

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Insomnia merupakan suatu gangguan Kesehatan dimana penderitanya mengalami suatu kesulitan ketika akan memulai aktivitas tidur serta mempertahankan aktivitas tidur. Menurut DSM-5 insomnia didefinisikan sebagai suatu bentuk ketidakpuasan dengan kualitas dan kuantitas tidur yang dialami suatu individu¹. Statistik terbaru menunjukkan terdapat 10%-30% orang diseluruh dunia memiliki insomnia. Berdasarkan data populasi global saat ini berarti sekitar 237.000.000 orang terpapar². Ada beberapa faktor resiko insomnia diantaranya emosi, kebiasaan seperti minum kafein serta alkohol, kondisi lingkungan yang bising, jenis kelamin karena insomnia lebih sering terjadi pada wanita daripada pria serta penyakit kronis yang menyebabkan nyeri³. Kurang tidur meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, dan diabetes sehingga akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas⁴.

Kebiasaan hidup yang baik dan sehat sangat penting sebagai promotor meningkatkan Kesehatan fisik dan mental⁵. Kebiasaan serta kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu membantu untuk mengontrol penyakit kronis yang telah diderita seperti contohnya yang pertama mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fungsi kerja tubuh serta kualitas hidup dari penderita artritis dengan cara membuat otot di sekitar sendi yang terkena artritis menjadi kuat, mengurangi pengeroposan tulang, dan dapat membantu mengendalikan pembengkakan dan nyeri sendi. Membantu mengontrol level gula darah serta menurunkan resiko penyakit jantung serta kerusakan saraf pada penderita diabetes tipe 2^{6,7}. Termasuk kualitas tidur seperti contohnya dalam penelitian yang dilakukan di swiss memiliki hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan baik dengan pemulihan tidur. Oleh karena itu, aktivitas fisik tampaknya bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik dan mental, tetapi juga untuk pemulihan tidur⁸. Pada penelitian yang dilakukan di Saudi menunjukkan hal yang sama, prevalensi kejadian insomnia merupakan

suatu kejadian yang umum dikalangan mahasiswa di Saudi dan peningkatan aktivitas fisik tampaknya memperbaiki pola tidur⁹.

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang rentan terkena insomnia. Bisa diakibatkan oleh beban kerja mahasiswa fakultas kedokteran dalam kegiatannya untuk memahami serta mempelajari berbagai hal dalam bidang keterampilan maupun pengetahuan. Insomnia yang terjadi pada mahasiswa kedokteran salah satu penyebabnya bisa dipicu oleh stress^{3,10}. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa fakultas kedokteran bisa terbilang cukup padat mengingat banyaknya materi yang harus dipahami serta kegiatan rutin seperti saat membahas kasus yang dilakukan di setiap blok yang dijalani. Jadwal kelas yang cukup padat bahkan terkadang bisa dari pagi sampai dengan sore hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Florida beban kerja sekolah kedokteran menjadi salah satu penyebab stres terbesar yang pertama dikarenakan banyaknya hal yang harus dipelajari, ekspektasi untuk menguasai apa yang dipelajari dan mampu menerapkannya saat dibutuhkan. Penyebab terbesar kedua adalah faktor tekanan internal seperti takut akan gagal dalam menjalankan sesuatu serta keinginan untuk menjadi yang terbaik. Faktor tekanan eksternal seperti tuntutan orang tua dan dosen pengajar. Bahkan dari rekan sesama mahasiswa yang terobsesi dengan capaian nilai dalam proses belajar. Banyak dari mahasiswa juga berpendapat belum memiliki manajemen waktu yang baik dan merasa memiliki waktu yang terlalu singkat untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Mahasiswa di tahun-tahun Pre-klinik berpendapat untuk menyalurkan waktu luang pada kegiatan lain. Sementara mahasiswa di tahun Klinik lebih khawatir sulit membagi waktu untuk tugas dan tanggung jawabnya. Seperti ketika bekerja lebih lama ketika semisal ada kegiatan operasi dengan kewajibannya untuk belajar¹⁰.

Beberapa penelitian menunjukkan mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi insomnia yang tinggi. Pada penelitian tahun 2016 di Yucatan terdapat 73% responden perempuan dan 66% responden pria diklasifikasikan mengalami gejala Insomnia¹¹. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap derajat insomnia dan ditemukan pengaruh baik dari aktivitas

fisik terhadap insomnia. Namun, belum ada dilakukan pada populasi remaja akhir. Oleh karena itu, pengaruh aktivitas fisik terhadap derajat insomnia pada populasi remaja akhir perlu diketahui.

1.2. Perumusan masalah

Mahasiswa fakultas kedokteran merupakan kelompok rentan terkena insomnia, salah satu faktor yang memperingan insomnia adalah aktivitas fisik. Beberapa penelitian telah menemukan pengaruh aktivitas fisik terhadap insomnia. Namun, belum terdapat penelitian yang dilakukan pada usia remaja akhir. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Aktivitas fisik terhadap derajat insomnia pada kelompok usia remaja akhir, yaitu pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3. Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap insomnia pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
2. Bagaimana tingkat aktivitas fisik mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
3. Bagaimana derajat insomnia mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
4. Bagaimana prevalensi insomnia pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4. Tujuan

1.4.1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh aktifitas fisik terhadap Derajat insomnia pada mahasiswa Pre- Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2. Tujuan khusus

1. Mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap insomnia pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

2. Mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa Pre-Klinik Universitas Pelita Harapan.
3. Mengetahui derajat insomnia mahasiswa Pre-Klinik Universitas Pelita Harapan.
4. Mengetahui prevalensi insomnia pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5. Manfaat

1.5.1 Manfaat akademik

1. Sebagai tambahan data untuk penelitian pengaruh aktivitas fisik terhadap insomnia untuk penelitian lebih lanjut. dan memberikan dasar pengetahuan untuk penelitian lebih lanjut.
2. Menambah ilmu pengetahuan peneliti mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap derajat insomnia mahasiswa UPH.

1.5.2. Manfaat praktis

1. Menjadi tambahan pengetahuan bagi mahasiswa uph mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap insomnia.
2. Menjadi tambahan pengetahuan bagi staff pendidik mengenai tingkat aktivitas fisik serta derajat insomnia yang diderita oleh beberapa mahasiswa UPH.