pengorganisasian, pemantauan, produktivitas waktu ini merupakan empat pedoman manajemen waktu (Aprilia, 2015). Efektifitas dapat dinilai jika tercapainya tujuan penggunaan waktu yang sudah ditetapkan sebelumnya.

Sedangkan efisien memiliki arti bahwa waktu yang dihabiskan melakukan sesuatu lebih sedikit dan membereskan hal sesuai dengan yang ditentukan. Bila seseorang pandai mengelola waktu akan tahu bagaimana memprioritaskan tanggung jawab untuk tugas-tugas yang paling penting (Yuliza *et al.*, 2022). Seingkali mahasiswa tingkat akhir mengalami tantangan dalam hal mengelola waktu mereka seperti, tidak mempunyai kontrol waktu, menunda mengerjakan tugas, tidak memiliki prioritas menyelesaikan tugas akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan fisik maupun psikologis yang bisa berdampak terhadap pola hidup mereka, termasuk gaya hidup sedentari (Agfiani, 2014).

Gaya hidup sedentari terjadi pada seseorang yang melakukan aktivitas fisik sangat minimal sehingga dominan membuang waktu melalui duduk atau tidur sekalian bermain media sosial, menyaksikan televisi atau film (Handayani, 2021). Pada mahasiswa tingkat akhir, manajemen waktu yang tidak efektif akan berdampak pada gaya hidup sedentari yang berlebihan dimana kebanyakan waktu habis menuntaskan tugas menggunakan komputer atau laptop, yang mengakibatkan kurang gerak (Liando *et al.*, 2021). Hasil diperoleh dari penelitian (Riski, 2021 dalam (A'yunin *et al.*, 2023) menjelaskan aktivitas sedentari pada mahasiswa lebih banyak dengan kategori tinggi (98,8%), dikarenakan kegiatan mahasiswa yaitu menjalankan perkuliahan, menyelesaikan tugas kuliah, tugas praktek, menyaksikan atau scrolling media sosial untuk mencari hiburan dengan perangkat elektronik seperti laptop,

komputer dan *smartphone* menggunakan jaringan internet dengan posisi duduk dan kurang gerak berjam-jam (A'yunin *et al.*, 2023).

Aktivitas tersebut hanya mengeluarkan kalori yang sedikit karena di kampus kebanyakan duduk. Salah satu aspek terjadinya gaya hidup sedentari adalah tingkat pengetahuan. Mayoritas mahasiswa tidak memahami jika aktivitas yang monoton itu adalah bagian dari pola hidup sedentari yang beresiko meningkatkan masalah kesehatan. Oleh karena itu, perlu penanggulangan gaya hidup sedentari pada mahasiswa salah satunya melalui aktivitas fisik (Afriyana *et al.*, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ge *et al.*, 2019) kepada mahasiswa Kedokteran di Tiongkok didapatkan bahwa 80,6% mahasiswa melakukan aktivitas fisik kurang. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi aktifitas fisik yang kurang aktif di mulai dari usia ≥ 10 tahun secara nasional yaitu sebanyak 26,1%. Provinsi DIY berada di atas angka nasional yaitu 72,5%. Dari ke 5 Kabupaten/Kota di Provinsi DIY prevalensi kurangnya aktifitas fisik usia ≥ 10 tahun tertinggi yaitu di Kota Yogyakarta sebesar 80,6% (Kemenkes RI, 2018). Proporsi warga Indonesia melakukan gaya hidup sedentari ≥ 6 jam dalam sehari sebanyak 24,1%. Hal ini bisa mengakibatkan tingginya kesempatan obesitas pada individu. Sehingga gaya hidup sedentari merupakan penyumbang faktor resiko penurunan fungsi organ misalnya jantung koroner (Patterson *et al.*, 2018) serta diabetes militus (A'yunin *et al.*, 2023).

Hasil studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2023 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta kepada Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dengan metode wawancara didapatkan data bahwa jumlah mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan pada tahun 2023 sebanyak 76 orang.

Peneliti juga melakukan wawancara tentang manajemen waktu dan gaya hidup sedentari kepada 10 mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan. Pertanyaan dalam wawancara manajemen waktu terkait membuat daftar list kegiatan harian, menggunakan waktu sesuai rencana dan apakah selalu menerima ajakan sehingga didapatkan wawancara kepada 10 mahasiswa terkait manajemen waktu didapatkan 7 orang mahasiswa mengatakan jarang membuat daftar list kegiatan harian, jarang memakai waktu sesuai rencana, jarang mendahulukan kegiatan yang penting, selalu menerima ajakan bila akan pergi ke suatu tempat, tidak pernah merencanakan untuk tiga bulan kedepan dan sering mengerjakan skripsi dekat *deadline* karena mereka merasa tidak ada waktu kosong jika diselesaikan jauh dari *deadline*. Gaya hidup sedentari juga dilakukan wawancara berkaitan dengan berapa lama melakukan *screen time*, penggunaan komputer atau laptop berapa lama, berpergian atau ke kampus dan berapa lama mengerjakan hobi. Hasil didapatkan bahwa kegiatan yang dilakukan lebih banyak dengan posisi duduk, apalagi jika menscroll media sosial menggunakan handphone dalam 4 jam/hari, memakai laptop untuk mengerjakan skripsi 5

