

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan salah satu aktivitas paling penting pada kehidupan manusia yang memakan sepertiga dari keseluruhan waktu kehidupan<sup>[1]</sup>. Hal fisiologis ini merupakan aktivitas yang sangat esensial pada kehidupan sehari-hari yang dapat berdampak buruk terhadap psikologi jika tidak tercukupi. Durasi tidur manusia sangat bervariasi yang bergantung pada umur, namun dewasa membutuhkan sebanyak rata-rata 7-9 jam setiap harinya untuk tidur<sup>[2]</sup>.

Meskipun tidur adalah hal normal dan fisiologis, namun ada juga kejadian gangguan pada tidur. Salah satu contoh gangguan pada tidur adalah insomnia, yang didefinisikan sebagai gangguan pada peningkatan aktivitas pada otak (*hyperarousal*), sistem somatis, kognitif, dan aktivasi kortisol yang pada akhirnya akan mengganggu alur tidur<sup>[3]</sup>. Gangguan ini memiliki 4 gejala khas: susah menginisiasi atau memulai tidur, terbangun saat tidur berkali-kali, terbangun terlalu awal dan tidak dapat melanjutkan tidur, dan memiliki tidur yang tidak memuaskan<sup>[4]</sup>. Penyebab insomnia juga dapat diklasifikasikan menjadi 2, primer dan sekunder. Insomnia primer disebabkan oleh faktor-faktor seperti emosi, stres, jadwal kerja, kekhawatiran, tidur siang atau jadwal tidur yang tidak teratur, dan pengaruh lingkungan. Insomnia sekunder disebabkan oleh adanya riwayat penyakit sebelumnya, baik fisik dan psikis, paparan terhadap zat seperti alkohol, narkoba, dan kafein. Semua hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur, dan dapat menyebabkan insomnia<sup>[3,4]</sup>.

Dengan adanya gangguan pada siklus tidur seperti insomnia, terciptalah *sleep hygiene* yang pertama digunakan oleh Peter Hauri pada tahun 1977 yang terus berkembang sampai saat ini. Tujuan utama *sleep hygiene* adalah untuk mempromosikan cara tidur yang lebih baik untuk mengatasi insomnia ringan. *Sleep hygiene* sendiri terdiri dari pola tidur, pola olahraga, penggunaan zat-zat seperti alkohol, rokok, atau kafein, aktivitas sebelum tidur, status mental, dan lingkungan tidur<sup>[5,6]</sup>. Studi di tahun 2010 pada mahasiswa dan mahasiswi kedokteran di Amerika Serikat menunjukkan adanya hubungan antara *sleep hygiene* buruk dengan kualitas tidur buruk (Brick, Seely, & Palermo, 2010)<sup>[7]</sup>. Studi lain pada tahun 2017 yang dilakukan pada remaja Iran dengan tujuan melihat dampak *sleep hygiene* pada kualitas tidur melalui *The Theory of Planned Behaviour* (Strong et al., 2017)<sup>[8]</sup> lalu penelitian pada tahun 2018 mengenai *sleep hygiene index* dengan kualitas tidur (Champion, Olutayo, Olakunle, & Kolawole, 2018)<sup>[9]</sup> juga menyetujui bahwa *sleep hygiene* yang buruk memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidur, yang merupakan salah satu faktor utama penyebab insomnia.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang telah disebut di atas menyetujui bahwa kualitas tidur memiliki hubungan erat dengan *sleep hygiene*, menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang rendah memiliki hubungan dengan *sleep hygiene* yang buruk.

Namun, tidak semua setuju dengan pernyataan *sleep hygiene* buruk memiliki hubungan erat insomnia. Pada panduan DSM dan ICSD, *sleep hygiene* yang rendah tidak diakui sebagai salah satu penyebab insomnia primer dikarenakan kurangnya data untuk menyimpulkan hal tersebut<sup>[6]</sup>.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan riset untuk mengetahui dampak *sleep hygiene* terhadap insomnia yang dialami oleh mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, yang memiliki stigma sosial bahwa mahasiswa dan mahasiswi kedokteran tidak memiliki kualitas tidur yang baik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian sebelumnya yang mencakup hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan cukup erat, namun tidak melihat apakah adanya hubungan dengan insomnia, terutama pada mahasiswa / mahasiswi fakultas kedokteran. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk melihat apakah adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan insomnia pada kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.3 Pertanyaan Rumusan**

Apakah hubungan *Sleep Hygiene* terhadap insiden Insomnia pada mahasiswa / mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

## **1.4 Tujuan**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

1. Mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan insomnia pada mahasiswa / mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui *sleep hygiene* pada mahasiswa / mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang mengalami insomnia dan tidak mengalami insomnia.

2. Melihat faktor paling banyak yang dapat menyebabkan insomnia pada mahasiswa / mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.5 Manfaat**

### **1.5.1 Manfaat Akademis**

1. Memberi informasi mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan insomnia pada mahasiswa / mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Memberi titik referensi untuk acuan penelitian selanjutnya.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Memberikan informasi mengenai dampak *sleep hygiene* terhadap insomnia.

