

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Tidur adalah keadaan seseorang tidak sadar yang dapat dibangunkan jika diberi stimulus sensoris atau stimulus lainnya. Para ilmuwan juga menyatakan tidur memiliki beberapa tipe yang memiliki kualitas tidur yang berbeda-beda.<sup>1</sup> Tidur diperlukan oleh semua organisme supaya dapat menjalankan fungsinya dalam kegiatan sehari-hari. Karena saat tidur tubuh mengalami konsolidasi memori, penyembuhan, dan regulasi metabolik. Siklus tidur juga memengaruhi kebiasaan makan, regulasi hormon, temperatur tubuh, dan lain-lain. Karena itu gangguan tidur dapat memengaruhi keseharian seseorang.<sup>2</sup>

Kualitas tidur merupakan kondisi tidur seseorang menghasilkan kebugaran dan kesegaran saat bangun.<sup>3</sup> Kualitas tidur sangat penting untuk mendukung kesehatan dan penyembuhan dari berbagai penyakit.<sup>4</sup> Sangat banyak orang yang memiliki masalah kualitas tidur, seperti sering terbangun saat tidur. Tidur juga merupakan hal yang perlu diperhatikan pada orang yang memiliki gangguan kesehatan. Selain itu, gangguan tidur diketahui bahwa kualitas dan durasi tidur memengaruhi mortalitas penduduk.<sup>5</sup> Salah satu instrumen yang dapat menilai kualitas tidur adalah kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep quality Index*).

Ada berbagai macam faktor yang memengaruhi kualitas tidur seperti gaya hidup, kebiasaan pola tidur, stres, lingkungan, aktivitas fisik, pola makan, dan penggunaan obat-obatan atau substansi. Cahaya merupakan salah satu faktor lingkungan yang memengaruhi kualitas tidur.<sup>4</sup> Manusia memiliki jam biologisnya sendiri, rata-rata siklus berlangsung selama 25 jam tanpa pengaruh eksternal. Jam biologis manusia akan menyesuaikan diri dengan siklus terang dan gelap dari paparan matahari sehingga tubuh untuk menyesuaikan siklus tidur menjadi 24 jam, sesuai dengan siklus lingkungan. Perubahan intensitas sinar dari luar akan ditangkap oleh reseptor tubuh dan memberikan informasi kepada kelenjar pineal adanya cahaya. Sehingga kelenjar pineal mensekresikan melatonin sebagai respons terhadap intensitas cahaya. Saat malam hari hormon melatonin meningkat 10 kali

lipat dibandingkan saat siang hari. Melatonin berfungsi sebagai irama sirkadian tubuh sesuai dengan siklus terang gelap.<sup>6</sup>

Rista Suci Rusmiyati melakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan lampu pada saat tidur terhadap kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak pada tahun 2015. Penelitian ini menunjukkan bahwa 45,7% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dari seluruh remaja yang tidur tanpa menggunakan lampu, sedangkan terdapat 81,5% remaja yang memiliki kualitas tidur buruk dari antara seluruh remaja yang tidur dengan menggunakan lampu. Menurut hasil uji *chi-square* terdapat pengaruh yang bermakna pada penggunaan lampu saat tidur dengan kualitas tidur.<sup>7</sup>

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Riska Sutrisno mendapatkan hasil yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan Rista Suci Rusmiyati. Riska Sutrisno meneliti perbandingan kualitas tidur mahasiswa yang tidur menggunakan lampu dengan yang tidak tidur dengan menggunakan lampu di Universitas Padjajaran pada tahun 2016. Pada penelitian ini mendapatkan sebanyak 91,25% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dari antara seluruh mahasiswa yang tidur dengan menggunakan lampu dan sebanyak 96,25% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dari seluruh mahasiswa yang tidur tanpa menggunakan lampu. Menurut hasil analisis data *chi-square* tidak ada perbedaan yang bermakna dari kualitas tidur mahasiswa yang menggunakan lampu dengan mahasiswa yang tidak menggunakan lampu saat tidur. Penelitian tersebut mengasumsikan bahwa terdapat faktor lain yang memengaruhi subjek penelitiannya seperti paparan stres yang tinggi pada mahasiswa.<sup>8</sup> Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aabid Ali di *King Edward Medical University* pada tahun 2013. Penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran rentan terpapar stres yang mengakibatkan gangguan tidur.<sup>9</sup>

## **1.2. Perumusan masalah**

Tidur merupakan hal yang dibutuhkan oleh semua makhluk hidup karena tidur menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Kualitas tidur yang baik dapat menghasilkan kebugaran dan kesegaran setelah bangun tidur. Salah satu faktor yang

dapat memengaruhi kualitas tidur adalah cahaya yang dihasilkan oleh lampu. Penggunaan lampu pada saat tidur memengaruhi produksi melatonin tubuh sehingga bisa memengaruhi kualitas tidur. Terdapat penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang memiliki hasil yang berlawanan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan penggunaan lampu saat tidur dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019.

### **1.3. Pertanyaan penelitian**

Apakah ada hubungan antara penggunaan lampu saat tidur dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

### **1.4. Tujuan penelitian**

#### **1.4.1. Tujuan umum**

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan lampu saat tidur dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

#### **1.4.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran penggunaan lampu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019 yang tidur dengan menggunakan lampu.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2019.

#### **1.4.3. Manfaat penelitian**

- a. Untuk mengetahui hubungan penggunaan lampu terhadap kualitas tidur.
- b. Memberikan informasi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2019.
- c. Memberikan informasi kepada mahasiswa hubungan penggunaan lampu saat tidur dengan kualitas tidur.
- d. Sebagai referensi tambahan untuk penelitian lebih lanjut.

- e. Meningkatkan kemampuan menulis karya ilmiah serta menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti.
- f. Memperluas wawasan pembaca tentang cahaya dan tidur manusia.
- g. Pembaca lebih memperhatikan dan menjaga pola tidur.