jam/hari, menonton video melalui aplikasi tiktok sampai 4 jam/hari dan berpergian ke tempat wisata atau ke kampus sampai 7 jam/hari dan mengerjakan hobi atau berolahraga jarang.

Kemudian hasil wawancara kepada 3 orang mahasiswa, didapatkan bahwa mereka selalu membuat daftar list kegiatan harian, sering memakai waktu sesuai rencana, selalu mendahulukan kegiatan yang penting, jarang menerima ajakan bila akan pergi ke suatu tempat, sering merencanakan untuk tiga bulan kedepan dan jarang mengerjakan skripsi dekat *deadline* karena mereka merasa tidak ada waktu kosong jika diselesaikan jauh dari *deadline*. Pada variabel gaya hidup sedentari juga dilakukan wawancara didapatkan bahwa kegiatan yang dilakukan yaitu menscroll media sosial menggunakan handphone dalam 1 jam/hari, memakai laptop untuk mengerjakan skripsi 4 jam/hari, menonton video melalui aplikasi tiktok sampai 2 jam/hari dan berpergian ke tempat wisata atau ke kampus sampai 2 jam/hari dan mengerjakan hobi atau berolahraga yaitu 2 jam/hari.

Hasil studi pendahuluan diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang mahasiswa terdapat 7 orang yang mengarah pada manajemen waktu yang tidak baik sehingga gaya hidup sedentari tinggi dengan persentase 70%. Berdasarkan latar belakang masalah diatas sehingga peneliti melakukan penelitian berjudul “Hubungan Antara Kemampuan Manajemen Waktu Dengan Gaya Hidup

Sedentari Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Kemampuan mengelola waktu belum dilakukan dengan baik oleh mahasiswa sehingga menyebabkan munculnya gaya hidup sedentari dimana aktifitas fisik sangat kurang. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa dari 10 orang mahasiswa, ada 7 orang mahasiswa mengarah pada manajemen waktu yang tidak baik sehingga gaya hidup sedentari tinggi.

Rumusan masalah yaitu: “adakah hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan gaya hidup sedentari pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2024”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Mengetahui adakah hubungan kemampuan manajemen waktu dengan gaya hidup sedentari pada mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan stikes bethesda yakkum yogyakarta tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal dan kegiatan selain kuliah pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

- b. Mengetahui kemampuan manajemen waktu mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
- c. Mengetahui gaya hidup sedentari mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
- d. Mengetahui keeratn hubungan kemampuan manajemen waktu dengan gaya hidup sedentari pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang peneliti harapkan adalah:

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Penelitian ini bisa menjadi acuan dalam penerapan metode perkuliahan yang efektif sehingga menurunkan manajemen waktu dan gaya hidup sedentari yang tinggi pada mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Lainnya

Bagi peneliti berikutnya, bisa digunakan sebagai sumber informasi dan bahan bacaan yang berhubungan dengan kemampuan manajemen waktu dengan gaya hidup sedentari pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan memberikan banyak pengetahuan tentang hubungan kemampuan manajemen waktu dengan gaya hidup sedentari pada mahasiswa tingkat akhir.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1
Keaslian Penelitian

Peneliti /Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Yuliza, E., Izzah, L., Kurnia wan, W., & Putri, L. A. /2022	Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Pekerja Tingkat Akhir STAI Diniyah Pekanbaru	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode pre post experimental 2. Terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (manajemen waktu dan efikasi diri) dan variabel terikat (prokrastinasi mahasiswa pekerja) 3. Populasi Mahasiswa STAI Diniyah Pekan baru semester Akhir angkatan 2017 4. Teknik pengambilan sampel <i>sampling jenuh</i> Sampel 72 orang 5. Teknik pengumpulan data menggunakan Metode Kepustakaan (library research), Penelitian Lapangan (Field Research) Observasi, Wawancara, dan Kuesioner (Angket) skala Likert. 6. Uji statistik menggunakan analisis regresi linier berganda 	Ada pengaruh positif dan signifikan dari variabel X1 (manajemen waktu) terhadap variabel Y (prokrastinasi) dan X2 (efikasi diri) terhadap variabel Y (prokrastinasi).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persamaan penelitian ini adalah meneliti mahasiswa tingkat akhir 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian ini menggunakan metode korelasional sedangkan pada peneliti menggunakan pre post experimental 2. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (kemampuan manajemen waktu) dan variabel terikat tingkat (Gaya hidup sedentari) sedangkan pada peneliti (menggunakan variabel bebas (manajemen waktu dan efikasi diri) dan variabel terikat (prokrastinasi mahasiswa pekerja) 3. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampel dengan cara <i>simple random sampling</i> sedangkan pada peneliti menggunakan <i>sampling jenuh</i> 4. Pada penelitalin ini menggunakan uji statistic <i>Spearman Rank</i> sedangkan pada peneliti menggunakan <i>analisis regresi linier berganda</i> 5. Pada penelitian ini menggunakan instumen kuesioner sedangkan pada peneliti menggunakan Metode Kepustakaan (library research), Penelitian Lapangan

