

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia memiliki berbagai kebutuhan untuk dapat menjalani hidup. Salah satunya adalah kebutuhan fisiologis. Kebutuhan tidur merupakan salah satu faktor penting bagi kualitas hidup manusia.¹ Tidur adalah keadaan istirahat di mana tubuh dalam keadaan tidak aktif dan pikiran dalam keadaan tidak sadar. Pada kondisi tersebut, terjadi proses pemulihan pada tubuh manusia untuk mengembalikan stamina hingga kembali ke kondisi yang optimal setelah digunakan untuk beraktivitas.² Masing-masing individu memiliki pola tidur yang berbeda-beda menyesuaikan dengan tuntutan aktivitasnya sehari-hari. *National Sleep Foundation guidelines* menyarankan bahwa orang dewasa yang sehat membutuhkan antara 7-9 jam tidur per malam.³ Namun, selain ditentukan oleh jam tidur atau kuantitas tidur, kebutuhan tidur juga ditentukan oleh faktor lain yaitu kedalaman tidur atau kualitas tidur. Kualitas tidur mengacu pada keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.⁴ Tidak jarang ditemukan terjadinya kurang tidur pada mahasiswa. Hal tersebut nantinya dapat menyebabkan munculnya gangguan kesehatan.⁵

Miopia, atau rabun jauh, adalah kelainan refraksi mata yang dapat dikoreksi dengan kacamata atau lensa kontak dan merupakan gangguan mata yang paling umum di seluruh dunia.⁶ Pada tahun 2016, Holden dkk. memperkirakan bahwa prevalensi global miopia adalah 1,406 miliar orang di seluruh dunia (22,9% dari populasi global).⁷ Pada tahun 2012, penelitian Siregar mengenai karakteristik miopia melaporkan bahwa proporsi penderita miopia tertinggi terdapat pada kelompok usia 16-30 (50,2%), dengan 56,2% pasien perempuan dan 43,8% pasien laki-laki.⁸

Dalam beberapa tahun terakhir, sejumlah penelitian telah menyelidiki hubungan antara miopia dan tidur. Durasi tidur yang lebih pendek dan kualitas tidur

yang lebih buruk dikaitkan dengan kesalahan refraksi rabun yang lebih besar.⁹ Dari berbagai penelitian, terdapat penelitian yang mengatakan bahwa hubungan yang dimiliki antara kualitas tidur dan miopia berbeda-beda. Sebagai contoh, penelitian yang melibatkan 3625 remaja Korea (rentang usia 12-19 tahun) mengidentifikasi hubungan terbalik antara durasi tidur dan tingkat keparahan miopia. Subyek yang tidur lebih dari 9 jam memiliki kemungkinan 41% lebih kecil mengalami miopia dibandingkan dengan mereka yang tidur kurang dari 5 jam per malam setelah disesuaikan dengan faktor risiko terkait miopia.¹⁰ Sebaliknya, penelitian lain pada 1902 anak-anak Cina (usia rata-rata $9,80 \pm 0,44$ tahun) mengidentifikasi risiko miopia yang lebih tinggi di antara mereka yang tidur lebih lama setiap malam (OR = 1,02, 95% CI [1,01, 1,04]), setelah disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, skor gangguan tidur, jam kerja dekat mingguan dan jam di luar ruangan.¹¹

Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Grant Norwegia, menunjukkan bahwa 78% mahasiswa kedokteran tahun pertama mengalami miopia, dan prevalensi miopia pada mahasiswa fakultas kedokteran dua kali lebih tinggi daripada populasi biasa di lingkungan yang sama.¹² Sebagian besar Mahasiswa kedokteran tidak menganggap tidur sebagai prioritas utama dalam konteks keperluan akademik mereka sehingga mereka mengurangi waktu tidur mereka untuk memiliki waktu yang lebih untuk belajar. Akibatnya, mereka memiliki kebiasaan tidur yang buruk terutama pada minggu-minggu sebelum ujian.¹³

Di Indonesia, belum ditemukan penelitian yang membahas mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan miopia terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Maka dari itu, berdasarkan data-data yang didapatkan oleh peneliti, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, kualitas tidur merupakan suatu hal penting yang perlu dijaga oleh manusia karena kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan masalah kesehatan. Telah dilakukan beberapa penelitian yang ingin mencari tahu hubungan antara kualitas tidur dengan miopia dan memiliki hasil yang bersifat kontradiktif. Namun, belum ditemukan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Seperti yang telah dipaparkan pada latar belakang, prevalensi mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami miopia dan kekurangan tidur cenderung lebih tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara kualitas tidur dengan miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3. Pertanyaan Penelitian

- 1) Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- 2) Bagaimana kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan jika dinilai dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)?
- 3) Bagaimana prevalensi miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- 1) Untuk melihat gambaran kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dengan menggunakan kuesioner PSQI

- 2) Untuk mengetahui angka kejadian miopia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dengan menggunakan kuesioner Miopia

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

- 1) Menambah referensi mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan miopia dan dapat dijadikan bahan masukan bagi penelitian selanjutnya
- 2) Memberikan data dasar bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan miopia terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5.2. Manfaat Praktis

- 1) Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas tidur
- 2) Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya dan faktor risiko dari miopia
- 3) Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dan informasi untuk kepentingan pendidikan