

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kurangnya durasi tidur sangat sering dialami oleh masyarakat luas, entah itu mahasiswa, pengacara, kuli bangunan ataupun dokter. Kurangnya durasi tidur dapat diakibatkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan pekerjaan, tanggung jawab sosial dan keluarga, kondisi medis, atau bahkan mengalami kesulitan untuk tidur. Ketika seseorang mengalami durasi tidur yang tidak cukup, mungkin akan mengalami penurunan kinerja, peningkatan risiko kecelakaan dan kematian, dan efek merugikan pada kesehatan psikologis dan fisik lainnya. Tidur sendiri memiliki dua dimensi, yaitu durasi (kuantitas) tidur dan kedalaman (kualitas) tidur.¹ Ketika seseorang gagal untuk mendapatkan durasi atau kualitas tidur yang memadai, kewaspadaan atau kewaspadaan di pagi atau siang hari akan terganggu.

Berdasarkan berbagai studi dalam beberapa tahun terakhir, stres telah diketahui sebagai salah satu faktor risiko yang sangat signifikan untuk berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, depresi, *irritable bowel syndrome* dan lain-lain.² Berdasarkan data yang dikeluarkan pada tahun 2018 oleh Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada jumlah pasien yang mengalami gangguan emosional dari 6% menjadi 9.8% pada tahun 2013 hingga 2018.³ Jumlah individu yang mengalami depresi tercatat sebanyak 6.1% pada tahun 2018. RISKESDAS 2013 memperlihatkan sebuah data terkait jumlah pasien yang melakukan tindakan bunuh diri pada populasi dewasa sebanyak 0.8% untuk perempuan dan 0.6% untuk laki-laki dari total *cohort* penelitian sebanyak 722,329 pasien. Di sisi lain, pasien yang mengalami gangguan jiwa berat juga mengalami

peningkatan dari 1.7% (2013) menjadi 7% (2018). Jumlah tersebut belum diperhitungkan dari keseluruhan penduduk Indonesia karena pada tahun 2018 baru tercatat 13 juta keluarga.³

Terlebih beberapa studi juga telah menemukan bahwa pandemi COVID-19 juga memiliki dampak negatif kepada tingkat stres masa pandemi COVID-19.⁴⁻⁶ Studi yang dilakukan oleh Vindegaard pada tahun 2020 pada pasien COVID-19 menemukan bahwa gejala stres pasca trauma cukup tinggi, sekitar 96.2%, dan gejala depresi tingkat tinggi secara signifikan lebih tinggi ($p\text{-value} = 0.016$).⁷ Pasien dengan gangguan kejiwaan yang sudah ada sebelumnya melaporkan gejala kejiwaan yang memburuk, dan ditemukan juga peningkatan depresi atau gejala depresi, kecemasan, tekanan psikologis dan kualitas tidur yang buruk pada petugas kesehatan. Sedangkan studi terhadap masyarakat umum mengungkapkan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dan skor kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan sebelum COVID-19.⁷

Oleh karena itu penentuan penyebab-penyebab stres dan beberapa cara memungkinkan untuk mengelola stres adalah sebuah hal yang menjadi sebuah kepentingan yang amat luar biasa.

Fakultas kedokteran merupakan salah satu jurusan pendidikan tinggi yang memiliki tingkat stres yang tinggi karena mahasiswa jurusan kedokteran memiliki standar akademik yang luar biasa berat, seperti mahasiswa diharapkan dapat menjadi dokter yang mampu bersaing secara global, berkarakter dan memiliki nasionalisme yang kuat, materi kuliah yang padat baik medis dan juga non-medis, dan volume tugas yang tinggi.⁸ Hal tersebut tentunya dapat membuat pengelolaan waktu, salah

satunya waktu tidur menjadi sebuah tantangan yang sulit untuk mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH).

Dalam jurnal dengan peneliti utama Choi dari Korea Selatan pada tahun 2018 dengan total sampel 67,425 partisipan menemukan bahwa stres dikaitkan dengan durasi tidur yang singkat; pekerja khusus, pekerja kantoran, pekerja dengan pendapatan rumah tangga di atas tingkat menengah ke atas, dan mereka yang lulus dari universitas atau perguruan tinggi secara khusus perlu tidur yang cukup untuk mengelola stres.⁹

Tingkat stres sering kali tidak dianggap oleh masyarakat karena sangat umum terjadi. Ironisnya stres merupakan sebuah kondisi yang sangat serius karena potensinya untuk menimbulkan kondisi-kondisi kesehatan membahayakan lainnya.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai durasi tidur dengan tingkat stres.¹⁰⁻¹² Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa di FK UPH secara khusus karena peneliti ingin mengetahui tentang penyebab stres pada mahasiswa FK UPH dan berharap data yang diperoleh dapat digunakan pada kemudian hari untuk mengelola tingkat stres dan meningkatkan kualitas kehidupan mahasiswa fakultas kedokteran lainnya. Data ini diharapkan dapat menjadi gambaran kasar yang dapat dijadikan dasar kajian terkait kebijakan yang dikeluarkan oleh tenaga pengajar atau instansi pendidikan. Seingganya dapat disimpulkan bahwa hasil daripada penelitian kali ini akan memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap mitigasi gangguan jiwa pada masyarakat Indonesia.

1.2. Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa kurangnya durasi tidur akan menyebabkan penurunan kewawasan diri seseorang dan berbagai hal lainnya, terutama mahasiswa fakultas kedokteran. Selain daripada menurunkan kewawasan diri, kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan beberapa komplikasi lain, seperti stres.

Mahasiswa kedokteran yang akan menjadi dokter dan menyelamatkan hidup sesama tentunya sangat penting agar dapat menjaga tingkat stres dalam batasan normal. Dengan mengetahui hubungan antara kurangnya durasi tidur dengan tingkat stres, hasil penelitian kali ini dapat menjadi perhatian khusus bagi instansi pendidikan dalam mengelola stres mahasiswa. Hal ini juga diharapkan agar kedepannya dapat menghasilkan dokter-dokter penerus dengan kualitas hidup yang baik.

1.3. Pertanyaan Penelitian

- Bagaimana hubungan antara durasi tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa FK UPH?
- Bagaimana rata-rata durasi tidur mahasiswa FK UPH?
- Adakah faktor perancu yang meningkatkan stres pada mahasiswa FK UPH yang mengalami tidur yang cukup?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

- Tujuan umum daripada penelitian kali ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dan tingkat stres pada mahasiswa FK UPH pada masa pandemi COVID-19.

1.4.2. Tujuan Khusus

- Mengetahui distribusi gangguan tidur, stres mahasiswa FK UPH pada masa pandemi COVID-19.
- Mengetahui distribusi tingkat stres pada mahasiswa FK UPH pada masa pandemi COVID-19.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

- Manfaat akademik dalam penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan peneliti mengenai hubungan antara durasi tidur dan tingkat stres pada masa pandemi COVID-19.

1.5.2. Manfaat Praktis

- Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pembaca mengenai durasi tidur dan tingkat stres pada masa pandemi COVID-19.
- Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan penelitian di masa mendatang.