BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang untuk memulihkan kembali tubuhnya agar bisa berfungsi normal setelah melakukan aktivitas harian. Dalam keadaan istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan energi sehingga kondisinya kembali pada keadaan optimal.[1] Tidur yang adekuat merupakan kebutuhan biologis untuk menunjang fungsi normal tubuh manusia. Mental yang baik dan jasmani yang sehat sangat bergantung pada pemeliharaan tidur yang adekuat.[2]

Pola tidur yang baik dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas tidur itu sendiri. Pola tidur yang berkualitas dilihat dari seberapa dalam tidur seseorang, sedangkan kuantitas tidur dapat dilihat dari jumlah jam tidurnya.[1] Kuantitas dan kualitas tidur yang baik akan mempertahankan keseimbangan antara keadaan tertidur dan terjaga. Kualitas tidur akan memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang.[3] Kualitas tidur yang buruk akan berdampak terhadap peningkatan rasa cemas dan rasa gugup yang berlebihan.[4]

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk mahasiswa agar dapat memahami, menganalisis, dan menyerap sejumlah besar informasi selama proses pembelajaran.[5] Menurut Bess Austin (2007), kebanyakan mahasiswa beranggapan bahwa lingkungan perkuliahan merupakan suatu kehidupan baru yang bebas dari pengawasan orang tua, penuh dengan pengalaman sosial, dan tuntutan akademik yang lebih berat daripada sebelumnya.[2]

Penelitian yang dilakukan oleh Suen *et al.* (2010) pada 400 mahasiswa, menunjukkan bahwa 230 orang (58%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Brick *et al.* (2010) pada 314 orang mahasiswa kedokteran dari universitas di *Pacific Northwest, United States,*

dilaporkan bahwa sekitar 148 orang mahasiswa (50,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Mahasiswa kedokteran mungkin tidak menganggap tidur sebagai prioritas utama dalam konteks persyaratan akademik mereka. Mereka mengurangi waktu tidur untuk menambah jam belajar dan mengerjakan tugas. Hal ini akan menjadikan kualitas tidur mahasiswa kedokteran cenderung buruk, khususnya pada minggu ujian.[6] Di Amerika Serikat dan Lithuania dilaporkan bahwa 51% dan 59% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk.[7,8] Selain itu, dilaporkan 37% mahasiswa kedokteran di *King Saud University* memiliki kualitas tidur yang buruk.[9] Kekurangan tidur dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa kedokteran karena tidur berperan penting dalam proses kognitif serta kesehatan fisik dan mental.[6,10]

Sleep hygiene adalah salah satu variabel penting yang memengaruhi kualitas tidur. *Sleep hygiene* diperkenalkan pertama kali oleh Peter Hauri (1977), berdasarkan fisiologi tidur. Beberapa perilaku *sleep hygiene* yang dapat mendukung kualitas tidur baik adalah (1) menghindari konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol di dekat jam tidur, (2) menghindari pola tidur siang yang tidak rutin, (3) mempertahankan waktu tidur dan bangun tetap teratur setiap hari, dan (4) menjaga tempat tidur tetap nyaman dan tenang.[11] *Sleep hygiene* harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas tidur serta mengatur ritme tidur dan waktu terjaga yang sama setiap harinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yazdi *et al*. (2016), dilaporkan bahwa pengetahuan mahasiswa kedokteran di *Qazvin University* mengenai *sleep hygiene* masih kurang. Hal ini menyebabkan mereka sering tidak menyadari bahwa kualitas tidur yang buruk memperburuk kinerja akademik dan fungsi kognitifnya. Dalam sebuah survei yang dilakukan terhadap 900 orang mahasiswa kedokteran, hanya 50% dari partisipan yang memberi tanggapan yang benar mengenai *sleep hygiene*.[11]

Di Indonesia, penelitian mengenai *sleep hygiene* di kalangan mahasiswa masih sangat kurang. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai hubungan *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah *sleep hygiene* berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa semester 6 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat akademis dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan di bidang kesehatan mengenai *sleep hygiene*.

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan mahasiswa kedokteran dapat menerapkan perilaku *sleep hygiene* yang baik sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Sleep hygiene terdiri dari faktor perilaku dan lingkungan. Perilaku *sleep hygiene* yang buruk dan lingkungan yang tidak mendukung dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Adapun perilaku *sleep hygiene* yang tidak baik seperti waktu tidur-bangun yang tidak sama setiap hari akan memengaruhi kualitas tidur seseorang karena tubuh secara alami akan membuat seseorang mengantuk dan bangun ketika tiba waktunya.[12] Selain itu, perilaku *sleep hygiene* yang tidak baik lainnya seperti

tidak adanya waktu untuk tidur siang. Berdasarkan penelitian oleh Yoon mengatakan bahwa lebih dari 40% (433 responden) yang memiliki kebiasaan tidur siang yang teratur memiliki kualitas tidur malam yang lebih baik daripada responden yang tidak memiliki kebiasaan tidur siang.[13] Kemudian menggunakan tempat tidur selain untuk tidur. Hal ini dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang karena otak manusia dapat mengaitkan tempat dengan peristiwa. Selain itu, olahraga yang tidak teratur dan kebiasaan merokok juga dapat memengaruhi kualitas tidur.[12] Kandungan nikotin dalam rokok dapat mengganggu regulasi dari tahap tidur secara normal khusunya pada tahap Non-REM *sleep* karena regulasi normal pada tahap Non-REM *sleep* sangat bergantung pada penurunan *aminergic neuronal activity* dalam *locus coeruleus* dan *dorsal raphe*.[14] Konsumsi kafein yang berlebihan juga dapat memengaruhi kualitas tidur. Hal ini disebabkan karena komponen bioaktif yang terdapat dalam kafein dapat menghilangkan rasa kantuk. Mekanisme kerja utama kafein adalah dengan menghambat reseptor adenosine. Adenosine merupakan neurotransmiter yang efeknya mengurangi aktivitas sel saraf. Apabila reseptor adenosine berikatan dengan kafein, maka aktivitas sel saraf akan tetap aktif karena adenosine tidak dapat bekerja menghambat aktivitas sel.[15] Selanjutnya adalah konsumsi alkohol. Alkohol dapat menyebabkan *blocking* pada fase tidur REM. Fase REM yang kurang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi pada saat bangun tidur.[16] Faktor lingkungan yang tidak mendukung seperti cahaya kamar yang terlalu terang mengakibatkan terjadinya penurunan produksi hormon melatonin.[17] Selain itu, suhu kamar nyaman serta kondisi lingkungan yang terlalu berisik juga dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang.[12]

Perilaku *sleep hygiene* yang buruk tersebut dapat menimbulkan gangguan ritmik sirkardian. Ritmik sirkadian diatur oleh *pacemaker* di otak dan beberapa faktor eksternal seperti cahaya, temperatur, dan interaksi sosial.[11] Perilaku *sleep hygiene* yang buruk juga dilihat dari peningkatan frekuensi dan durasi terbangun pada malam hari. Hal ini berkaitan dengan kecemasan, nokturia, dan pernafasan yang pendek. Selain itu, adanya peningkatan frekuensi, durasi tidur, dan durasi mengantuk di siang hari menunjukkan tidur malam hari yang tidak adekuat.[18]

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Sleep hygiene berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.