

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan suatu kebutuhan tubuh untuk mengembalikan proses biokimia dan fisiologi tubuh kembali ke dalam keadaan normal.^{1,2} Tidur adalah keadaan tidak sadarnya tubuh yang bisa tersadarkan apabila diberikan rangsangan sensorik ataupun rangsangan lainnya.³ Kualitas tidur merupakan bentuk kepuasan seseorang terhadap tidurnya tanpa adanya perasaan lelah, mudah gelisah, apatis, kelainan pada mata, penurunan konsentrasi, sakit kepala dan rasa kantuk saat terbangun.⁴

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak bagi kesehatan, di antaranya adalah stres, kehilangan ingatan, dan konsentrasi, mengantuk di siang hari dan dapat menghambat hormon pertumbuhan. Adapun dampak jangka panjang dari hal tersebut yaitu dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya obesitas, kencing manis, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, stroke, bahkan sampai kematian.^{5,6}

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa 59,4% mahasiswa di Lithuania tahun 2010 memiliki kualitas tidur yang buruk terutama pada mahasiswa kedokteran.⁷ Penelitian Aabid Ali menyebutkan bahwa tuntutan pendidikan merupakan salah satu penyebab berkurangnya kualitas tidur mahasiswa.⁸ Penelitian lain juga menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi kejadian stres yang cukup tinggi. Salah satu penyebabnya adalah adanya permasalahan adaptasi terhadap sistem pembelajaran di perkuliahan pada mahasiswa tingkat satu

dan meningkatnya faktor stres pada mahasiswa tingkat tiga yang sedang menjalani skripsi.^{9,10} Penelitian Gaultney tahun 2010 juga menyebutkan pada 1845 mahasiswa bahwa 27% mahasiswa mengalami setidaknya satu jenis gangguan tidur yang akan menyebabkan buruknya kualitas tidur pada mahasiswa.¹¹ Penelitian Lemma tahun 2012 menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang sama buruknya setiap tingkatan perkuliahan tetapi mahasiswa tingkat yang paling rendah memiliki kualitas tidur yang paling buruk.¹² Penelitian lain juga menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat satu memiliki kualitas tidur yang lebih buruk daripada mahasiswa tingkat tiga walaupun perbedaannya tidak terlalu signifikan.^{13,14}

Setiap individu biasanya dapat beradaptasi terhadap tuntutan pendidikan pada hari ke 4 sampai hari ke 14.² Adaptasi tersebut dilihat melalui derajat tidur saat malam hari, kemampuan untuk tidur pada siang hari, dan penurunan performa sehari-hari.¹⁵ Kemampuan adaptasi seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti gangguan tidur yang bersamaan, kondisi medis, kondisi psikiatrik, penggunaan obat-obatan, jumlah tidur selama beberapa minggu terakhir serta tanggung jawab sosial dan keluarga.¹⁵

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa mahasiswa kedokteran tingkat satu dan tiga adalah mahasiswa yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Menurut pandangan Islam menyatakan dalam Q.S. Ar-Rum ayat 23 yang artinya “Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” Arti dari ayat tersebut yaitu menyatakan bahwa setiap individu membutuhkan

istirahat atau tidur, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu dan tiga Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2018/2019.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2018/2019?
- 2) Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa tingkat tiga di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2018/2019?
- 3) Adakah perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa tingkat satu dan tiga di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2018/2019?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2018/2019
- 2) Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa tingkat tiga di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2018/2019
- 3) Mengetahui adakah perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu dan tiga di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2018/2019

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman untuk peneliti mengenai kaidah penelitian ilmiah terutama mengenai kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh mahasiswa fakultas kedokteran sebagai salah satu sumber informasi tentang gambaran kualitas tidur terhadap peningkatan risiko penyakit berbahaya agar mahasiswa fakultas kedokteran dapat mengatur waktu dengan baik untuk memenuhi kualitas tidur yang baik.