

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur adalah proses fisiologis penting pada manusia; meskipun tidak sepenuhnya dipahami, diduga bahwa tidur berperan dalam menjaga keseimbangan metabolisme kalori, keseimbangan termal, kompetensi imun, pembelajaran dan memori, memulihkan beberapa proses biokimia otak, dan mempunyai efek sedang positif pada sistem saraf perifer tubuh.<sup>1-3</sup>

Tidur merupakan hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari namun pemahaman mengenai mekanisme tidur masih kurang.<sup>2-3</sup> Tidur dibagi menjadi dua tipe, yaitu tipe 1 atau Tidur Gelombang Lambat, yang kemudian dapat dikategorikan menjadi 4 fase, dan tipe 2 atau Tidur dengan Gerakan Cepat Bola Mata.<sup>1-3</sup>

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang termasuk kuantitas dan *sleep hygiene*. Menurut *National Sleep Foundation*, rekomendasi jam tidur untuk orang berusia 6-13 tahun adalah 9-11 jam, 14-17 tahun adalah 8-10 jam, dan 7-9 jam untuk dewasa muda berusia 18-25 tahun.<sup>4</sup> Menurut *World Health Organisation*, definisi umur kaum muda ditentukan populasi laki-laki dan perempuan berusia 15 tahun sampai 24 tahun.<sup>5</sup>

Pembatasan aksesibilitas alkohol mengakibatkan masyarakat dengan status ekonomi rendah dan kaum muda mencari alkohol melalui pasar gelap yang tidak dapat diawasi oleh pemerintah. Walaupun laporan pemerintah menyatakan konsumsi alkohol di Indonesia rendah, nyatanya, konsumsi alkohol dan kecelakaan yang disebabkan konsumsi alkohol meningkat karena adanya pasar gelap.<sup>6</sup> Konsumsi alkohol melalui pasar gelap dapat dilihat dari data survei mahasiswa di daerah Bandung di mana terdapat 80% peminum minuman beralkohol mulai sejak berusia 17 tahun atau lebih muda di mana seharusnya usia tersebut belum cukup umur untuk membeli minuman beralkohol.<sup>6,7</sup>

Di Indonesia, prevalensi konsumsi alkohol dalam populasi dibawah umur

21 tahun ditemukan meningkat, dan cenderung dimulai pada usia yang lebih muda, dan penggunaan alkohol di kalangan muda juga dapat menyebabkan masalah kesehatan.<sup>6</sup> Sebuah data menunjukkan bahwa individu yang memulai minum alkohol usia muda memiliki peluang lebih tinggi untuk terjadinya gangguan konsumsi alkohol saat masa dewasa.<sup>8</sup>

Beberapa penelitian sudah memberi keterangan mengenai hubungan antara kualitas tidur dan gangguan konsumsi alkohol di populasi demografi mahasiswa dan populasi dewasa.<sup>9-11</sup> Alkohol dapat memengaruhi kualitas tidur yang dapat menyebabkan perasaan mengantuk pada pagi hari pada kedua jenis kelamin serta dapat menurunkan durasi tidur dan meningkatkan kemungkinan untuk mengalami gangguan tidur.<sup>10,11</sup>

Minuman alkohol mengandung etanol yang memengaruhi sistem saraf pusat dan bersifat sedatif melalui gangguan pada neurotransmitter dan melatonin.<sup>12-14</sup> Beberapa dampak alkohol pada sistem saraf pusat adalah meningkatkan efek inhibisi oleh reseptor *Gamma-Aminobutyric Acid-A* (GABA<sub>A</sub>), menghambat reseptor N-methyl-D-Aspartat (NMDA) yang mengakibatkan penurunan efek dari glutamat, serta meningkatkan efek reseptor glisin, reseptor endocannabinoids *anandamide* (AEA) dan *2-arachidonolyglycerol* (2-AG), dan reseptor neurotransmitter lainnya.<sup>12,13</sup> Konsumsi alkohol akut mengakibatkan sistem saraf pusat untuk melakukan kompensasi dengan meningkatkan neurotransmitter yang diinhibisi dan mengurangi sintesis neurotransmitter yang ditingkatkan oleh konsumsi alkohol.<sup>12</sup>

## 1.2 Rumusan Masalah

Etanol dapat menimbulkan efek sedatif.<sup>12-14</sup> Hal ini mengakibatkan perubahan kualitas dan durasi tidur yang merupakan hal penting bagi kehidupan manusia. Pada populasi dewasa terdapat seseorang peminum alkohol yang termasuk kategori peminum sedang dan risiko mengakibatkan peningkatan permasalahan tidur; meskipun prevalensi konsumsi alkohol pada kaum muda meningkat, belum terdapat penelitian antara gangguan konsumsi alkohol dan kualitas tidur pada kaum muda.<sup>15</sup> Prevalensi konsumsi alkohol serta ketergantungan dari

alkohol yang terus meningkat seiring waktu menunjukkan bahwa diperlukan adanya pemahaman dan pembelajaran lebih yang dibutuhkan demi kesehatan yang lebih baik pada kalangan masyarakat. Oleh karena itu, peneliti hendak melakukan penelitian mengenai hubungan antara gangguan konsumsi alkohol dan kualitas tidur pada populasi kaum muda.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- Apakah gangguan konsumsi alkohol memengaruhi kualitas tidur pada populasi kaum muda?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

- Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara gangguan konsumsi alkohol dan kualitas tidur pada populasi kaum muda.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- Mengetahui prevalensi gangguan konsumsi alkohol pada populasi kaum muda.
- Mengetahui jumlah populasi kaum muda dengan kualitas tidur yang buruk.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Akademis**

- Pengertian lebih dalam terhadap korelasi antara gangguan konsumsi alkohol dan kualitas tidur.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- Menambah wawasan terhadap gangguan konsumsi alkohol pada usia kaum muda.
- Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.