

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar semua orang dan merupakan aktivitas fisiologis yang dibutuhkan manusia untuk bertahan hidup, karena seseorang tidak bisa melakukan aktivitas sehari – harinya dengan baik tanpa kuantitas dan kualitas tidur yang tercukupi. Terutama pada usia produktif yang membutuhkan waktu tidur yang cukup, karena pada usia tersebut umumnya terdapat tekanan untuk lebih bertahan lama dalam mengerjakan sesuatu. Sebuah studi dari *National Sleep Foundation* (NSF) mengeluarkan panduan durasi tidur sesuai usia, dan untuk jangka usia orang menuju dewasa (18 – 25 tahun) direkomendasikan durasi tidur yang spesifik yaitu sekitar 7 – 9 jam lamanya^[1].

Penelitian yang dilakukan oleh Levenson, dkk^[2] menjelaskan bahwa Insomnia didefinisikan sebagai gangguan aktivasi berlebihan dari eksitasi dalam sistem otak (*hyperarousal*) yang dalam jaringan fisiologi, emosional maupun kognitif dapat mengganggu atau mencegah proses regulasi dari tidur yang terjadi secara alami. Gangguan ini dapat ditandai dengan 3 keluhan umum yaitu adanya rasa ketidakpuasan kronis terhadap kualitas dan kuantitas waktu tidur, yang dihubungkan dengan kesulitan untuk memulai tidur, seringnya terbangun saat malam hari dengan kesulitan untuk kembali tertidur dan/atau sering terbangun lebih awal dari yang diinginkan.

Penyebab insomnia dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok. Pertama adalah ekstrinsik yaitu keadaan lingkungan sekitar. Kedua adalah intrinsik yaitu disebabkan oleh faktor kondisi tubuh. Ketiga adalah gaya hidup^[3] seperti aktivitas berat, konsumsi obat – obatan dan minuman yang mengandung kafein serta konsumsi makanan berat menjelang tidur.^[4]

Prevalensi insomnia di Indonesia pada tahun 2018 yaitu 10% artinya kurang lebih 28 juta penduduk Indonesia menderita insomnia^[5]. Studi dari

Fakultas Kedokteran Udayana oleh Sathivel, dkk^[6] pada tahun 2017 menunjukkan bahwa sebesar 40% mahasiswa fakultas kedokteran termasuk kedalam *subthreshold* insomnia, 28% termasuk kedalam insomnia ambang sedang, dan 2% termasuk kedalam insomnia ambang berat.

Banyak studi yang mendukung bahwa tidur memiliki peran penting dalam fungsi kognitif, salah satunya dalam proses pembentukan ingatan yang dikemukakan oleh Jenkins dan Dallenbach^[7] bahwa tidur dapat mempengaruhi kemampuan ingatan seseorang. Selain itu ada dalam studi oleh Morris, dkk. pada tahun 1960 menunjukkan bahwa kualitas tidur juga dapat mempengaruhi pemrosesan memori seseorang^[7] dimana dituliskan bahwa efek pasif dan aktif dari tidur dapat memberikan pengaruh pada konsolidasi memori dan juga teori bagaimana tidur dapat mengoptimalkan cara otak bekerja dengan lebih baik.

Secara general, kurangnya tidur tidak hanya mengganggu memori namun juga pada bagian otak yang berperan dalam berpikir yaitu lobus prefrontal dan temporalis.^[8] Namun kontrasnya, beberapa studi seperti studi *cross-sectional* oleh UK Biobank pada tahun 2017 mengatakan bahwa hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif masih belum terlalu jelas, terutama dalam populasi yang besar.^[9]

Berdasarkan uraian di atas saya menjadi tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan karena studi dari JCSM^[10] pada tahun 2015 menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran merupakan salah satu dari mahasiswa dengan kualitas dan kuantitas tidur yang biasanya kurang dari normal.

1.2 Rumusan masalah

Studi terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan kemampuan fungsi kognitif. Insomnia pada mahasiswa dapat terjadi akibat banyak faktor, dan hal tersebut tidak jarang untuk dijumpai, dilihat dari prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa fakultas

kedokteran yang tergolong cukup tinggi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kedua faktor tersebut pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. [10, 11]

1.3 Pertanyaan rumusan

Apakah terdapat hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui prevalensi insomnia pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Mengetahui perbandingan antara fungsi kognitif mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang mengalami insomnia dan yang tidak mengalami insomnia.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat akademis

1. Memberikan informasi dan pengetahuan tambahan bagi pembaca mengenai hubungan insomnia dengan fungsi kognitif pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Memberikan referensi untuk acuan penelitian selanjutnya

1.5.2 Manfaat praktis

1. Memberikan informasi terhadap mahasiswa mengenai risiko insomnia dan dampaknya terhadap kemampuan fungsi kognitif.