Peneliti /Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
					(Field Research), Observasi, Wawancara, dan Kuesioner (Angket) skala Likert.
Amryni a, S. U., & Prameswari, G. N. /2022	Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode korelasional 2. Terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (pola makan, sedentary lifestyle, dan durasi tidur) dan variabel terikat (kejadian gizi lebih pada remaja) 3. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa/siswa SMA Negeri 1 Demak di kelas XI dan XII pada tahun ajaran 2021/2022 4. Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> 5. Teknik pengambilan sampel <i>proportionate stratified random sampling</i> 6. Instrumen yang digunakan berupa timbangan digital, microtoise, dan kuesioner 7. Analisis data menggunakan uji <i>chi square</i> untuk bivariat dan uji multivariat menggunakan <i>regresi logistik</i> 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan (p value = 0,038), sedentary lifestyle (p value = 0,029), dan durasi tidur (p value = 0,04) berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode korelasional 2. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (kemampuan manajemen waktu) dan variabel terikat tingkat (Gaya hidup sedentari) sedangkan pada peneliti menggunakan variabel bebas (pola makan, sedentary lifestyle, dan durasi tidur) dan variabel terikat (kejadian gizi lebih pada remaja) 2. Pada penelitian ini menggunakan uji statistic <i>Spearman Rank</i> sedangkan pada peneliti menggunakan uji statistik <i>chi square</i> dan <i>uji fisher</i> 3. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir sedangkan pada peneliti siswa/siswa SMA Negeri 1 Demak di kelas XI dan XII pada tahun ajaran 2021/2022 4. Pada penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner sedangkan pada peneliti menggunakan timbangan digital, microtoise, dan kuesioner 5. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampel dengan cara <i>simple random sampling</i> sedangkan pada peneliti menggunakan

Peneliti /Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
					<i>proportionate stratified random sampling</i>
Afriyana, S. Z./2020	Hubungan Asertivitas Dan Motivasi Dengan Keterampilan Manajemen Waktu Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode korelasional 2. Terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (pola makan, sedentary lifestyle, dan durasi tidur) dan variabel terikat (kejadian gizi lebih pada remaja) 3. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa akhir 2013 dan 2014 di Fakultas Teknik 4. Teknik pengambilan sampel <i>simple random sampling</i> 5. Sampel 177 orang 6. Instrumen yang digunakan angket atau kuesioner 7. Analisis data menggunakan survei korelasional 	Hasil uji korelasi parsial (Uji-t) t hitung 3,64 lebih besar dari t tabel 1,65 dan koefisien korelasi bertanda positif sebesar 0,264 menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara asertivitas dan keterampilan manajemen waktu. Hasil uji korelasi parsial (Uji-t) t hitung 6,74 lebih besar dari t tabel 1,65 dan koefisien korelasi bertanda positif sebesar 0,264 menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan metode korelasional 2. Persamaan pada penelitian ini adalah meneliti mahasiswa tingkat akhir 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (kemampuan manajemen waktu) dan variabel terikat tingkat (Gaya hidup sedentari) sedangkan pada peneliti menggunakan variabel bebas (asertivitas dan motivasi) dan variabel terikat (manajemen waktu) 2. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampel dengan cara <i>simple random sampling</i> sedangkan pada penelitian (Afriyana, S. Z., 2020) menggunakan <i>simple random sampling</i> 3. Pada penelitian ini menggunakan uji statistik <i>Spearman Rank</i> sedangkan pada penelitian menggunakan uji statistik <i>korelasi koefisien product moment</i> 4. Pada penelitian ini sampel sebanyak 77 orang sedangkan pada penelitian sampel sebanyak 177 orang 5. Pada penelitian ini analisis data menggunakan korelasional sedangkan pada peneliti menggunakan survei korelasional