

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Gangguan insomnia merupakan gangguan yang ditandai dengan adanya ketidakpuasan dari kualitas maupun kuantitas dari tidur yang disertai dengan gejala-gejala seperti kesulitan untuk inisiasi tidur dan mempertahankan tidur atau terbangun terlalu pagi dengan ketidakmampuan untuk melanjutkan tidur(1). Gangguan insomnia tersebut memiliki prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 20 sampai 35 persen dari populasi secara umum dengan prevalensi yang meningkat pada kalangan orang tua, wanita, dan pasien rawat inap rumah sakit(2). Salah satu kelompok yang memiliki prevalensi cukup tinggi untuk mengalami gangguan insomnia adalah kelompok dewasa muda, khususnya pada dewasa muda yang menjalani perkuliahan, dimana prevalensi dari insomnia yang cukup tinggi yaitu sekitar 50 sampai dengan 60 persen (3). Di Indonesia, prevalensi dari insomnia pada kalangan dewasa muda yang menjalani kuliah adalah sekitar 58 persen(4). Penyebab dari tingginya prevalensi dari insomnia pada dewasa muda yang menjalani kuliah dapat disebabkan oleh tuntutan akademik dan tuntutan sosial (3).

Salah satu dampak yang sering ditimbulkan dari gangguan tidur adalah rasa kantuk berlebih di siang hari(*excessive daytime sleepiness*/EDS)(2). Berdasarkan *International Classification of Sleep Disorders (ICSD-2)*, EDS didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk tetap sadar dan waspada selama episode sadar yang mayor, sehingga menyebabkan terjadinya rasa mengantuk dan tertidur pada saat yang tidak direncanakan. (5,6). EDS berpengaruh negatif terhadap aspek perilaku, fisiologi dan kognitif dan berdampak pada penurunan kualitas hidup dan performa akademik pada dewasa muda yang menjalani kuliah (5,7,8).

Penelitian sebelumnya oleh Carlsson pada tahun 2011 pada populasi pasien paliatif yang dirawat dirumah menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara nilai *Insomnia Severity Index*(ISI) yang menandakan keparahan gejala insomnia dengan

nilai *Epworth Sleepiness Scale*(ESS) yang menilai gejala dari EDS( $r=0.260$ ,  $p=0.026$ )(9). Akan tetapi, penelitian Kim *et al.*, 2019, yang dilakukan pada pasien dengan insomnia menunjukkan adanya hubungan korelasi negative antara nilai ISI dengan nilai ESS( $r=-0.10$ ,  $p<0.001$ )(10).

Melihat dari adanya penelitian yang inkonsisten mengenai hubungan insomnia dengan gejala EDS dan adanya dampak negatif dari EDS terhadap kualitas tidur dan performa akademik, maka penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk melihat hubungan antara insomnia dengan EDS, khususnya pada populasi dewasa muda yang sedang berkuliah dikarenakan memiliki prevalensi insomnia yang cukup tinggi pada populasi ini. Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa kedokteran, dimana gangguan tidur seperti insomnia, lebih sering terjadi karena adanya beban akademik dan kebutuhan waktu belajar yang lebih besar dibandingkan mahasiswa non-kedokteran(11).

### **Rumusan Masalah**

Secara umum, gangguan insomnia ditemukan pada kelompok dewasa muda yang menjalani perkuliahan, terutama mahasiswa kedokteran. Dampak yang sering diakibatkan oleh gangguan tidur adalah *excessive daytime sleepiness*/EDS. Kejadian EDS pada mahasiswa/i dapat menyebabkan buruknya performa akademik dan berpengaruh terhadap kehidupan psikososial. Melihat adanya dampak negatif dari EDS dan hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan insomnia dan EDS yang inkonsisten, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menilai hubungan antara insomnia dan EDS pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH)

### **1.2 Pertanyaan Penelitian**

- Apakah terdapat hubungan antara insomnia dengan *excessive daytime sleepiness* (EDS) pada mahasiswa/i praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan umum**

- Mengetahui hubungan antara insomnia dengan *excessive daytime sleepiness* (EDS) pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

#### **1.3.2 Tujuan khusus**

- Mengetahui prevalensi insomnia pada mahasiswa/i praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- Mengetahui prevalensi *excessive daytime sleepiness* (EDS) pada mahasiswa/i praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat akademis**

- Menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti mengenai hubungan antara insomnia dengan *excessive daytime sleepiness*(EDS) lebih lanjut

#### **1.4.2 Manfaat praktis**

- Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan insomnia terhadap gejala *excessive daytime sleepiness*(EDS)