

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan proses biologis yang signifikan dan terbukti berdampak pada kesehatan psikologis (misalnya, stabilitas emosional dan respons stres), kesehatan fisik (misalnya, fungsi sistem imun, laju metabolisme, dan toleransi nyeri), perilaku (keterlibatan dalam meningkatkan kesehatan daripada perilaku berisiko kesehatan), dan kognisi (misalnya kinerja dan konsolidasi memori). Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa tidur durasi, kualitas, dan pola berkorelasi positif dengan motivasi akademik, prestasi, kinerja, dan tingkat retensi mahasiswa.<sup>1</sup> Tidur adalah proses fisiologis yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia sehingga terganggunya siklus tidur dapat mengakibatkan dampak serius pada kesehatan.<sup>2</sup>

Gangguan tidur sangat umum di temui pada dewasa muda dan bahkan buruknya kualitas tidur tampak sangat umum di antara para mahasiswa di universitas, dengan studi besar yang dilakukan di berbagai konteks sosial budaya melaporkan tingkat prevalensi dikisaran antara 50% dan 70% untuk kualitas tidur buruk yang dinilai dengan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh.<sup>3</sup> Mahasiswa adalah salah satu kelompok risiko besar untuk mengalami gangguan tidur, dengan kerentanan yang tinggi terutama pada mahasiswa kedokteran. Prevalensi gangguan tidur dilaporkan tinggi pada mahasiswa kedokteran. Prevalensi kualitas tidur yang buruk telah diperkirakan sekitar 20 sampai 60 persen pada mahasiswa kedokteran. Kualitas tidur dikaitkan dengan jenis kelamin, tahun pendidikan, jumlah tidur yang cukup, stres dan kekhawatiran tentang tugas-tugas universitas, dan jam kerja tidur yang tidak teratur.<sup>4</sup>

Mahasiswa kedokteran termasuk individu paling berisiko mengalami kualitas tidur buruk. Gangguan tidur umum dialami oleh mahasiswa kedokteran di seluruh dunia.<sup>5</sup> Kondisi ini diakibatkan oleh beragam faktor, salah satunya tuntutan serta beban pendidikan. Mahasiswa kedokteran preklinik sedang melewati masa kritis dalam memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang

diperlukan sehingga berguna untuk sisa pendidikan dan karir mereka. Tingginya tingkat beban akademik pada siswa, membuat mereka terpapar peningkatan risiko masalah tidur.<sup>6</sup> Dibandingkan dengan mahasiswa pada usia yang sama dalam disiplin ilmu lain, mahasiswa kedokteran menanggung stress kerja yang lebih tinggi dalam beradaptasi dengan gaya hidup baru mereka dan sering terpapar sejumlah beban stres<sup>7</sup>

Sejak pandemi, sejumlah makalah telah membahas bagaimana wabah dapat memengaruhi kesehatan tidur secara keseluruhan. Misalnya, gangguan tidur telah didokumentasikan sebagai gejala berulang selama pandemi COVID-19. Masalah tidur berkaitan dengan kekhawatiran tentang pandemi COVID-19 ini.<sup>8</sup> Pengaruh negatif dari pandemi yang terjadi dapat dihubungkan pada banyaknya rintangan bagi para mahasiswa kedokteran, mulai dari perspektif akademik seperti masa depan yang tidak pasti, ketakutan akan terinfeksi, berita mengenai kurangnya alat pelindung diri, kebosanan yang tercipta oleh karantina, frustrasi, kebebasan yang dibatasi, dan timbulnya ketakutan oleh karena *hoax* dan berita palsu di media masa.<sup>9</sup> Selain itu juga keterlambatan jadwal akademik yang sudah dijadwalkan, perubahan rutinitas, kewajiban untuk tinggal di rumah untuk jangka waktu yang tidak diketahui, ketidakmungkinan untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan hidup dengan ketidakpastian cenderung memiliki efek negatif pada kesehatan mental siswa. Tingkat depresi, kecemasan, stress, dan kualitas tidur mereka mungkin terpengaruh.<sup>10</sup>

