

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap orang mempunyai kebutuhan dasar akan tidur. Standar tidur seseorang dapat berdampak pada kesehatannya. Jenis tidur terbaik adalah ketika individu tidak terbangun dengan perasaan mengantuk, sensitif, atau mudah gelisah; sebaliknya, ia terbangun dengan perasaan acuh tak acuh terhadap apa pun, dengan mata merah, bengkak, hitam, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, dan sering menguap.¹ Waktu harus dikelola dengan baik untuk menjaga kualitas tidur, karena kondisi tidur itu sendiri dapat berdampak signifikan terhadap aktivitas manusia. Kehidupan seseorang biasanya dibagi menjadi tiga tahap: delapan jam kerja berat, delapan jam kerja ringan, dan satu jam terakhir istirahat murni. Oleh karena itu, tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga konsistensi fungsi tubuh dan mencegah dampak negatif kurang tidur akibat aktivitas berlebihan.²

Kualitas tidur seseorang sebenarnya bisa berdampak signifikan. Jika kita tidak mengalami kesulitan tidur atau menunjukkan gejala kurang tidur, maka kualitas tidur kita dikatakan baik.³ Tidur yang cukup akan meningkatkan kesehatan seseorang. Namun, tubuh yang kurang mendapatkan tidur yang cukup akan menanggung akibatnya.⁴ Tidur yang cukup akan meningkatkan kesehatan seseorang. Namun, pada tubuh Insiden masalah kualitas tidur berkisar antara 15,3% hingga 39,2% di seluruh dunia.⁵ Ini menampilkan prevalensi penyakit di seluruh dunia. Menurut data studi American National Sleep Foundation (NSF) tahun 2015, 48% partisipan mengatakan kualitas tidur mereka cukup, buruk, atau sangat buruk..^{6,7} Sebuah studi meta - analisis yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di beberapa benua menunjukan prevalensi kualitas tidur yang buruk paling banyak terjadi di Eropa, diikuti Amerika, Afrika, Asia dan Osenia dengan persentase 63.13%, 59.92%, 54.54%, 47.44%, 30.51%.⁸ Namun, prevalensi gangguan tidur pada tahun 2017 di Indonesia diproyeksikan sebesar 10% (Cable News Network Indonesia

2017), yang berarti sekitar 23 juta dari 238 juta penduduk Indonesia menderita gangguan tidur.⁶ Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, kondisi lingkungan fisik, aktivitas fisik, stress psikologi, obat-obatan dan zat kimia serta diet dan kalori.^{6,9}

Setiap individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi dikategorikan sebagai mahasiswa, sedangkan karakteristik merupakan kepribadian atau sifat alami pada manusia, ini bisa berupa pola hidup, kualitas tidur, tingkat stres, dan perasaan hati individu, karakteristik juga dapat karakteristik secara demografis berupa usia, jenis kelamin, status pernikahan, keluarga hingga tempat tinggal, sementara itu Siswa sering kali memiliki kepribadian yang lebih stabil, yang mulai tumbuh karena berkurangnya gejolak emosi. Untuk memiliki perspektif yang realistis tentang diri mereka sendiri dan lingkungannya, mereka memiliki kecenderungan untuk menstabilkan dan mempertimbangkan secara menyeluruh apa yang ingin mereka capai. Selain itu, karena sebagian besar mahasiswa tinggal jauh dari orang tua dan keluarga, mereka biasanya lebih dekat dengan teman-temannya untuk berbagi ide dan memberikan dukungan.^{10,11}

Dua ciri mahasiswa yang paling menonjol adalah kemandirian dan sikap berpikiran maju mengenai karier dan hubungan cinta. Untuk membekali diri mereka dengan lebih baik bagi angkatan kerja yang menuntut kemampuan kognitif tingkat lanjut, mereka akan memperluas pengetahuan mereka di sektor khusus yang mereka kuasai.¹⁰ Apabila kebutuhan dasar mahasiswa terpenuhi maka tugas dan pertumbuhannya sepanjang masa dewasa muda dapat terlaksana dan mencapai titik yang optimal.¹²

Penelitian pada mahasiswa di Universitas Lahore Pakistan, Menurut penelitian, 66% mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi membutuhkan kafein dan mengkonsumsinya setiap hari. Karena kafein dapat membantu konsentrasi dan memperpanjang sesi belajar, kafein juga merupakan salah satu persyaratan bagi mahasiswa di Pakistan dan negara lain. Hasilnya,

mahasiswa kedokteran termasuk mahasiswa yang paling banyak mengonsumsi kafein sehari-harinya.^{12,13}

