

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia. Selama seseorang tidur, tingkat aktivitas otak secara keseluruhan tidak berkurang, bahkan terjadi peningkatan penyerapan oksigen oleh otak yang melebihi keadaan ketika terjaga. Dengan demikian, tidur berfungsi untuk memulihkan kerusakan akibat radikal bebas yang dihasilkan sebagai produk sampingan metabolisme selama keadaan terjaga (Sherwood 2016, hlm. 169). Selain itu, tidur juga berfungsi untuk melakukan penyesuaian kimiawi dan struktural jangka panjang yang diperlukan oleh otak, serta menjaga keseimbangan metabolisme yang bermanfaat untuk kesehatan, fungsi emosional, mental dan keselamatan (Rafknowledge 2004, hlm. 1). Dapat disimpulkan bahwa tidur yang baik dapat memberi efek yang baik pula untuk kesehatan.

Kualitas tidur ditentukan dari beberapa faktor antara lain kuantitas (durasi) tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan pada siang hari. Berbagai penelitian dewasa ini melaporkan bahwa prevalensi orang dengan kualitas tidur yang buruk masih tinggi. Prevalensi yang tinggi mengenai masalah tidur dan gangguan terkait tidur didapati pada dewasa muda (Lee, 2007). Mahasiswa yang tergolong sebagai dewasa muda juga tidak lepas dari gangguan terkait tidur ini. Penelitian melaporkan tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk di antara para mahasiswa, dengan prevalensi terendah sebanyak 19,17% hingga prevalensi tertinggi sebanyak 57,5%, dan yang tertinggi adalah pada mahasiswa kedokteran (Rohmaningsih & Fitrikasari 2013, hlm. 1).

Kualitas tidur yang buruk umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya waktu untuk tidur. Mahasiswa kedokteran dengan segala tuntutan akademik yang berkelanjutan, tentunya dapat berdampak buruk terhadap kualitas tidur. Pada mahasiswa tingkat pertama (angkatan 2017), keadaan ini diperberat dengan adanya tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi yang baru saja dijalani (Augusti 2015, hlm. 4). Kualitas tidur yang buruk akan berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan

mental, serta kualitas hidup para mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh terpicunya sistem saraf simpatik yang menimbulkan stresor fisik dan psikologis (Kitamura *et al.* 2002, hlm. 2).

Stres adalah suatu respon individu yang terdiri dari respon fisik dan psikis terhadap tuntutan maupun ancaman yang dihadapi dalam kehidupan yang bisa menyebabkan perubahan pada diri individu meliputi fisik, psikologi dan spiritual (Potter & Perry 2009, hlm. 105). Menurut Weinberg dan Gould (2003) dalam Sukadiyanto (2010, hlm. 56), stres akan muncul apabila terjadi tidak seimbangnya kebutuhan, baik jasmani maupun rohani.

Tidur sebagai kebutuhan fisiologis manusia apabila kualitasnya tidak terjamin juga akan menimbulkan ketidakseimbangan jasmani dan rohani, yang nantinya dapat memicu terjadinya stres. Penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Lampung melaporkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur yang buruk dengan stres, dengan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres sebesar 78,4%, terdiri dari stres ringan 8%, stres sedang 16%, stres berat 34,6% dan stres berat sekali 19,8% (Mayestika 2016, hlm. 6).

Stres akan berdampak negatif bagi mahasiswa baik secara kognitif, emosional dan fisiologis. Dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi dan mengingat pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri dan muncul perasaan frustrasi. Sedangkan dampak negatif secara fisiologis dapat berupa gangguan kesehatan dan daya tahan tubuh. Semua hal tersebut memicu perilaku negatif antara lain malas mengikuti kegiatan perkuliahan dan menunda menyelesaikan tugas (Mayestika 2016, hlm. 4). Dikatakan juga dalam sebuah penelitian di Saudi Arabia bahwa stres memiliki efek buruk terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa kedokteran. Secara khusus, tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi kinerja akademis mahasiswa (Almojali *et al.* 2017, hlm. 5).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta periode Maret 2018.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Tidur dapat memberi efek yang baik untuk kesehatan. Namun demikian, salah satu penelitian melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran tercatat memiliki prevalensi kualitas tidur buruk yang paling tinggi. Tidur yang dianggap sebagai kebutuhan fisiologis manusia, apabila kualitasnya tidak terjamin akan menimbulkan ketidakseimbangan jasmani dan rohani, yang nantinya dapat memicu terjadinya stres.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah berupa: “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018?”

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan kualitas tidur mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018 dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).
- b. Menggambarkan tingkat stres mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018 dengan menggunakan *Student-life Stress Inventory* (SLSI).
- c. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara akademis penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kajian dalam menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018.

### **I.4.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi Responden

Menambah informasi dan meningkatkan kualitas hidup dengan menjaga kualitas tidur dan menghindari stres, apabila terbukti bahwa kualitas tidur berhubungan dengan tingkat stres.

b. Bagi Masyarakat

Menambah informasi dan sebagai usaha preventif agar dapat menjaga kualitas tidur dan menghindari stres, apabila terbukti bahwa kualitas tidur berhubungan dengan tingkat stres.

c. Bagi Peneliti

Mendapat pengalaman, wawasan dan pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Memberikan informasi dan menambah referensi untuk penelitian selanjutnya dalam bidang Fisiologi, terutama mengenai gambaran kualitas tidur terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018.