

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur adalah proses fisiologis yang diperlukan yang juga dapat terjadi secara spontan dan mempengaruhi tingkat kesadaran seseorang. dimanifestasikan oleh berkurangnya waktu reaksi terhadap persepsi dan rangsangan. Kondisi lingkungan, kesehatan, aktivitas fisik, dan pilihan gaya hidup semuanya dapat berdampak pada seberapa baik Anda tidur. Aspek kuantitatif tidur mencakup hal-hal seperti berapa lama Anda tidur, berapa lama Anda tertidur, dan seberapa sering Anda bangun di malam hari. Aspek kualitatif tidur mencakup hal-hal seperti seberapa dalam Anda tidur dan seberapa istirahat Anda di pagi hari (Fitri, 2020). Konsentrasi, pengambilan keputusan, dan fungsi sehari-hari semuanya dapat terhambat oleh sedikit tidur. Juga, fungsi kognitif termasuk belajar dan kehilangan memori serta keadaan emosional dapat terpengaruh (Ghawa, 2021).

Lebih umum daripada siswa lain, mereka yang belajar kedokteran mengalami kesulitan tidur. Mahasiswa kedokteran, khususnya yang belajar di Eropa dan Amerika Serikat, memiliki reputasi memiliki kualitas tidur yang buruk. Ini berpotensi memiliki efek yang tidak menguntungkan pada kinerja akademik, kesehatan, dan kebahagiaan. Kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan masalah emosional seperti stres, depresi, dan kecemasan, beban kerja studi berat seperti jadwal yang padat, silabus yang luas, berbagai pelatihan klinis, dan beban akademik yang berat, serta tekanan ekonomi (Rao et al., 2020).

Menurut hasil survei baru-baru ini, orang-orang mengubah rutinitas waktu tidur mereka untuk memasukkan lebih banyak waktu di depan layar. Orang yang menghabiskan banyak waktu untuk tidur biasanya mengalami kesulitan mendapatkan istirahat malam yang baik. Indikator keputusasaan dan kecemasan lebih banyak terjadi pada mereka yang memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi serta banyak memiliki masalah tidur termasuk kualitas tidur yang buruk (Marelli et al., 2021). Reaksi manusia terhadap bahaya atau ancaman terangkum dalam emosi ketakutan. Persepsi bahaya, perenungan bahaya, dan proses peringatan

fisiologis adalah komponen penting dari setiap pengalaman menakutkan. Tindakan berikutnya adalah indikasi respons "lawan atau lari" yang putus asa. Penderita kecemasan mungkin memiliki pikiran atau kecemasan yang mengganggu secara teratur, membuat mereka menghindari situasi yang berpotensi membuat stres. Berkeringat, gemetar, pusing, dan detak jantung yang meningkat adalah tanda-tanda umum kecemasan (Perrotta, 2019). Sekitar 264 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kecemasan, dengan prevalensi sebesar 3,6% menurut *World Health Organization* (WHO) di tahun 2015. Sementara itu, prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia adalah sebesar 3,3% (WHO, 2017).

Kualitas tidur dan tingkat kecemasan telah ditemukan terkait erat. Kualitas tidur 93,1% mahasiswa kedokteran di bawah standar. Sementara itu, terdapat 80,2% mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana yang mengalami kecemasan (Ghawa, 2021). Beberapa penelitian lain juga menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian Wina (2021) menyatakan terdapat hubungan bermakna ($p=0,002$) antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Berdasarkan hasil penelitian Fitriansyah (2017) diperoleh bahwa 43,48% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani mengalami kesulitan mendapatkan tidur yang berkualitas. Kualitas tidur siswa berkorelasi dengan tingkat kecemasan ($p<0,001$). Dari 76 siswa yang disurvei, 71,7% melaporkan memiliki tidur malam yang buruk. Dalam sebuah penelitian terhadap mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Malahayati, ditemukan hubungan antara kualitas tidur yang baik dan tingkat kecemasan yang rendah ($p=0,033$) (Lestari et al., 2020).

Kecemasan terkait dengan mekanisme patogenetik yaitu hiperarousal yang disebabkan oleh disregulasi sistem neurotransmitter termasuk kolinergik dan mekanisme erik *gamma-aminobutyric acid* (GABA). Hiperarousal dan kurang tidur mengganggu fungsi sirkuit kortikolimbik yang menyebabkan gangguan reaktivitas afektif dan regulasi. Studi genetik juga menunjukkan terjadinya tumpang tindih antara pengaruh genetik pada insomnia, depresi, dan kecemasan (Oh et al., 2019).

Mahasiswa kepaniteraan klinik yakni satu dari beberapa populasi yang rentan terhadap kualitas tidur yang buruk dan terjadinya kecemasan. Berdasarkan suatu penelitian disebutkan bahwa 65,32% mahasiswa kepaniteraan klinik mengalami

kualitas tidur yang buruk. Hal ini tentu dapat berdampak pada tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa (Fitri, 2020). Namun, penelitian terkait masih minim ditemukan. Oleh sebab itu, penulis merasa adanya ketertarikan dalam hal mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

1.2 Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yakni “Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan dalam hal mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. “Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
2. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
3. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta”.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini relevan dengan literatur akademis karena memberikan penjelasan tentang korelasi antara kurang tidur dan kecemasan pada

Abdul Wahid Adnan A, 2022

Hubungan Kualitas tidur dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kepaniteraan Klinik FK UPN Veteran Jakarta

mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti
Meningkatkan pengalaman penelitian dan wawasan terkait topik penelitian.
- b. Bagi responden
Meningkatkan wawasan terkait hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- c. Bagi masyarakat
Menambah informasi dan kualitas hidup dengan menjaga kualitas tidur sebagai upaya preventif terhadap kecemasan.
- d. Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Menjadi salah satu sumber informasi data epidemiologi untuk melanjutkan penelitian ilmiah dan merumuskan kebijakan strategis terkait hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kepaniteraan klinik FK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.