

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kondisi tidak sadar di mana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai.<sup>1</sup> Tidur bermanfaat untuk mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, sehingga tubuh yang sebelumnya mengalami kelelahan akan kembali menjadi segar.<sup>2</sup>

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur).<sup>3</sup> Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur.<sup>4</sup> Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur, kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis.<sup>5</sup>

Pada orang normal, gangguan terhadap kualitas tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologisnya, menurunnya prestasi belajar, mudah tersinggung, kurang konsentrasi dan kelelahan. Kualitas tidur yang buruk juga dilaporkan dapat meningkatkan angka mortalitas, dan durasi tidur yang pendek dapat menjadi faktor risiko yang penting pada gangguan sistem kardiovaskular, endokrin, sistem imunitas, obesitas, diabetes, gangguan toleransi glukosa, penyakit kardiovaskular dan hipertensi, serta menjadi faktor risiko pada beberapa gangguan psikologis.<sup>6</sup> Gangguan yang ditimbulkan dari kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi aktivitas rutin seseorang.

Setiap tahun di dunia diperkirakan sekitar 20%-40% orang dewasa mengalami kesulitan tidur dan sekitar 17 % mengalami gangguan tidur yang serius.<sup>5</sup> Di Indonesia menurut US Census Bureau, International Data Base tahun 2004, sekitar 28 juta orang dari total penduduk 238 juta atau sekitar 10% menderita insomnia.

Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh penerapan *sleep hygiene* yang buruk. *Sleep hygiene* adalah kumpulan perilaku sebelum tidur, kebiasaan tidur, dan kondisi lingkungan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan untuk menghindari atau untuk terapi terhadap gangguan tidur. Konsumsi alkohol, kafein dan minuman berenergi, stimulan dan sering menggunakan teknologi seperti telepon atau komputer sebelum tidur adalah beberapa perilaku umum yang tidak sesuai dengan *sleep hygiene*.<sup>7</sup> Seperti yang dilaporkan sebelumnya, *sleep hygiene* yang buruk dan faktor lingkungan menyebabkan sekitar 10% dari keluhan insomnia.<sup>8</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rezaei, dkk pada tahun 2018, mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan psikologis dan *sleep hygiene* pada mahasiswa kedokteran pre-klinik di Tehran, depresi, kecemasan dan beberapa perilaku *sleep hygiene* secara signifikan terkait dengan skor PSQI yang lebih tinggi.<sup>9</sup> Namun, menurut penelitian yang dilakukan oleh Voinescu dan Szentagotai-Tatar tahun 2015 pada 652 partisipan yang direkrut secara nasional dari komunitas dan dari pelajar di tiga kota utama di Romania, kesadaran akan *sleep hygiene* tidak menggaransi kualitas tidur yang lebih baik.<sup>10</sup>

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan memiliki aktivitas yang padat yaitu, menjalani aktivitas perkuliahan, diskusi tutorial, menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen, dan menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa FK UPH berisiko untuk mengalami masalah tidur.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Beberapa studi terdahulu menunjukkan hasil yang tidak konsisten mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Apakah terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Sleep Hygiene Index* (SHI) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Akademik**

- Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi di bidang keilmuan terhadap hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.
- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk peneliti selanjutnya dalam menganalisis hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi masyarakat mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur.