

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur seringkali kita kaitkan dengan kuantitas, namun sebenarnya kualitas tidur juga penting, dimana pada orang dewasa kuantitas tidur yang dibutuhkan seseorang adalah tujuh sampai sembilan jam untuk perasaan cukup istirahat tetapi hal ini juga bergantung pada kondisi selama jam tidur tersebut. Contohnya adalah jika seseorang sering terbangun, maka orang tersebut bisa dibilang memiliki kualitas tidur yang buruk.¹ Gangguan tidur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikologis seperti kelelahan, kurangnya konsentrasi, mudah marah, hingga depresi. Tak hanya itu, gangguan mental seperti stres dan depresi juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.¹ Dengan demikian, kita bisa menyimpulkan kualitas tidur seseorang dapat bermanfaat bagi fisik, mental, dan emosional seseorang. Prevalensi dari gangguan kualitas tidur secara umum ada di satu per tiga atau sekitar 33,3% dari populasi umum. Ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prevalensi gangguan kualitas tidur seperti umur, jenis kelamin, ras/etnis, dan status sosioekonomi.² Untuk mahasiswa kedokteran, adanya gangguan tidur, yaitu insomnia, terlihat 40% dari mahasiswa kedokteran ada di ambang insomnia, lalu 56% dari mahasiswa kedokteran menderita insomnia klinis moderat, dan 4% dari mahasiswa kedokteran memiliki insomnia parah.³

Gangguan mental atau kondisi mental atipikal adalah kondisi kesehatan yang melibatkan perubahan pada emosi, pemikiran dan perilaku (atau kombinasinya). Gangguan mental dapat diasosiasikan dengan tekanan atau masalah pada lingkungan sosial, pekerjaan, atau keluarga.⁴ Di Indonesia, menurut data kemenkes ada 19 juta penduduk mengalami gangguan mental emosional pada penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun, dan ada 12 juta penduduk yang mengalami depresi pada penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun.⁵

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami gangguan tidur yang bisa dikatakan terjadi karena kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat menyebabkan gangguan mental. Dimana pada beberapa studi ada prevalensi gangguan mental pada mahasiswa kedokteran sebesar 21% sampai 56%.⁶ Hal tersebut dikarenakan kondisi mahasiswa kedokteran yang dituntut untuk belajar dengan intensif dan memiliki beban tugas yang berat, serta seringkali terpaksa mengurangi tidur untuk menyelesaikan tugas atau mempersiapkan ujian.⁷

Sampai saat ini saya sebagai peneliti belum menemukan artikel maupun jurnal tentang hubungan kualitas tidur dengan gangguan mental terutama pada mahasiswa kedokteran. Penelitian sebelumnya yang sudah mengangkat tema antara hubungan kualitas tidur yang buruk dengan gangguan mental pada sampel remaja, yaitu siswa-siswi SMA di Jatinangor yang memiliki hasil yang positif yaitu adanya hubungan antara dua variabel tersebut.⁸ Penelitian lain yang mengangkat tema hubungan kualitas tidur yang buruk dengan gangguan mental pada sampel mahasiswa secara umum pada saat pandemi COVID-19 yang menggunakan kuesioner PSQI dan SAS (*self-relating anxiety scale*) didapatkan adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan gangguan mental juga ada korelasi yang positif.⁹

Dengan demikian penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan mental secara spesifik terhadap sampel mahasiswa kedokteran dengan kuesioner yang berbeda untuk mengukur gangguan mental yaitu pada penelitian ini menggunakan kuesioner GHQ-12.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang mungkin dapat saya simpulkan adalah apa pentingnya penelitian ini untuk dilakukan karena dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara kualitas tidur dan gangguan mental pada mahasiswa FK UPH angkatan 2022 yang memungkinkan untuk mengetahui konsekuensi dari kekurangan tidur terhadap

gangguan mental dan apakah ada perbedaan diantara dua jenis kelamin terhadap hasil penelitian.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Berapa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur buruk?
2. Berapa mahasiswa yang memiliki kondisi mental yang baik dan yang memiliki gangguan mental?
3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan adanya gangguan mental dari mahasiswa kedokteran UPH angkatan 2022?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan mental pada mahasiswa kedokteran di FK UPH.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui frekuensi mahasiswa FK UPH angkatan 2022 yang memiliki kualitas tidur buruk.
2. Mengetahui frekuensi mahasiswa FK UPH angkatan 2022 yang memiliki gangguan mental.
3. Mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dengan gangguan mental pada mahasiswa FK UPH angkatan 2022.

1.5 Manfaat Penelitian

Untuk memberikan pemahaman lebih dalam tentang dampak kurang tidur terhadap kondisi psikologis mahasiswa kedokteran. Disamping itu, manfaat lainnya meliputi:

1. Memberikan informasi yang berguna bagi pihak mahasiswa untuk memperbaiki jadwal tidur dan perguruan tinggi atau lembaga pendidikan

untuk memperbaiki kebijakan mereka dalam menjaga kesehatan para mahasiswa.

2. Menyediakan data empiris baru bagi bidang ilmu medis dan psikologi mengenai hubungan antara pola tidur dengan kesehatan mental seseorang.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat dan mahasiswa tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat, termasuk waktu istirahat yang cukup agar dapat meningkatkan performa akademik maupun sosial di kalangan mahasiswa kedokteran.

