

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah proses fisiologis yang bersifat vital dan kompleks. Tidur pada manusia dipengaruhi oleh aspek sosial, kebudayaan, dan lingkungan.¹ Manusia menggunakan seperempat hingga sepertiga waktunya untuk tidur. Tidur merupakan kebutuhan dan proses yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh (*natural healing mechanism*), mengistirahatkan organ tubuh, dan menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh.²

Tidur secara teratur merupakan kebutuhan mutlak, dapat berasal dari kebutuhan periodik dari otak untuk terjadinya proses pemulihan simpanan energi yang berkurang. Pada saat tidur, otak diberi waktu luang untuk memulihkan proses-proses biokimia atau fisiologis yang mengalami penurunan secara progresif pada saat keadaan terjaga.³ Tidur dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur yang baik dihubungkan dengan berbagai hasil positif seperti kesehatan serta fungsi psikologis yang baik.^{4,5}

Mahasiswa kedokteran cenderung mengurangi waktu tidur mereka sebagai upaya menyesuaikan dan mengatasi beban terhadap studi dan lingkungan yang penuh tekanan dan agar memiliki waktu lebih untuk belajar sehingga tidak menganggap bahwa tidur merupakan hal yang penting. Menurut penelitian, dilaporkan 51% dan 59% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk di US dan Lithuania.^{6,7} Penelitian yang dilakukan di Universitas Nigeria melaporkan bahwa 32,5% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk.⁸

Penyebab kualitas tidur yang buruk salah satunya adalah stres.^{9,10} Stres didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang merasa tuntutan yang diberikan melebihi kapasitas atau kemampuan yang dimiliki.¹¹

Tingkat stres di kalangan mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain dibidang non medis.¹² Prevalensi mahasiswa kedokteran yang mengalami tingkat stres yang tinggi antara lain: Pakistan (60%), Thailand (61%), Malaysia (42%), dan US (57%).⁶

Mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berada di tahun kedua dan seterusnya.^{13,14} Menurut Abdulghani, prevalensi tingkat stres yang tertinggi terdapat pada mahasiswa kedokteran tahun pertama (78,7 %).¹⁵

Mengetahui adanya tingkat stres yang cukup tinggi pada mahasiswa kedokteran terutama pada mahasiswa tahun pertama, penelitian dimaksudkan untuk melihat hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2018. Pengukuran tingkat stres digunakan kuesioner DASS 42 yang sudah tervalidasi. Untuk mengetahui kualitas tidur, digunakan kuesioner PSQI.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah terdapat hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

- Manfaat akademis penelitian ini untuk memberikan informasi tentang hubungan tingkat stres dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur

- Manfaat praktis penelitian ini diharapkan informasi terhadap dampak stres yang berpengaruh pada kualitas tidur dapat diantisipasi dengan manajemen stres

1.5 Kerangka Pemikiran

Stres adalah respon non-spesifik generalisata tubuh terhadap faktor yang mengancam, serta kemampuan kompensasi tubuh untuk mempertahankan homeostasis. Stressor pada mahasiswa tingkat pertama disebabkan oleh materi perkuliahan, peraturan akademis yang banyak, jadwal ujian yang terbilang sering dan sulit.⁶ Stressor tersebut juga dapat terjadi karena adanya perubahan kepribadian yang relevan dalam diri mereka. Perubahan-perubahan kepribadian para mahasiswa tahun pertama bisa disebabkan antara lain karena mereka meninggalkan rumah, tinggal sendirian untuk pertama kalinya, berorientasi di kota baru yang jauh dari rumah, membangun relasi yang baru dengan sesama, dan perubahan kebiasaan mengikuti proses yang ada di pendidikan kedokteran.⁴

Stressor pada mahasiswa tersebut akan memberi *feedback* positif ke hipotalamus. Hipotalamus akan mengeluarkan CRH (*corticotropi-releasing hormone*) yang memberi *feedback* positif ke hipofisis anterior. Hipofisis anterior kemudian mengeluarkan ACTH (*adenocorticotropic hormone*) yang memberi *feedback* positif ke korteks adrenal yang akan mensekresikan kortisol.³

Kadar kortisol yang besar akan memberi dampak dengan menekan pineal memproduksi melatonin sehingga mempengaruhi nukleus suprachiasmaticus yang berfungsi sebagai pengaturan tidur.²³

1.6 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha tahun pertama.

