

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.¹ Adanya gangguan pada tidur dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pola tidur. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya waktu tidur dan akan berdampak pada kualitas tidur, kemampuan untuk berkonsentrasi dan membuat keputusan, serta berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari.^{2,3} Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur.⁴

Hasil penelitian pada tahun 2013 oleh dokter ahli saraf Bryce Mander dan Matthew Walker di Universitas Berkeley, California, membuktikan bahwa dewasa muda yang berusia 18-25 tahun yang memiliki kualitas tidur yang baik akan membantu mengubah ingatan jangka pendek di hipokampus menjadi ingatan jangka panjang yang disimpan di bagian korteks prefrontal. Hal ini akan menyebabkan daya ingat atau memori menjadi lebih baik dan lama.⁵ Kondisi kurang tidur banyak ditemui di kalangan dewasa muda (18–35 tahun) terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti mengurangi konsentrasi belajar dan menyebabkan gangguan kesehatan.⁴

Mahasiswa diketahui mengalami kekurangan tidur pada hari kerja dan tidur dengan durasi yang lama pada akhir pekan. Gejala ini dilaporkan bersesuaian dengan *Delayed Sleep Phase Syndrome* (DSPS). Sindrom ini ditandai dengan keterlambatan bangun tidur pada hari libur, berujung pada buruknya performa akademik dan rasa kantuk berlebihan pada hari kerja.⁶ Hal ini mengakibatkan bervariasinya pola tidur pada mahasiswa. Faktanya, variasi pola tidur mahasiswa dua kali lebih banyak dibandingkan dengan orang pada umumnya.⁵ Dua pertiga dari mahasiswa dilaporkan memiliki gangguan tidur dan sekitar satu pertiga dari laporan tersebut memiliki gangguan tidur berat yang terjadi secara teratur. Masalah ini terlihat semakin jelas pada penelitian yang dilakukan oleh Suen *et al.* pada tahun

2008 menemukan hasil bahwa hanya 11% dari mahasiswa yang disurvei yang memiliki kualitas tidur baik.⁷

Tidur menstabilkan dan meningkatkan proses kognitif. Kemampuan kognitif seperti menggabungkan dan menyandi memori sangat penting untuk pendidikan yang lebih tinggi, terutama untuk pendidikan kedokteran, karena mahasiswa kedokteran butuh menguasai sejumlah penting dari pengetahuan yang kompleks dalam waktu yang singkat. Sebuah grup studi pada mahasiswa kedokteran Brazil menunjukkan bahwa kantuk pada siang hari yang berlebihan mempengaruhi performa akademik. Pada mahasiswa kedokteran di Hong Kong terdapat hubungan yang signifikan antara hasil ujian tulis dengan kebiasaan jam tidur-bangun tidur. Hasil studi ini menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko tinggi pada performa akademik yang lemah. Selain performa akademik, kekurangan tidur juga memiliki efek negatif yang besar pada kepintaran emosional termasuk kemampuan menunjukkan empati.⁸

Meskipun jelas bahwa kualitas tidur buruk harus diminimalkan untuk semua manusia yang mencoba mengoptimalkan potensi belajar mereka, ada beberapa efek yang sangat spesifik dari kurang tidur untuk dipertimbangkan pada mahasiswa kedokteran. Sekolah kedokteran adalah waktu di mana siswa mengembangkan sikap dan kebiasaan profesional seumur hidup. Tetapi kurang tidur telah terbukti memiliki efek negatif besar pada kecerdasan emosional, termasuk kemampuan untuk menunjukkan empati. Satu tren yang mengganggu yang telah dilaporkan adalah bahwa mahasiswa kedokteran benar-benar menjadi lebih sedikit berempati, dibanding ketika mereka selama tahun-tahun pelatihan mereka. Sementara penyebab yang mendasari tren ini kemungkinan multifaktorial, tetapi terdapat kemungkinan bahwa kebiasaan tidur mahasiswa kedokteran mengikis kemampuan mereka untuk berempati pada pasien dan kolega. Kesadaran akan potensi ini setidaknya merupakan langkah maju dalam menyikapi kualitas profesional kesehatan yang lulus dari sekolah.⁸

Beberapa studi menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran dipercayai memiliki tingkat stres dan kekurangan tidur yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lainnya.⁹ Survei yang dilakukan di Lithuania pada mahasiswa jurusan kedokteran, ekonomi dan hukum, 59,4% dari mahasiswa memiliki skor

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) > 5 yang mengindikasikan kualitas tidur yang buruk. Studi tersebut juga menyimpulkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi tertinggi dalam buruknya kualitas tidur.¹⁰

Data epidemiologi mengenai gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran di Asia yang tersedia adalah dari Cina, Hong Kong, Malaysia dan India. Studi yang dilakukan di Cina mendapatkan hasil 19% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk. Studi lain di Cina melaporkan bahwa lebih dari 90% mahasiswa kedokteran mengalami kantuk yang berat di kelas. Studi di Hong Kong menemukan 70% mahasiswa kedokteran mengalami kekurangan tidur. Studi di Malaysia menemukan bahwa 35,5% mahasiswa kedokteran mengalami kantuk di siang hari dan 16% memiliki kualitas tidur yang buruk. Data yang ditemukan pada mahasiswa kedokteran di India menunjukkan 30,6% dari mahasiswa mengalami rasa kantuk berlebihan pada siang hari.⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Manalu tahun 2012 pada mahasiswa kedokteran Universitas Riau menunjukkan kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 84%.¹¹ Penelitian pada mahasiswa jurusan pendidikan dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang dilakukan oleh Nilifda pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 56% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.¹² Penelitian juga dilakukan oleh Sri pada tahun 2017 mengenai kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Andalas di kota Padang menunjukkan bahwa 75,7% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.¹³

