

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Setiap individu mempunyai kebutuhan untuk tidur. Kebutuhan ini dapat bervariasi dari satu orang ke orang lain. Mahasiswa berada pada tahap penting dalam kebutuhan tidur mereka untuk meningkatkan tingkat konsentrasi. Karena hal tersebut dapat sangat berpengaruh bagi nilai akademis mereka. Karena itu, mereka memerlukan intensitas tidur yang lebih banyak daripada yang lainnya. Rata-rata mahasiswa membutuhkan tidur sekitar sembilan jam setiap malam untuk merasa tetap siaga dan cukup istirahat (Purbasari, 2016).

Gangguan tidur adalah keluhan yang sering terjadi di seluruh kalangan mahasiswa di dunia, hal ini kemungkinan terjadi akibat stres entah itu stres akibat aktifitas non-akademik yang terlalu padat atau karena stres akibat tuntutan akademik yang meningkat (Pascoe, Hetrick and Parker, 2020). Selain itu jadwal yang padat, proses adaptasi dengan lingkungan yang baru, dan perubahan lingkungan yang mempengaruhi tidur dapat menjadi faktor tambahan lainnya (Haile, Alemu and Habtewold, 2017).

Pendidikan kedokteran adalah satu dari banyak pendidikan yang memiliki kewajiban mulai dari profesionalitas dan akademik yang cukup tinggi, sehingga waktu tidur dan juga waktu luang yang dimiliki oleh mahasiswa hanya sedikit agar mahasiswa dapat meraih tujuan yang diinginkan yaitu nilai akademik yang terbaik (Wang dkk., 2016). Mayoritas mahasiswa kedokteran cenderung mengesampingkan waktu tidurnya dan lebih mementingkan waktu ekstra yang dimiliki untuk belajar karena hal tersebut merupakan suatu prioritas. Hal tersebut yang membuat mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kebiasaan tidur yang kurang baik (Almojali dkk., 2017).

Pada beberapa fakultas kedokteran tertentu mahasiswa kedokteran lebih rentan terhadap gangguan tidur daripada mahasiswa lain, dan tahun pertama dan kedua lebih terpengaruh daripada mereka di tahun-tahun kelas lain karena mereka memiliki kualitas tidur subjektif yang lebih buruk. Intervensi aktif harus diterapkan

untuk meningkatkan kebersihan tidur atau memperbaiki pola tidur sehingga meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.(Corrêa dkk., 2017)

Pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya didapatkan hasil Sebanyak 30 orang (56,6%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (FK UPNVJ) Tingkat Tiga Angkatan 2015 memiliki kualitas tidur yang buruk (Maharani, 2018). Pada penelitian sebelumnya juga sudah dilakukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan angka kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat awal FK UPNVJ sebanyak 34 orang (56,7%) mengalami insomnia (Darianto, 2019). Pada penelitian fakultas kedokteran lainnya angka kejadian insomnia jauh lebih tinggi, sehingga perlu diketahui lebih lanjut apakah kejadian insomnia yang terjadi pada FK UPNVJ 56,7% atau lebih tinggi. Kemudian untuk gangguan tidur lainnya belum dilakukan penelitian. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Terdapat dua kategori besar gangguan tidur berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke 5 (DSM-V) yaitu insomnia dan parasomnia. gangguan insomnia jangka pendek untuk gejala yang muncul kurang dari 3 bulan. Gangguan pernapasan terkait tidur telah diperluas menjadi empat bagian utama: gangguan apnea tidur obstruktif, gangguan apnea tidur sentral, gangguan hipoventilasi terkait tidur, dan gangguan hipoksemia terkait tidur. Mendengkur dan katatrenia dianggap sebagai gejala terisolasi atau varian normal. Gangguan sentral bagian hipersomnolen meliputi dua bentuk narkolepsi tipe 1 (NT1) dan narkolepsi tipe 2 (NT2). Gangguan hipersomnolen lainnya termasuk hipersomnia idiopatik dan sindrom Kleine-Levin. Gangguan ritme sirkadian sebagian besar tidak berubah dari klasifikasi sebelumnya. Parasomnia mencakup tiga kelompok utama: parasomnia terkait NREM, parasomnia terkait REM, dan bagian parasomnia lainnya. Bagian terakhir adalah bagian gangguan gerakan terkait tidur yang meliputi sindrom kaki gelisah, gangguan gerakan tungkai periodik, dan kram kaki terkait tidur serta gangguan gerakan lainnya.(Thorpy, 2017)

Beberapa faktor termasuk sikap mahasiswa kedokteran dan kelebihan tuntutan akademik telah diidentifikasi sebagai faktor penyebab gangguan tidur tetapi beberapa lainnya belum diteliti. Salah satu penyebab masalah kejiwaan pada saat ini atau masa yang akan datang bagi mahasiswa kedokteran yaitu gangguan

tidur, tetapi kegunaan menggunakan alat skrining insomnia atau alat skrining lainnya untuk mendiagnosis dan mengobati mahasiswa masih jauh dari terbukti (Azad dkk., 2015).

Berdasarkan penelitian sebelumnya hanya terfokus pada satu jenis gangguan tidur saja yaitu insomnia dan kualitas tidur mahasiswa (Maharani, 2018; Darianto, 2019). Pada penelitian ini peneliti ingin mengkaji dampak dan faktor gangguan tidur serta mengetahui proporsi distribusi dari setiap gangguan tidur yaitu insomnia, hipersomnia, *sleep apnea*, narkolepsi, *restless leg/Periodic Limbic Movement Disorder* (PLMD), gangguan tidur irama sirkadian, *sleepwalking*, mimpi buruk pada mahasiswa FK UPNVJ.

I.2. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Gambaran Gangguan Tidur Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Veteran Jakarta Angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021?

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran gangguan tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
- b. Mengidentifikasi jenis gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
- c. Menganalisis distribusi frekuensi gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan tentang gangguan tidur dan pengembangan studi tentang ilmu saraf terkait gangguan tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini menyajikan informasi tentang butir-butir penilaian atas gangguan tidur terhadap mahasiswa fakultas kedokteran dan dapat membantu meningkatkan wawasan responden terhadap gangguan tidur.

b. Dokter & Petugas medis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan, referensi dan juga masukan bagi penelitian terkait.

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah pengetahuan dibidang saraf khususnya tentang gambaran gangguan tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran.