

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh setiap orang. Hampir sepertiga masa hidup manusia dihabiskan dengan tidur. Istirahat dan tidur yang cukup diperlukan agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.<sup>1</sup> Tidur memberi otak waktu untuk memulihkan proses-proses biokimia dan fisiologis yang secara progresif mengalami penurunan selama terjaga. Selain itu tidur diperlukan bagi otak untuk melaksanakan penyesuaian-penyesuaian kimiawi dan struktural jangka panjang yang diperlukan untuk belajar dan mengingat, terutama konsolidasi ingatan prosedural.<sup>2</sup>

Pada kehidupan modern ini masalah tidur merupakan hal yang semakin sering dialami. Kehidupan modern, pola pekerjaan, perkembangan teknologi, dan tuntutan pendidikan menyebabkan tidur menjadi sering diabaikan. Dalam studi yang dilakukan oleh Andersen (2015) sebagian besar populasi di dunia bekerja dengan waktu kerja yang panjang atau lembur menyebabkan berkurangnya waktu tidur secara terus-menerus.<sup>3</sup> Menurut data *International Labour Organization* (ILO), negara-negara di Asia dan Amerika Latin lebih banyak bekerja lembur dibanding dengan Amerika Serikat dan negara-negara di Eropa. Korea Selatan menempati urutan pertama dengan 32% pekerjanya bekerja lebih dari 49 jam per minggu, Meksiko 29%, dan Indonesia 26%. Sedangkan negara-negara barat memiliki persentase yang lebih sedikit, yaitu Amerika Serikat sebesar 16,4%, Perancis 10,1%, dan Jerman 9,6%.<sup>4</sup>

Pekerjaan tertentu seperti dokter, perawat, pilot, dan supir yang harus bekerja pada waktu tidur malam hari juga berpeluang besar untuk mengalami gangguan tidur akibat berkurangnya dan tidak teraturnya waktu tidur. Sedangkan pada populasi mahasiswa gangguan tidur dapat terjadi dalam upaya memenuhi tuntutan pendidikan.<sup>3</sup>

Masalah tidur yang dapat muncul salah satunya adalah *sleep paralysis* (SP). SP adalah suatu keadaan terhambatnya gerakan otot rangka, namun pergerakan mata, pernapasan, dan fungsi sensoris tetap bekerja dengan baik dan jelas<sup>5</sup>. Menurut studi yang dilakukan oleh Sharpless dan Barber (2011) dalam populasi umum di seluruh dunia terdapat 7,6% yang pernah mengalami episode SP paling sedikit satu kali dalam hidupnya. Angka kejadian SP ditemukan sedikit lebih tinggi pada perempuan (18,9%) dibandingkan dengan laki-laki (15,9%). Studi tersebut juga menjelaskan kecenderungan terjadinya SP pada pelajar sebesar 28,3%,<sup>6</sup> dalam populasi mahasiswa berkisar antara 21% hingga 42%,<sup>7</sup> dan pada pasien psikiatri SP ditemukan lebih tinggi lagi, yaitu sebesar 31,9%.<sup>6</sup> Untuk usia awitan, studi secara konsisten menemukan bahwa SP umumnya terjadi pertama kali dalam usia dewasa muda.<sup>7</sup>

Terdapat beberapa faktor yang diperkirakan menjadi penyebab SP. Faktor yang paling berkontribusi adalah stres sebesar 58%, posisi tidur telentang dibandingkan dengan posisi tidur lain juga memberikan kontribusi sebesar 58% dan gangguan tidur narkolepsi sebesar 20-50%. Faktor-faktor lain yang juga berhubungan dengan SP adalah gangguan panik 34,6%, adanya gangguan tidur lain 4,3-32,8%, gangguan psikiatri 31,9%, depresi 31%, dan *post traumatic-stress disorder* (PTSD) 27,8%. Sementara waktu tidur (di atas pukul 12 malam) 7-15%, dan kekurangan durasi tidur (< 5 jam) 12,7% merupakan kontributor yang ringan terhadap kejadian SP.<sup>6,8,9</sup>

Angka kejadian SP cenderung tinggi pada mahasiswa di seluruh dunia, yaitu berkisar antara 21% hingga 42%.<sup>7</sup> Sedangkan data mengenai angka kejadian SP pada mahasiswa kedokteran di seluruh dunia cukup bervariasi. Menurut penelitian pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di University of California oleh Penn sebanyak 16,25% mahasiswa pernah mengalami SP.<sup>10</sup> Penelitian di Nigeria yang dilakukan oleh Ohaeri pada mahasiswa kedokteran di University of Ibadan menunjukkan bahwa 26% mahasiswa pernah mengalami SP.<sup>11</sup> Sedangkan penelitian oleh Sipta (2012) yang dilakukan pada mahasiswa tahun akhir pre-klinik Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala, persentase mahasiswa yang mengalami SP adalah 67,7%.<sup>12</sup>

