

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Insomnia merupakan gangguan tidur dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur atau adanya kesulitan untuk tetap tertidur dengan lelap meskipun memiliki waktu dan kesempatan yang cukup untuk tidur. Kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tertidur dengan lelap dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Hal ini dikarenakan hal-hal yang seharusnya dikelola ketika tidur tidak dapat dilakukan dengan benar. Sehingga dapat terjadi penurunan imunitas tubuh, terganggunya suasana hati, dan penurunan tingkat konsentrasi pada siang hari. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah karena terganggunya rutinitas yang biasa dilakukan pada siang hari yang dapat mengganggu jam biologis dalam tubuh atau dengan kata lain ritme sirkadian.^{1,2}

Ritme sirkadian merupakan hasil dari jam biologis dalam tubuh yang terbentuk akibat dari kegiatan fisik, kebiasaan, status mental, interaksi sosial, dan paparan terhadap sinar matahari sebagai penanda siang hari yang dilakukan setiap hari secara berulang-ulang. Ritme sirkadian mensinkronisasi antara proses biologis dan proses perilaku terhadap lingkungan luar.³ Oleh karena itu, jika terjadi perubahan pada aktivitas di siang hari, perubahan atau penurunan terhadap paparan cahaya matahari, dan interaksi sosial yang biasanya dilakukan sehari-hari seperti pada masa pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease-2019) dapat mengganggu proses tersebut, sehingga mengakibatkan gangguan tidur yang diantaranya adalah insomnia.^{4,5}

Beberapa studi telah mempelajari tentang insomnia selama masa pandemi COVID-19. Menurut studi selama pandemi sebanyak 34-36% orang mengalami gangguan tidur yaitu insomnia. Hal tersebut dipengaruhi oleh jadwal bekerja yang tidak menentu, ketakutan akan infeksi yang menular, dan kurangnya interaksi sosial.^{6,7} Selain itu, studi lain juga menunjukkan adanya prevalensi insomnia yang cukup tinggi pada remaja dan dewasa muda yaitu pada kisaran

usia 12-29 tahun. Insomnia pada remaja dan dewasa muda ini sebagian besar dipicu oleh stres.⁸ Prevalensi insomnia di Yunani bahkan diperkirakan mencapai 37,6%.⁹ Penggunaan media digital selama pandemi yang bertambah juga awalnya dicurigai dapat mempengaruhi pola tidur sebab dapat mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan gangguan tidur. Namun, setelah dilakukan penelitian ternyata hal tersebut tidak berlaku secara signifikan terutama pada dewasa muda usia 18 - 35 tahun.¹⁰

Alasan mengapa studi ini perlu dilakukan adalah karena insomnia dapat menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi yang berhubungan dengan menurunnya produktivitas, meningkatnya risiko tekanan darah tinggi, berat badan berlebih, diabetes, dan bahkan meningkatkan risiko terjadinya kanker.^{4,5,11} Studi tentang hubungan insomnia dengan ritme sirkadian yang sudah ada mengambil pasien yang sedang menerima terapi insomnia sebagai sampel penelitian, sehingga hasil penelitian tidak benar-benar merepresentasikan hubungan antara insomnia dengan ritme sirkadian.¹² Dari berbagai studi yang ada, belum ada studi yang cukup terfokus pada hubungan insomnia terhadap perubahan ritme sirkadian selama pandemi COVID-19. Studi yang sudah ada hanya menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), kuesioner DASS21 (Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 items), kuesioner GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item), kuesioner PHQ-9 (Patient Health Questionnaire 9-item), kuesioner SSRS (Social Support Rating Scale), DBAS (Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep).^{6-8,10,12} Belum ada studi yang menggunakan kuesioner MEQ (Horne-Östberg Morningness-Eveningness Questionnaire)^{13,14} dan MCTQ (Munich ChronoType Questionnaire)^{14,15} sebagai sarana untuk mengetahui tentang ritme sirkadian subjek yang diteliti guna melihat hubungannya dengan insomnia selama pandemi COVID-19. Kemudian penelitian ini menggunakan ISI (Insomnia Severity Index)^{6,7} untuk mengetahui apakah subjek mengalami insomnia, serta tingkat keparahan dari insomnia dari subjek yang diteliti. Selain itu, pada penelitian sebelumnya belum ada yang mempertimbangkan aktivitas fisik sebagai faktor yang dapat mempengaruhi ritme sirkadian. Oleh sebab itu, studi ini dilakukan guna meneliti hubungan antara

insomnia dengan perubahan ritme sirkadian pada mahasiswa fakultas kedokteran dengan menggunakan beberapa kuesioner yaitu MEQ, beberapa pertanyaan deskripsi yang merupakan bagian dari MCTQ, ISI, DASS-21, dan, IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)^{16,17} untuk mengetahui tentang aktivitas fisik subjek.

1.2. Rumusan Masalah

Terdapat berbagai studi yang sudah mempelajari hubungan antara insomnia dengan stres, depresi, dan kegelisahan pada petugas kesehatan yang bertugas di garda terdepan selama pandemi COVID-19 dan juga pada remaja serta dewasa muda dengan sekitaran usia 12-35 tahun.^{6-8,10} Namun, studi tentang hubungan insomnia dengan ritme sirkadian selama masa pandemi COVID-19 yang sudah ada mengambil pasien yang sedang menerima terapi insomnia sebagai sampel penelitian. Sehingga hasil penelitian tidak benar-benar merepresentasikan hubungan antara insomnia dengan ritme sirkadian.¹² Kemudian, belum ada studi yang menggunakan MEQ^{13,14} dan MCTQ^{14,15} sebagai kuesioner untuk mengumpulkan data mengenai ritme sirkadian guna mengetahui hubungannya dengan insomnia selama pandemi COVID-19. Kemudian penelitian ini juga akan menggunakan ISI^{6,7} untuk mengetahui apakah subjek mengalami insomnia, serta tingkat keparahan dari insomnia dari subjek yang diteliti. Selain itu, pada penelitian sebelumnya tidak ada yang mempertimbangkan aktivitas fisik sebagai faktor yang dapat mempengaruhi ritme sirkadian. Oleh karena itu, studi ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner MEQ, beberapa pertanyaan deskripsi yang merupakan bagian dari MCTQ, ISI, DASS-21 dan, IPAQ^{16,17} untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan perubahan ritme sirkadian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3. Pertanyaan Penelitian

- Apakah terdapat hubungan antara insomnia dengan perubahan ritme sirkadian yang terjadi selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

- Untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan perubahan ritme sirkadian yang terjadi selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2. Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui jumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang mengalami insomnia.
- Untuk mengetahui derajat keparahan insomnia yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademis

- Dapat dijadikan acuan atau referensi bagi studi berikutnya mengenai hubungan antara perubahan ritme sirkadian dengan insomnia.

1.5.2. Manfaat Praktis

- Dapat dijadikan sebagai sarana pemeriksaan kualitas tidur atau gangguan tidur (insomnia) guna mencegah dampak buruk bagi kesehatan yang dapat ditimbulkan.
- Dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi masyarakat luas pada umumnya dan khususnya bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan untuk mengatur jadwal bekerja atau belajar dengan lebih baik guna menghindari perubahan ritme sirkadian secara signifikan dan mencegah terjadinya insomnia.