

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan keadaan dimana individu menjadi tidak sadar sehingga dapat menyebabkan penurunan reaksi individu terhadap lingkungan dan hanya dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup. Tidur adalah suatu kebutuhan primer yang dapat menjadi syarat dasar bagi keberlangsungan hidup manusia.[1]

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya dapat ditentukan berdasarkan faktor kuantitas seperti jam tidur, tetapi juga ditentukan oleh kedalaman tidur suatu individu (kualitas tidur). [2] Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tertidur serta mendapat jumlah *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) yang tepat. Kualitas tidur dapat meliputi beberapa aspek yaitu aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya waktu individu tidur, waktu yang dibutuhkan individu untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun dan juga aspek subjektif meliputi kedalaman dan kepuasan tidur individu.[3]

Pada individu yang mengalami gangguan tidur dapat dilihat melalui kualitas tidurnya. [4] Kualitas tidur yang tidak baik dapat mengakibatkan penurunan kesehatan fisiologis dan psikologis. Dari sisi fisiologis, kualitas tidur buruk dapat berakibat pada tingkat kesehatan individu yang rendah, individu menjadi lebih mudah lelah atau letih, koordinasi neuromuscular yang buruk, menurunnya proses penyembuhan, daya tahan tubuh menjadi menurun, dan tanda vital yang tidak stabil. Sedangkan, dari sisi psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, terjadi penurunan konsentrasi, depresi, cemas, kurangnya percaya diri, impulsif yang berlebihan dan juga ceroboh. [5]

Berdasarkan penelitian melaporkan bahwa sebanyak 61,5% mahasiswa kedokteran di Brazil mengalami kualitas tidur yang buruk, di Lituania sebanyak 40% dan di Indonesia sebanyak 53%. [6] Hal ini dapat

menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran dapat dikarenakan tingginya durasi dan intensitas belajar, pengerjaan tugas serta gaya hidup. [7] Tugas-tugas yang dikerjakan oleh mahasiswa kedokteran antara lain tugas presentasi, mempersiapkan ujian mingguan dan bulanan serta kegiatan organisasi. [4]

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Fenny dan Supriatmo, mendapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 61,7%. Mereka menjelaskan bahwa kualitas tidur buruk yang dirasakan oleh mahasiswa dikarenakan berbagai faktor eksternal. [8] Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan mengenai mahasiswa kedokteran universitas udayana mendapatkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami gangguan tidur sebanyak 54,3% dengan frekuensi terbangun sebanyak 1 kali (71%). [9]

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dapat dikatakan merupakan kelompok mahasiswa yang memiliki aktivitas yang padat, baik dalam segi akademik maupun non-akademis. Dalam segi akademik, mahasiswa sibuk berkuliah, dituntut untuk aktif dalam perkuliahan, ujian setiap blok dan dalam segi non-akademik, seperti aktif dalam organisasi. Dan beberapa faktor lainnya seperti kondisi lingkungan, aktivitas fisik dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Oleh sebab itu, perlu diketahui bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan pada tahun akademik 2020/2021.

Berdasarkan penjelasan dan juga beberapa data diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif di ranjang, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan konsentrasi di waktu siang.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah ini adalah “Bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan”

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang tertera diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- b. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur berdasarkan usia mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- c. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur berdasarkan angkatan mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- d. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur berdasarkan tingkat stress mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- e. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur berdasarkan aktivitas fisik mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Mahasiswa Kedokteran**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan juga wawasan mahasiswa kedokteran mengenai kualitas tidur yang baik serta dapat mencegah terjadinya risiko yang diakibatkan oleh kualitas tidur yang buruk

#### **1.4.2. Institusi Pendidikan Kesehatan**

Penelitian ini dapat menjadi informasi dan juga masukan bagi institusi Pendidikan Kesehatan untuk menentukan metode perkuliahan yang baik sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

#### **1.4.3. Peneliti**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti telah menambah pengalaman langsung dan juga wawasan mengenai gambaran kualitas tidur sehingga dapat mencegah risiko yang dapat diakibatkan karena kualitas tidur yang buruk