

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia telah menimbulkan dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Krisis kesehatan yang masih berlanjut dari Desember 2019 sampai dengan tahun 2022 ini menyebabkan berbagai perubahan terhadap rutinitas hidup terutama dengan meningkatnya waktu yang digunakan di depan layar dan terjadinya peleburan batas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (Abrams, 2021). Berubahnya rutinitas hidup ini dapat mempengaruhi salah satu aktivitas penting yang dilakukan yaitu tidur. Gangguan tidur dapat terjadi akibat kesulitan beradaptasi dengan perubahan rutinitas seperti pembelajaran dan pekerjaan yang menjadi virtual dan adanya penurunan aktivitas semenjak pandemi (Zhou *et al.*, 2020).

Diketahui bahwa semenjak pandemi COVID-19 gangguan tidur berupa insomnia terjadi sebesar 23,2% dari 12.000 subjek penelitian di Cina (Zhou *et al.*, 2020). Hal serupa dikemukakan di Kanada jika dibandingkan dengan kondisi sebelum pandemic. Ditemukan pada 5.525 subjek ditemukan adanya perubahan signifikan rata-rata waktu bangun terlambat disertai munculnya gejala kesulitan tidur (Robillard *et al.*, 2021). Gangguan tidur dibuktikan mengalami peningkatan pada populasi umum selama pandemi, namun bila fokus pada populasi tertentu, ditemukan bahwa keluhan gangguan tidur mayoritas didapatkan pada populasi mahasiswa. Hal ini dikemukakan oleh Ellakany *et al.*, pada penelitian dengan 17.008 subjek. Sebanyak 22,3% subjek yang mengalami gangguan tidur berasal dari populasi mahasiswa, sehingga mahasiswa menjadi populasi mayoritas untuk kasus gangguan tidur semenjak pandemi (Ellakany *et al.*, 2022). Pada populasi mahasiswa yang lebih spesifik seperti mahasiswa kedokteran, prevalensi gangguan tidur ditemukan cukup tinggi. Di Arab Saudi, salah satu penelitian menyatakan angka kualitas tidur buruk pada mahasiswa kedokteran di salah satu universitasnya mencapai

sebanyak 76% (Almojali *et al.*, 2017). Di Indonesia, penelitian serupa menemukan angka kualitas tidur buruk pada mahasiswa preklinik kedokteran sebesar 55% (Farizy dan Graharti, 2021). Jika melihat dari kuantitas atau durasi tidur, rata-rata mahasiswa preklinik kedokteran juga memiliki kuantitas tidur yang pendek dengan mayoritas melakukan < 6 jam tidur tiap malamnya (Rachmawati *et al.*, 2021).

Tidur merupakan salah satu fungsi esensial tubuh yang ditandai dengan adanya penurunan kesadaran dan aktivitas (Pacheco, 2022). Tidur diperlukan oleh manusia untuk mempertahankan fungsi organ tubuh, keadaan emosional, dan pertumbuhan agar optimal, sehingga penting bagi manusia untuk melakukan kebiasaan tidur yang sehat. Pola tidur sehat meliputi dua faktor yaitu kuantitas tidur dan kualitas tidur. Kualitas maupun kuantitas tidur yang tidak terpenuhi secara optimal dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan tubuh, baik secara mental maupun fisik. Dalam jangka pendek, kebiasaan tidur yang tidak sehat dapat menyebabkan seseorang menjadi mudah mengantuk dan sulit fokus saat beraktivitas di siang hari sehingga menurunkan produktivitas. Selain itu, suasana hati individu cenderung menjadi lebih negatif dan dapat mempengaruhi hubungan personalnya dengan individu lain. Dalam jangka panjang, gangguan tidur kronis dapat menjadi faktor risiko terhadap gangguan fungsi sistem tubuh, seperti gangguan kardiovaskuler, diabetes tipe 2 (DM Tipe 2), gangguan hormonal, dan obesitas (Pacheco, 2022).

Pada saat ini, hubungan pola tidur dengan kejadian obesitas telah mendapat perhatian. Obesitas umumnya dihubungkan dengan kadar lemak tubuh, namun kadar lemak tidak menjadi satu-satunya faktor penyebab terjadinya obesitas, dan perlu dipertimbangkan juga mengenai persebaran dari jaringan lemak tersebut (Sweatt *et al.*, 2018). Secara umum, jaringan lemak tubuh dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu lemak subkutan dan visceral. Walaupun kedua jenis jaringan lemak ini penting bagi tubuh, berbagai penelitian telah menekankan bahwa lemak visceral lebih berbahaya dan memiliki hubungan erat terhadap berbagai kondisi patologis yang berkaitan dengan gangguan metabolik seperti resistensi insulin dan gangguan kardiovaskuler (Sweatt *et al.*, 2018). Salah satu

faktor yang diduga berperan dalam penentuan kadar lemak viseral adalah pola tidur. Hubungan tidur dengan kadar lemak viseral dinyatakan dengan hormon kortisol yang meningkat pada kondisi pola tidur yang buruk. Reseptor glukokortikoid lebih banyak ditemukan pada lemak viseral, sehingga peningkatan kortisol yang akan diikat oleh reseptor tersebut dapat berhubungan dengan akumulasi lemak viseral (Sweatt *et al.*, 2018).

Berbagai penelitian terkait pola tidur dan kadar lemak viseral mayoritas difokuskan pada salah satu faktor saja yaitu kualitas atau kuantitas tidur. Selain itu, indikator obesitas yang diukur mayoritas menggunakan indeks massa tubuh (IMT) yang kurang spesifik terhadap distribusi jaringan lemak. Oleh karena itu, perlu diteliti lebih lanjut mengenai hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan kadar lemak viseral tubuh, khususnya pada populasi mahasiswa preklinik kedokteran yang memiliki persentase tinggi terjadinya gangguan tidur semenjak pandemi COVID-19. Berdasarkan rasional tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan kadar lemak viseral pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta (FKUPNVJ).

I.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan rasional yang telah dijelaskan, dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan kadar lemak viseral pada mahasiswa preklinik FKUPNVJ.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan kadar lemak viseral pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

2. Mengetahui gambaran kuantitas tidur mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
3. Mengetahui gambaran kadar lemak visceral mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
4. Mengetahui hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan kadar lemak visceral mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran Jakarta”

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan referensi dan memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan kadar lemak visceral pada mahasiswa preklinik FKUPNVJ.

I.4.1.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Menambah wawasan dan menumbuhkan kesadaran mengenai kualitas dan kuantitas tidur yang dapat mempengaruhi kadar lemak visceral, sehingga mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan ataupun komplikasi lebih lanjut.

b. Bagi Masyarakat Umum

Menambah informasi bagi masyarakat, khususnya populasi mahasiswa, mengenai hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan kadar lemak visceral, sehingga dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kualitas dan kuantitas tidur yang baik bagi kesehatan.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah informasi dan referensi pada Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, sehingga data yang diperoleh dalam penelitian dapat menjadi bahan kepustakaan ataupun evaluasi untuk penelitian selanjutnya.