

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan suatu proses biologis yang dialami oleh semua manusia. Sifat dari tidur adalah proses yang kompleks dan dinamis.¹ Tidur melibatkan sepertiga dari total waktu kehidupan manusia. Kualitas dan kuantitas dari tidur dapat mempengaruhi kehidupan seseorang.² Normal rentang waktu tidur yang dibutuhkan oleh orang dewasa muda (18-25 tahun) dan dewasa (26-64 tahun) adalah 7-9 jam perhari.³ Tidur memainkan peran yang penting untuk berbagai proses fisiologis manusia.⁴

Kualitas hidup merupakan suatu konsep multidimensi luas yang mencakup evaluasi subjektif dari aspek positif dan negatif kehidupan.⁵ Kualitas hidup adalah tingkat kebutuhan dan kepuasan seseorang dalam bidang fisik, psikologis, sosial, aktivitas, material, dan struktural.⁶ Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan menilai dua aspek utama, yaitu kesehatan fisik dan mental seseorang. Menurunnya kualitas hidup juga berdampak pada menurunnya kesehatan fisik dan mental seseorang.⁷

Mahasiswa kedokteran dididik dan dilatih untuk menjaga kesehatan individu setiap pasien dalam populasi. Pendidikan dan pelatihan ini menuntut mahasiswa secara fisik dan mental yang memiliki efek buruk pada kesehatan pribadi setiap mahasiswa.⁸ Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan umum, fungsi fisik, psikologis, sosial, kognitif, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari seseorang. Sehingga kualitas tidur dapat

membuat berkurangnya kualitas hidup seseorang.⁹ Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa kualitas tidur adalah prediktor yang paling penting untuk kualitas hidup pada orang yang bekerja sebagai penyedia layanan kesehatan.¹⁰ Mahasiswa kedokteran dianggap sebagai populasi yang sangat rentan terhadap masalah tidur.¹¹ Penelitian dari berbagai negara telah mendokumentasikan prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran.¹² Mahasiswa dengan jurusan kedokteran memiliki kualitas tidur terburuk bila dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lainnya.¹³ Mahasiswa kedokteran klinik memiliki kualitas tidur terburuk dibandingkan dengan mahasiswa pre-klinik.¹⁴ Kualitas tidur buruk yang tinggi pada mahasiswa kedokteran dapat disebabkan karena tingginya tuntutan akademik, tugas klinis, gaya hidup, dan pekerjaan yang menantang secara emosional.¹⁵ Kualitas hidup dalam aspek kesehatan fisik dan mental paling buruk dialami oleh mahasiswa kedokteran tahap klinik.¹⁶

Telah dilakukan penelitian di beberapa tempat oleh Palhares dkk., Rajabi dkk., dan Rezaei dkk. yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup.^{17,18,19} Namun, di Indonesia belum ada penelitian serupa yang menggunakan populasi mahasiswa kedokteran. Sedangkan populasi Indonesia dipikirkan berbeda karena memiliki demografik, kultural, dan sistem pendidikan yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini disusun untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kualitas tidur buruk dengan kualitas hidup pada mahasiswa klinik fakultas kedokteran.

1.2 Perumusan Masalah

Kualitas tidur yang buruk akan membuat kualitas hidup dalam aspek kesehatan fisik dan mental seseorang menurun.²⁰ Pendidikan dokter dapat membuat kualitas tidur menurun terutama pada mahasiswa kedokteran tahap klinik.¹⁴ Saat ini di Indonesia belum ada penelitian serupa yang dilakukan pada populasi mahasiswa kedokteran.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan kualitas tidur buruk dengan kualitas hidup pada mahasiswa klinik fakultas kedokteran ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur buruk dengan kualitas hidup pada mahasiswa klinik.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa klinik FK UPH.
2. Mengetahui kualitas hidup pada mahasiswa klinik FK UPH.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Menambah pengetahuan untuk ilmu kesehatan mengenai adanya hubungan kualitas tidur buruk dengan kualitas hidup.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman data di Indonesia dan masukan bagi dokter pembimbing untuk memperhatikan serta meningkatkan kualitas hidup dalam aspek kesehatan mahasiswa klinik fakultas kedokteran.

