

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan esensial setiap orang. Manusia menghabiskan satu pertiga waktu hidupnya untuk tidur. Walaupun fungsi tidur belum dapat dijelaskan secara mendalam, tetapi efeknya bermakna bagi sistem fungsional tubuh terutama sistem saraf. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang sering terjadi, kurang lebih sebanyak satu pertiga populasi dewasa di dunia pernah mengalami insomnia. Gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, kurangnya waktu tidur, dan rasa kantuk pada siang hari yang berlebihan. Gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup seseorang. Bila hal ini terjadi terus menerus dapat menyebabkan gangguan pada sistem saraf, salah satunya adalah gangguan neurokognitif.¹⁻³

Mahasiswa kedokteran secara umum memiliki beban akademik yang lebih besar daripada mahasiswa fakultas lain, hal ini berpotensi memengaruhi kualitas tidur serta menurunkan prestasi akademik.³ Gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh durasi belajar yang panjang, tugas-tugas kampus dan klinis termasuk saat jaga malam, beban pekerjaan yang menantang secara fisik dan emosional di masa depan, waktu libur yang relatif singkat, jadwal kuliah yang padat, kegiatan organisasi, penyesuaian diri terhadap lingkungan baru di perkuliahan, dan pilihan gaya hidup.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa salah satu grup yang mengalami gangguan tidur terbanyak di usia dewasa muda adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK). Menurut penelitian *Journal of Clinical Sleep Medicine*, mahasiswa Kedokteran di China mengalami rasa kantuk berlebih pada siang hari sebanyak 90%, dengan jumlah laki-laki lebih banyak daripada perempuan.

Sebanyak 70% mahasiswa kedokteran di Hongkong mengeluhkan kurang tidur. Rata-rata waktu tidur para responden adalah 6,6 jam. Kualitas tidur mahasiswa kedokteran di Amerika Selatan dan Utara dilaporkan lebih buruk dibandingkan dengan orang dewasa sehat lainnya. Begitu pula di Eropa, terdapat sebanyak 40% mahasiswa kedokteran dengan kualitas tidur buruk yang diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).³

PSQI merupakan instrumen yang paling sering digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang dalam satu bulan. PSQI dikembangkan pada tahun 1989 guna memberikan standar dalam membedakan kualitas tidur yang baik dan buruk dengan cukup mudah. Kuesioner ini terdiri dari delapan belas pertanyaan mengenai waktu tidur dan hal-hal yang dapat mengganggu tidur menurut subjek.⁴

Menurut penelitian Arora et al., 2015, sebanyak 62,6% sampel dari mahasiswa di salah satu universitas di India mengalami gangguan tidur. Sebanyak 72,9% gangguan tidur dialami lebih banyak oleh mahasiswa kedokteran dibandingkan dengan fakultas lainnya.⁵ Banyak penelitian menunjukkan hal serupa, ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami gangguan tidur. Suatu penelitian di Universitas Sumatera Utara mengenai hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.⁶ Sebagian besar mahasiswa kedokteran mungkin tidak sadar bahwa dirinya mengalami gangguan tidur yang dapat memengaruhi aktivitas hariannya termasuk prestasi akademiknya. Dengan mengetahui gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa kedokteran, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran individu untuk mengelola kembali waktu tidurnya serta menjadi pertimbangan bagi pihak akademis dalam mengelola aktivitas mahasiswa di kampus.

Gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi neurokognitif, penurunan fokus, kelelahan, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan endokrin, gangguan imunologi, dan gangguan metabolisme.⁷ Mahasiswa yang mengalami

gangguan tidur membutuhkan informasi dan penanganan yang sesuai karena dapat membawa efek yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa. Informasi dan pemahaman mengenai gangguan tidur di kalangan mahasiswa masih kurang, data yang diperoleh juga dapat dijadikan pertimbangan untuk merencanakan metode yang tepat untuk mengembangkan proses belajar yang baik, sehingga mahasiswa mampu memberikan performa yang maksimal. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara gangguan tidur menurut kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (UKM).

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah terdapat hubungan antara gangguan tidur menurut kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dengan prestasi akademik pada mahasiswa semester enam Fakultas Kedokteran UKM.

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara gangguan tidur menurut kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dengan prestasi akademik pada mahasiswa semester enam Fakultas Kedokteran UKM.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademis

Menambah pengetahuan mengenai hubungan antara gangguan tidur menurut kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dengan prestasi akademik pada mahasiswa semester enam Fakultas Kedokteran UKM.

1.4.2 Manfaat Praktis

Sebagai bahan pertimbangan untuk mahasiswa dalam mengatur kembali waktu tidurnya guna meningkatkan performa belajar sehingga prestasi akademik dapat tercapai dengan maksimal.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Tidur merupakan proses yang penting bagi sistem saraf dan sistem fungsional lain dalam tubuh manusia.⁸ Banyak teori yang menjelaskan mengenai fungsi dari tidur. Fungsi dari tidur yaitu, memberi waktu bagi otak untuk pemulihan proses biokimia dan fisiologis yang menurun saat periode bangun, meningkatkan aktivitas sinaps ketika bangun, dan membantu menggabungkan memori-memori yang terpisah atau hilang saat bangun. Selain itu, terdapat pula fungsi “*restoration and recovery*” yaitu, memperbaiki kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas dan memberi waktu untuk jaras-jaras saraf memperoleh sensitivitas penuh kembali.²

Sistem saraf dalam otak dan batang otak memproduksi neurotransmitter yang dapat mengatur periode bangun dan tidur seseorang. Secara umum, ketika daerah kesadaran otak sedang aktif, daerah ini akan mengirimkan sinyal ke korteks serebri (lapisan terluar otak yang berfungsi dalam belajar, berpikir, dan mengolah informasi), pada saat yang bersamaan terjadi aktivitas inhibisi pada daerah lain di otak yang bertanggung jawab pada fase tidur, hal ini menyebabkan periode bangun yang adekuat.⁹

Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat memengaruhi sistem saraf pusat.⁸ Sistem saraf pusat mengatur kinerja otak dalam mengolah informasi yang berperan penting dalam proses belajar. Mahasiswa kedokteran dengan beban akademik yang besar tentunya membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk proses belajar yang adekuat. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur memengaruhi proses kuliah dan belajar yang berdampak pada penurunan prestasi akademis di kampus.

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Gangguan tidur menurut kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* berhubungan dengan prestasi akademik mahasiswa semester enam Fakultas Kedokteran UKM.

