

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya memiliki berbagai kebutuhan, dari kebutuhan fisiologis hingga kebutuhan dalam pengembangan diri.¹ Salah satu kebutuhan fisiologis atau kebutuhan dasar manusia adalah tidur. Tidur merupakan kebutuhan dalam menyeimbangkan fisiologis tubuh saat istirahat dan untuk mengembalikan performa tubuh setelah melakukan kegiatan seharian.² Tidur terbagi menjadi 2, yaitu tidur yang diakibatkan oleh penurunan kegiatan dalam sistem aktivasi reticularis, disebut dengan tidur *non-rapid eye movement (NREM)*. Jenis tidur yang kedua diakibatkan oleh penyebaran abnormal impuls dari otak meskipun tidak dalam aktivitas yang berlebihan, disebut dengan tidur *rapid eye movement (REM)*.³

Kualitas tidur merupakan keadaan individu yang dapat menghasilkan kecukupan tidurnya secara maksimal, sehingga ketika bangun tidur merasakan tubuh yang bugar.⁴ Kualitas tidur dapat dinilai dari banyaknya tidur, kebiasaan, seberapa maksimal, dan kenyamanan tidur.⁵ Menurut National Sleep Foundation (2018) kejadian gangguan tidur di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% gangguan tidur terjadi pada mahasiswa. Menurut Fernando (2020) gangguan tidur yang terjadi di Indonesia sebesar 67%, untuk gangguan tidur ringan sebanyak 55,8% dan gangguan tidur sedang 23,3%.⁶

Ada beberapa masalah yang dapat ditimbulkan dari kualitas tidur buruk seperti rasa lelah, tanda-tanda vital yang tidak stabil, daya imun tubuh menurun, dan pada psikologis dapat mengalami stres, cemas, serta penurunan daya ingat.⁷ Stres merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada individu.⁸

Stres adalah respons tubuh individu baik secara emosional maupun fisik terhadap perubahan lingkungan sekitarnya yang harus disesuaikan.⁹ Stres bekerja memengaruhi beberapa hormon, seperti hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang ada pada susunan saraf manusia. Sehingga terjadinya perubahan pada siklus tidur *non-rapid eye movement (NREM)* dan *rapid eye movement (REM)* mengakibatkan seseorang tidak mendapatkan tidur yang nyenyak.⁴

Stres seringkali terjadi pada mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik, baik tuntutan dari diri sendiri ataupun dari eksternal. Perubahan cara belajar serta banyaknya materi yang berbeda dari tingkat SMA pada tingkat universitas membuat beberapa mahasiswa mengalami stres akademik.¹⁰

Stres akademik merupakan stres yang didapatkan oleh adanya tuntutan akademik seorang mahasiswa yang diharapkan dapat memenuhi setiap tugas dan kewajiban dari fakultas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Merry (2020) persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38 - 71%, di Asia sebesar 39,6 - 61,3%, dan di Indonesia sebesar 36,7 - 71,6%.¹¹ Pada penelitian yang dilakukan oleh Universitas Muhammadiyah Malang didapatkan dari 119 responden yang merupakan mahasiswa fakultas kedokteran mengalami stres ringan sebanyak 32 responden, stres sedang sebanyak 61 responden, stres berat sebanyak 25 responden dan stres sangat berat sebanyak 1 responden. Stres yang berhubungan dengan akademik terbanyak adalah stres sedang dengan 54 responden sedangkan stres sangat berat sebanyak 6 responden.¹²

Pada mahasiswa, gangguan tidur sering terjadi dikarenakan oleh tuntutan dengan kegiatan kampus yang padat baik kegiatan secara akademik dan Non-akademik. Perkuliahan di FK UKI dimulai dari hari senin sampai jumat pukul 07:30-16:30. Perkuliahan terbagi secara *offline* dan *online*. Mahasiswa melakukan kegiatan secara *daring* seperti kuliah pakar dan tutorial, sedangkan kegiatan praktikum, *skills lab* dan ujian dilakukan di

kampus. Mahasiswa diharuskan mengikuti kegiatan Non-akademik setidaknya 1 kegiatan Non-akademik yang dilaksanakan setelah melakukan kegiatan perkuliahan. Kegiatan akademik yang padat, penyesuaian cara belajar dari SMA ke Universitas, tuntutan tugas, tuntutan dalam diri, persaingan dalam memperoleh nilai IPK tertinggi, kecemasan tidak lulus dalam ujian membuat mahasiswa merasa stres secara akademik sehingga mengganggu dalam kebutuhan sehari-hari, salah satunya seperti kebutuhan untuk istirahat atau tidur.¹³

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
2. Mengetahui gambaran stres akademik berdasarkan aspek fisiologis, afektif, kognitif, dan perilaku.
3. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
4. Mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Instansi FK UKI

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat menambah kepastakaan dan menjadi bahan tambahan referensi bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.4.2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mendapatkan pengetahuan mengenai bagaimana hubungan stres akademik terhadap kualitas tidur.

1.4.3. Bagi Peneliti

1. Menambah pengetahuan dan wawasan penulis serta penulis dapat mengembangkan keterampilan.
2. Sebagai tugas akhir dan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran.