Banyak mahasiswa yang tidak sadar bahwa kurang tidur dapat mempengaruhi fungsi kognitif. Pilcher dan Walters menemukan bahwa mahasiswa yang sering tidak tidur semalaman memiliki performa yang lebih buruk. Sekelompok peneliti meneliti hubungan jadwal kuliah mahasiswa, variasi jam tidur dan bangun tidur, kualitas tidur, dan status kesehatan. Peneliti tersebut menemukan bahwa mahasiswa dengan jam kuliah lebih pagi memiliki durasi tidur lebih pendek dan lebih susah terbangun dari pada tidur pada akhir pekan. Penemuan ini menduga bahwa kesenjangan antara jadwal akademik dan aktivitas sosial menyebabkan bervariasinya jadwal tidur dan bisa saja berkontribusi pada gangguan tidur.⁷ Jenis rotasi di sekolah kedokteran mungkin merupakan faktor yang mempengaruhi kurang tidur sepanjang tahun-tahun penelitian. Seperti halnya, periode dalam rotasi di departemen operasi atau rotasi di departemen pengobatan darurat akan jauh lebih

menuntut dalam hal kurang tidur daripada rotasi di departemen yang relatif kurang menuntut.⁸ Hasil penelitian oleh Stepanski pada tahun 2003 didapatkan bahwa bangun tidur pada waktu yang sama setiap harinya adalah kunci utama dalam instruksi *sleep hygiene*.¹⁴

Sleep hygiene merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan untuk mendapatkan tidur yang baik. Hal-hal yang berkaitan dengan *sleep hygiene* ialah keteraturan jam bangun dan jam tidur, tidur siang, konsumsi kafein, alkohol dan nikotin, olahraga, kenyamanan tempat tidur dan kamar tidur serta kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan di tempat tidur seperti menonton, membaca, makan atau belajar.¹⁴ Penelitian pada sekelompok populasi dewasa sehat menunjukkan bahwa aktivitas pada sore hari dan kondisi menjelang terlelap mempengaruhi kualitas tidur.⁶

Sleep hygiene biasanya digunakan sebagai intervensi dalam meningkatkan kualitas tidur. Pada populasi umum, *sleep hygiene* yang buruk berhubungan dengan meningkatnya kejadian insomnia dan gangguan kronik dalam memulai atau mempertahankan tidur.⁷

Banyak mahasiswa yang mungkin tidak sadar bahwa kebiasaan tidur yang tidak konsisten dapat mencetuskan gangguan tidur kronik yang menetap; mereka memercayai bahwa tidur dalam durasi panjang pada akhir pekan dapat mengganti kekurangan tidur pada malam hari. Pada survei dengan menilai pengetahuan mengenai *sleep hygiene* yang benar pada lebih dari 900 mahasiswa, didapatkan tingkat rata-rata respon jawaban yang benar sekitar 50%. Ketika peneliti membandingkan pengetahuan mengenai *sleep hygiene* dengan praktiknya, peneliti menemukan bahwa pengetahuan mengenai *sleep hygiene* dengan *sleep hygiene* sendiri memiliki hubungan.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Viona pada tahun 2012 kepada mahasiswa kedokteran di Universitas Tanjungpura, ditemukan bahwa *sleep hygiene* memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur ($p=0,000$) dan *sleep hygiene* merupakan faktor risiko terbesar untuk terjadinya kualitas tidur buruk. *Sleep hygiene* yang buruk terjadi pada 94 mahasiswa (47%). Sebanyak 89,4% mahasiswa dengan *sleep hygiene* buruk mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa dengan *sleep hygiene* yang buruk memiliki risiko 4,7 kali lebih tinggi untuk

mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *sleep hygiene* yang baik.¹⁵ LeBourgeois *et al.* menemukan bahwa praktik *sleep hygiene* sangat kuat hubungannya dengan kualitas tidur.¹⁶ Penelitian Suen *et al.* pada mahasiswa di Hongkong menyatakan praktik *sleep hygiene* secara signifikan berhubungan dengan kualitas tidur.¹⁷ Hasil serupa juga didapat oleh Brick *et al.* yang menyatakan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh *sleep hygiene*. Penelitian pada populasi dewasa yang sehat menunjukkan bahwa aktivitas di malam hari dan kondisi sebelum tertidur berefek pada kualitas tidur.⁶

Berdasarkan hal diatas, penulis ingin mengetahui bagaimana hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana *sleep hygiene* pada mahasiswa preklinik program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas?
2. Bagaimana kualitas tidur mahasiswa preklinik program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas?
3. Bagaimana hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran *sleep hygiene* pada mahasiswa preklinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

2. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa prelinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa prelinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan penjelasan terhadap hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa prelinik program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai *sleep hygiene* sehingga dapat mengoptimalkan pengaplikasian dari praktik *sleep hygiene* tersebut.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya tentang *sleep hygiene* dan kualitas tidur.