Selain itu, 76,1% siswa yang minum kopi melaporkan 50,5% kesulitan tidur. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2014 mengenai pola konsumsi dan dampak buruk minuman mengandung kafein pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dampak dari pilihan gaya hidup telah menyebabkan peningkatan penggunaan produk berkafein, khususnya kopi dan minuman energi, di kalangan pelajar, khususnya mereka yang sedang melanjutkan studi kedokteran. Kafein dalam jumlah rendah dapat meningkatkan perhatian dan energi.¹⁴

Berdasarkan penelitian Dietrich et al sebanyak 68,3% mahasiswa di dunia memiliki gangguan tidur yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk yang diakibatkan oleh kebiasaan tidur larut malam. di India dilakukan penelitian tanuj et al, ditemukan 220 (55%) mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan kualitas tidur baik 180 (45%) mahasiswa.

Berdasarkan penelitian terhadap mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, terdapat tingkat kualitas tidur buruk yang signifikan di kalangan mahasiswa di Indonesia, dengan 79 mahasiswa (71,8%) memiliki kualitas tidur buruk dan 31 mahasiswa (28,2%) memiliki kualitas tidur baik. disebabkan oleh berbagai kegiatan pendidikan yang berlangsung baik di dalam maupun di luar kampus.^{15,16,17} Hal ini juga selaras dengan riset yang dilakukan oleh Hastuti et al pada mahasiswa keperawatan Bhamada Slawi dimana diperoleh sejumlah 139 mahasiswa (79%) dengan kualitas tidur buruk dan sebanyak 37 mahasiswa (21%) dengan kualitas tidur baik, banyaknya tugas dan waktu belajar yang menjadi salah satu alasan kualitas tidur buruk yang tinggi.¹⁸ Sementara berdasarkan riset dari Fenny dan Supriatmo pada mahasiswa Universitas Sumatra Utara (USU) dimana ditemukan kualitas tidur yang buruk ditemukan pada 185 orang (61,7%). Hal ini disebabkan jadwal belajar yang padat pada mahasiswa kedokteran.¹⁹ Sedangkan pada penelitian Kahjoru (2023) pada mahasiswa FK UKI diperoleh data sebesar 78 orang (74.3%) memiliki kualitas

tidur yang buruk, sedangkan yang memiliki kualitas tidur yang baik hanya sebesar 27 orang (25.7%). Penyebab utamanya adalah padatnya aktivitas akademis yang mereka lakukan seperti seperti belajar dan mengerjakan tugas serta karena kecemasan terkait masalah akademik.²⁰

Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, berapa lama untuk bangun, dan perlu tidaknya menggunakan bantuan medis semuanya mempengaruhi seberapa baik seseorang tidur. Seseorang dengan kualitas tidur yang baik memiliki lebih banyak energi, suasana hati dan rasa tenang yang lebih baik di pagi hari, serta lebih sedikit tanda-tanda masalah tidur. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan nyenyak berkontribusi terhadap gaya hidup sehat.²

Kualitas tidur menjadi hal yang sangat sulit untuk diatur oleh sebagian besar mahasiswa. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hal tersebut dalam ruang lingkup yang lebih kecil yaitu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia pada tahun 2023.

1.2. Rumusan Masalah

Sejauh mana korelasi antara karakteristik mahasiswa terhadap kualitas tidur Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Karakteristik Mahasiswa Terhadap Kualitas Tidur Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Memahami Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023 Berdasarkan Usia

2. Mengetahui Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023 Berdasarkan Jenis Kelamin
3. Mengetahui Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023 Berdasarkan Tempat Tinggal
4. Mengetahui Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia
5. Mengetahui Hubungan Antara Usia Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023
6. Mengetahui Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023
7. Mengetahui Hubungan Antara Tempat Tinggal Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Teoritis

Dapat digunakan sebagai referensi bagi para peneliti yang akan melakukan riset dengan topik yang serupa.

1.4.2. Manfaat Bagi Praktisi

Dapat menambah pemahaman serta wawasan khususnya di kalangan mahasiswa fakultas kedokteran perihal hubungan karakteristik mahasiswa terhadap kualitas tidur khususnya angkatan tahun 2023

1.4.3. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian yang dilakukan dapat menambah referensi yang diperlukan untuk Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia mengenai hubungan karakteristik mahasiswa terhadap kualitas tidur mahasiswa khususnya angkatan tahun angkatan 2023