Stres fisik maupun mental memiliki kaitan yang cukup erat dengan masalah tidur.<sup>13</sup> Berbagai kepustakaan menyebutkan tingginya prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran di seluruh dunia yang bervariasi dari 12 - 48%. Sipta (2012) melaporkan 50% mahasiswa pre-klinik tahun akhir Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala mengalami stres.<sup>12</sup> Sedangkan Hardisman dan Pertiwi (2014) melaporkan tingkat distress pada mahasiswa pre-klinik kedokteran Universitas Andalas cukup tinggi, yaitu sebesar 35,7%.<sup>15</sup> Ketika seseorang mengalami stres, pikiran akan terpusat pada masalah tersebut menyebabkan perasaan tidak tenang. Tidak rileksnya pikiran dan tubuh dapat mengacaukan siklus pada tidur. Terganggunya siklus ini dapat mencetuskan terjadinya *sleep paralysis*.<sup>14</sup>

Selain itu masalah pada mahasiswa yang mempengaruhi kualitas tidur dewasa ini adalah *sleep hygiene* (mengacu pada kebiasaan yang kondusif untuk dapat tidur nyenyak secara teratur). Hal ini berkaitan dengan peluang terjadinya SP. Durasi tidur yang terlalu singkat (<6 jam) atau terlalu panjang (>9 jam) dalam semalam terutama bagi yang tidak terbiasa dengan durasi tidur tersebut, dikaitkan dengan semakin besarnya peluang untuk mengalami SP. Waktu tidur juga menunjukkan kaitan dengan SP. Seseorang yang waktu tidurnya sering berubah dan tidur lewat dari tengah malam dilaporkan lebih mudah mengalami SP dibandingkan dengan yang tidur pada waktu tidur yang teratur.<sup>9,16</sup> *Sleep hygiene* ini berkaitan erat dengan tren gaya hidup modern dan perkembangan teknologi. Dewasa ini, orang-orang cenderung menghabiskan waktu di depan komputer dan menatap layar gawai sehingga meningkatkan paparan terhadap cahaya dan media elektronik yang berpengaruh pada sistem sirkadian. Selain itu kebiasaan kelompok populasi mahasiswa yang telah bergeser jam tidurnya juga berpengaruh terhadap *sleep hygiene*.<sup>17</sup>

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok dalam populasi umum yang tampak sangat rentan terhadap gangguan tidur, kemungkinan karena lamanya durasi dan tingginya intensitas belajar, kegiatan perkuliahan yang menantang emosional, dan pilihan gaya hidup.<sup>18</sup> Penelitian tentang gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran pre-klinik menarik untuk diteliti karena diketahui adanya hubungan antara tidur dengan kesehatan mental dan kekhawatiran akan tuntutan akademik dapat menyebabkan stres yang signifikan.<sup>18,19</sup> Mahasiswa

kedokteran membawa beban akademik yang besar yang berpotensi memberikan kontribusi terhadap buruknya kualitas tidur, di luar apa yang sudah dialami oleh masyarakat modern.<sup>20</sup>

Sampai saat ini belum ada penelitian tentang *sleep paralysis* di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK UNAND) sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat topik *sleep paralysis* dalam penelitian. Kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa kedokteran khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2014 perlu diteliti. Peneliti menyadari gangguan tidur pada mahasiswa perlu diidentifikasi sedini mungkin. Hal ini untuk menghindari dampak buruk yang mungkin muncul akibat gangguan tidur.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNAND angkatan 2014?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNAND angkatan 2014.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui angka kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNAND angkatan 2014.
2. Mengetahui karakteristik responden yang mengalami *sleep paralysis*.
3. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa Pendidikan Dokter FK UNAND angkatan 2014.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Peneliti**

Menambah pengetahuan, wawasan, serta pengalaman peneliti



sebagai mahasiswa.

#### **1.4.2 Ilmu pengetahuan**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa kedokteran.

#### **1.4.3 Masyarakat**

Menambah pengetahuan masyarakat khususnya mahasiswa kedokteran tentang *sleep paralysis* sehingga dapat menghindari terjadinya *sleep paralysis* dan meningkatkan kualitas tidur.

