

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang perlu untuk dipelajari dalam menciptakan kesehatan menyeluruh. Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental yang baik mampu membuat orang menyadari kemampuan yang dimiliki, mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari sehingga mampu bekerja secara produktif baik secara individu maupun kelompok.¹ Di Indonesia, berdasarkan Data Riskesdas tahun 2018, diketahui bahwa prevalensi gangguan mental yang memiliki gejala seperti depresi dan kecemasan dengan rentang usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia yaitu sebanyak 11 juta orang.²

Berdasarkan buku *Mental Hygiene*, kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama cara seseorang memandang diri sendiri dan orang lain, lalu cara seseorang mampu mengevaluasi berbagai alternatif solusi sebagai jawaban dari permasalahan dan ketiga bagaimana seseorang memikirkan, merasakan serta menjalankan kegiatan sehari-hari salah satunya yang paling berpengaruh ialah pola tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting bagi tiap orang. Secara fisiologi tidur sangat bermanfaat karena dapat mempertahankan kesehatan fisik maupun mental sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Pola tidur yang baik mampu menciptakan kualitas tidur yang bagus. Kualitas tidur yang bagus dapat meningkatkan konsentrasi, produktivitas serta meningkatkan suasana hati.

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya seperti kondisi lingkungan, fisik, aktivitas fisik dan gaya hidup. Olahraga teratur adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat mengganggu tidur. Aktivitas berat seperti olahraga membuat seseorang mudah lelah dan capek sehingga membuat seseorang akan cepat tidur.

Selain itu, siklus tidur yang pendek serta fase *slow wave* yang dipersingkat juga mempengaruhi kualitas tidur, sehingga seseorang akan lebih cepat masuk fase ke dalam tidur atau seseorang mengalami tidur yang nyenyak. Hal ini telah terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Punjabi dkk pada tahun 2006 yaitu mengenai hubungan merokok dengan pola tidur seseorang.³

National Sleep Foundation menyarankan untuk para remaja agar mempunyai waktu tidur antara 8,5-9,25 jam perhari dan bagi dewasa muda yaitu sekitar 7-9 jam per hari sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik.⁴ Secara psikologis, kualitas tidur yang buruk menyebabkan seseorang mengalami ketidakstabilan emosi, kurang percaya diri dan kadang melakukan Tindakan yang ceroboh karena kurang berkonsentrasi. Selain itu kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan secara subjektif, serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan.

Selain stres, gangguan tidur juga dapat menyebabkan terjadinya depresi dan ansietas pada individu. Depresi merupakan suatu keadaan yang mengganggu pikiran, perasaan dan kelakuan seseorang kepada sesuatu yang negatif. Sementara ansietasi adalah kondisi psikologi dan fisiologi yang ditunjukkan dengan perilaku terlalu khawatir, cemas, stres dan rasa takut.

Menurut penelitian yang dilakukan Ghorus dkk pada tahun 2019, mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk lebih banyak mengalami depresi, kecemasan dan stres dibandingkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik.⁴

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang mempunyai aktivitas yang cukup padat. Sebagian besar mahasiswa harus bangun pagipagi untuk mempersiapkan perkuliahan. Selain itu mahasiswa juga memiliki banyak beban tugas yang menuntut mereka untuk terjaga hingga larut atau bahkan harus terjaga sampai pagi karena harus segera menyelesaikan tugasnya. Hal-hal seperti inilah yang menyebabkan kualitas

tidur terganggu sehingga mempengaruhi kesehatan mental seperti stres, berkurangnya konsentrasi karena rasa kantuk yang tak tertahankan, suasana hati yang kurang bagus serta kurang semangat saat melakukan aktivitas.

Hal ini juga tidak terlepas dari mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran lebih cenderung mengalami gangguan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Hal ini terjadi karena adanya suatu faktor pemberat yaitu latihan medik atau kegiatan belajar yang dilakukan sampai tengah malam. Selain itu situasi pembelajaran mandiri juga dapat menyebabkan komplikasi terhadap kualitas tidur karena masalah yang berhubungan dengan psikiatrik seperti stres dan depresi yang disebabkan oleh insomnia sehingga mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa tersebut.⁴

Selain itu mahasiswa kedokteran sangat rentan terhadap kurang tidur dikarenakan durasi panjang dan intensitas studi yang tinggi, tugas klinis yang mencakup tugas panggilan malam, pekerjaan yang menantang secara emosional dan pilihan gaya hidup. Kesehatan fisiologi maupun kesehatan psikologi menjadi menurun karena gangguan kualitas tidur yang buruk. Beberapa penelitian telah dilakukan dan mengaitkan berkurangnya kualitas tidur dan durasi tidur dengan perubahan gaya hidup, peningkatan pekerjaan dan tuntutan sosial dan juga penggunaan gadget yang berlebihan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 50 mahasiswa kedokteran ditemukan bahwa 58% responden mengalami kurang tidur yang menjadi penghalang bagi kinerja mahasiswa dalam mengerjakan soal ujian. Kurang tidur juga dapat menyebabkan kelelahan, gangguan perhatian dan konsentrasi.⁴

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap kesehatan mental pada mahasiswa preklinik dan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik usia dan jenis kelamin mahasiswa prelinik dan klinik Fakultas Kedokteran UKI
2. Mengetahui kesehatan mental pada mahasiswa prelinik dan klinik Fakultas Kedokteran UKI
3. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa prelinik dan klinik Fakultas Kedokteran UKI

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi
Menambah kepustakaan mengenai kualitas tidur dan kesehatan mental
2. Bagi Peneliti
 - a. Memberi ilmu tentang hubungan kualitas tidur terhadap kesehatan mental
 - b. Sebagai syarat tugas untuk memperoleh gelar S.Ked (Sarjana Kedokteran) di FK UKI
3. Bagi Mahasiswa
Menambah pengetahuan khususnya mengenai hubungan kualitas tidur terhadap kesehatan mental pada mahasiswa prelinik dan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

1.5 Hipotesis

H₀ : Tidak terdapat hubungan kualitas tidur terhadap kesehatan mental pada mahasiswa prelinik dan klinik.

H₁: Terdapat hubungan kualitas tidur terhadap kesehatan mental pada mahasiswa prelinik dan klinik.