

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur memiliki fungsi fisiologis mendasar bagi manusia dan sangat diperlukan untuk terjadinya *natural healing mechanism* (proses perbaikan sel-sel tubuh yang rusak), memberi waktu untuk beristirahat ataupun menjaga keseimbangan biokimia dan metabolisme tubuh.^{1,2} Manfaat tidur akan terasa apabila seseorang sudah mencapai tidur yang berkualitas. Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis.³

Gangguan tidur tampaknya rentan terjadi pada kalangan mahasiswa.⁴ Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada kalangan mahasiswa.⁵⁻⁷ Insomnia merupakan salah satu faktor yang berdampak pada kualitas hidup seseorang.⁸ Seseorang dengan insomnia dapat merasakan ketidakpuasan dalam tidurnya dan biasanya mengalami satu atau lebih gejala seperti kelelahan, kekurangan energi, sulit berkonsentrasi, gangguan suasana hati, dan penurunan kinerja dalam pekerjaan.^{9,10}

Mahasiswa rentan menderita insomnia karena adanya perubahan pola tidur yang dimiliki mahasiswa saat memasuki perguruan tinggi dan stres yang meningkat karena perubahan tuntutan sosial dan akademik.^{7,11,12} Konsekuensi dari gangguan tersebut bisa menjadi serius karena tidak hanya dapat memengaruhi kualitas hidup (*Quality of Life/QoL*), tetapi juga memengaruhi kinerja akademik, kesehatan, dan suasana hatinya.¹¹⁻¹⁴ Apabila tidak segera ditangani, gangguan tersebut dapat menyebabkan penurunan perhatian, kinerja akademik yang buruk, penurunan kesehatan secara umum, dan masalah hubungan sosial.⁴

Mahasiswa yang menderita insomnia umumnya menderita masalah kesehatan mental, seperti kelelahan kronis, depresi, stres, kecemasan, dan kualitas hidup yang lebih rendah.¹⁵ Sebuah survei nasional pada mahasiswa Norwegia yang dipublikasikan pada tahun 2019 menemukan bahwa insomnia berkaitan dengan risiko mahasiswa mengalami kegagalan dalam hal akademik dan mengalami kemunduran dalam perkembangan pembelajaran.¹⁶

Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan pada 171 mahasiswa semester 4 Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro pada tahun 2017, didapatkan

bahwa angka kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi, dengan total 41,5% dari seluruh responden mengalami insomnia.¹⁷ Meskipun tingkat prevalensi insomnia terus meningkat setiap harinya, masih sedikit perhatian diberikan terhadap permasalahan ini, terutama kepada kalangan mahasiswa.⁵ Identifikasi dan pengobatan pada mahasiswa dengan gangguan tidur dapat menghasilkan berbagai manfaat, seperti peningkatan kinerja akademik dan kualitas hidup yang lebih baik.¹¹ Skrining pada mahasiswa dapat bermanfaat, terutama pada mahasiswa yang berisiko mengalami kegagalan akademik.¹¹

Mengingat pengaruh yang kuat dari tidur pada kinerja akademik mahasiswa, maka dibutuhkan pencegahan dan pengoptimalan pola tidur yang baik sehingga kualitas tidur akan meningkat.^{1,2,4} Perlu diketahui apa saja faktor yang berhubungan dengan insomnia untuk mengidentifikasi faktor yang dapat dimodifikasi, sehingga tidak hanya dengan menggunakan terapi farmakologi tetapi juga dengan memperbaiki faktor tersebut.¹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yu *et al* pada 1,086 mahasiswa pada tahun 2020, didapatkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi insomnia pada mahasiswa adalah jenis kelamin, dimana perempuan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami insomnia. Hal ini dapat berkaitan dengan hormon yang dimilikinya.¹⁸ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kyung La *et al* pada 2695 peserta di Korea, dimana prevalensi insomnia lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki.¹⁹

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gunes *et al* pada 379 mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dan konsumsi minuman berkafein merupakan penting yang memengaruhi insomnia. Merokok dapat menyebabkan kesulitan tidur dan gangguan tidur akibat efek stimulasi nikotin. Sedangkan, minuman berkafein seperti kopi dapat menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur, gangguan tidur dan memperburuk kualitas tidur seseorang.²⁰

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 131 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, didapatkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia (nilai $p = 0,001$). Hal tersebut dapat disebabkan oleh cahaya biru dari

layar yang dapat mengganggu pelepasan hormon melatonin, dimana hal tersebut dapat memengaruhi tidur seseorang.²¹

Faktor lainnya yang menjadi penyebab seorang individu mengalami insomnia adalah *sleep hygiene*. Pada populasi umum, *sleep hygiene* yang buruk dikaitkan dengan insiden insomnia yang lebih besar dan kesulitan kronis dalam memulai atau mempertahankan tidur.²² Brown *et al* melakukan penelitian pada mahasiswa sarjana psikologi di Amerika dan penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan tentang *sleep hygiene* berkaitan dengan praktik tidur yang pada akhirnya berkaitan dengan kualitas tidur secara keseluruhan.²²

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik mengambil judul “Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter” untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan insomnia sehingga dapat menjadi data awal dalam pengendalian keluhan insomnia pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah faktor yang berhubungan dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui frekuensi keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.
2. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.
3. Mengetahui hubungan status merokok dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.
4. Mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

5. Mengetahui hubungan lama penggunaan *gadget* dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.
6. Mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat melatih mahasiswa berpikir kritis, teliti, dan menerapkan ilmu mengenai metode penelitian yang baik dan benar dalam karya tulis ilmiah.

1.4.2 Manfaat bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dalam menambah wawasan dan pengetahuan pembaca serta dapat memberikan informasi mengenai faktor yang berhubungan dengan keluhan insomnia pada mahasiswa, sehingga dapat membantu mahasiswa mencapai kualitas tidur yang baik.

1.4.3 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi terkait fenomena keluhan insomnia yang ada pada mahasiswa serta faktor yang berhubungan dengan keluhan insomnia tersebut sehingga dapat menjadi referensi untuk meningkatkan promosi kesehatan tidur sebagai upaya preventif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa dan mencegah terjadinya penurunan kualitas mahasiswa. Selain itu, dapat menjadi literatur bagi peneliti selanjutnya.