Dengan demikian, orang dewasa muda yang khawatir tentang mendapatkan sumber daya penting sehari-hari selama pandemi – terlepas dari riwayat kesehatan mental mereka – mungkin mengalami kesulitan untuk tidur atau tetap tertidur. Ada kemungkinan gangguan pekerjaan dan sekolah akibat pandemi (misalnya pengusiran dari kampus atau perumahan lain, kehilangan pekerjaan atau pekerjaan jarak jauh) mengganggu rutinitas waktu tidur yang pada gilirannya berdampak negatif pada kualitas tidur.<sup>8</sup>

*Sleep Hygiene* adalah seperangkat perilaku yang diyakini memiliki efek positif pada kualitas dan kuantitas tidur.<sup>7</sup> *Sleep Hygiene* atau kebersihan tidur mencakup serangkaian perilaku dan kebiasaan yang meningkatkan kuantitas dan

kualitas tidur, seperti membangun rutinitas waktu tidur yang teratur, menjaga siklus tidur-bangun yang sehat, membatasi tidur siang, memiliki lingkungan untuk tidur yang nyaman, olahraga, menghindari makanan yang mengganggu tidur sebelum tidur dan tidak mengonsumsi stimulan sebelum tidur.<sup>11</sup>

Penelitian sebelumnya telah menemukan hubungan positif antara *sleep hygiene* yang buruk dengan buruknya kualitas tidur mahasiswa. Ditemukan 20–23 Orang yang kurang tidur lebih cenderung terlibat dalam praktik kebersihan tidur yang maladaptif, termasuk tidur siang, mengawathirkan sesuatu sebelum tidur, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi kafein, merokok, memiliki jadwal tidur yang bervariasi, pergi tidur dengan kondisi haus, dan memiliki lingkungan kamar tidur yang bising.<sup>11</sup> Studi dengan mahasiswa telah mengungkapkan bahwa perilaku kebersihan tidur adalah dikaitkan dengan durasi dan kualitas tidur malam hari, kelelahan, kantuk di siang hari, dan stres psikologis.<sup>1</sup> Beberapa penelitian juga telah menganalisis efisiensi program kebersihan tidur yang dirancang untuk meningkatkan kualitas tidur melalui beberapa perilaku dan lingkungan pedoman.<sup>12</sup> Dapat disimpulkan *sleep hygiene* yakni berhubungan dengan kualitas tidur.<sup>13</sup>

Berdasarkan berbagai pemaparan diatas, tidur merupakan aktivitas penting bagi manusia dan melihat begitu besarnya dampak yang ditimbulkan terutama pada mahasiswa kedokteran yang merupakan salah satu kelompok yang paling riskan dan membutuhkan tidur, namun data mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur mahasiswa di Indonesia belum banyak ditemukan terkhususnya pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran yang sedang menjalani perkuliahan di FK UKI. Oleh sebab itu, peneliti merasa penelitian ini diperlukan agar dapat mengetahui lebih lanjut hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia terutama pada angkatan 2019-2021.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019-2021.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian adalah mencari tau hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa aktif preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian adalah:

1. Mencari tau bagaimana kondisi *sleep hygiene* pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019-2021.
2. Mencari tau bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019-2021.
3. Mencari tau bagaimana pengaruh dari *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019-2021.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat untuk Peneliti**

1. Peneliti diharapkan mendapatkan pengalaman, pengetahuan, dan informasi, dalam menjalankan riset mengenai *Sleep Hygiene*.
2. Peneliti diharapkan mendapatkan pengalaman, informasi, dan ilmu dalam menjalankan riset mengenai kualitas tidur.
3. Persyaratan dalam menunstaskan studi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

#### **1.4.2 Manfaat untuk Institusi**

1. Upaya kepada Tri Darma Perguruan tinggi dengan ikut serta dalam pengembangan wawasan dan ilmu.
2. Sebagai materi acuan kepada setiap pembaca di perpustakaan universitas, sehingga kemudian diharapkan dapat dikembangkan kembali dalam ruang lingkup yang sama ataupun berbeda.

