

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi menyebabkan jumlah populasi dan rentang usia individu yang melakukan gaya hidup sedenter semakin meningkat. Pergeseran gaya hidup dari *urban rural lifestyle* menjadi *sedentary urban life* menurunkan tingkat aktivitas fisik masyarakat modern khususnya usia produktif. Individu dengan gaya hidup sedenter seringkali mengabaikan aktivitas fisik dan melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat sebanyak 33,5% penduduk Indonesia masuk ke dalam kategori aktivitas fisik kurang, yaitu aktivitas fisik kumulatif kurang dari 150 menit perminggu. Proporsi aktivitas fisik kurang di Indonesia naik dari 26,1 persen menjadi 33,5 persen dan terbesar di DKI Jakarta, yaitu sebesar 47,8% (Badan Penelitian Kesehatan dan Pengembangan, 2018). Mahasiswa kedokteran sebagai calon tenaga kesehatan di masa mendatang diharapkan dapat menjadi teladan di lingkungannya dan mampu mempromosikan aktivitas fisik kepada setiap pasien. Namun penelitian yang dilakukan oleh Utojo di Universitas Sebelas Maret (2013) mendapatkan sebesar 15,24% mahasiswa kedokteran memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan 50,47% memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang. Kesibukan sebagai mahasiswa kedokteran karena jadwal yang padat mengakibatkan mahasiswa kedokteran tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang adekuat. Aktivitas fisik yang kurang adekuat dapat berdampak pada penurunan stimulasi faktor tropik dan *neuronal growth* yang diduga berperan dalam menghambat penurunan fungsi kognitif dan demensia (Yaffe *et al.*, 2009).

Penurunan fungsi kognitif juga dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk menurut penelitian yang dilakukan oleh Amalia tahun 2016. Kebutuhan tidur menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (2017) berbeda

berdasarkan usia. Orang dengan rentang usia 13 sampai 18 tahun membutuhkan waktu tidur 8 hingga 10 jam perhari, sedangkan orang dewasa usia 18 hingga 60 tahun membutuhkan waktu tidur 7 jam atau lebih perharinya. Kualitas tidur yang baik harus memenuhi aspek, terjaganya inisiasi untuk tidur, kuantitas tidur, serta rasa segar saat bangun tidur (Wolniczak, 2013). Masalah kekurangan waktu tidur (*sleep deprivation*) sering terjadi dalam budaya modern terutama di kota besar, karena penggunaan *smartphone* dan kemacetan transportasi. Janet B. Croft (2013) menyatakan terdapat 35,2% orang dewasa yang menyatakan durasi tidur hariannya di bawah tujuh jam di 12 negara bagian Amerika Serikat. Penelitian mengenai durasi tidur pada orang dewasa di King Abdulaziz Medical City, Riyadh, Arab Saudi menunjukkan 33,8% dari seluruh subjek memiliki durasi tidur di bawah tujuh jam. *Sleep Research Society* (2012) melaporkan sebesar 16,6% dari seluruh subjek di 8 kota Asia dan Afrika mengalami kekurangan tidur. Di Indonesia belum ada data prevalensi kekurangan tidur.

Kualitas tidur yang buruk sering dijumpai pada kelompok anak sekolah, mahasiswa, dan pekerja yang memiliki jadwal yang padat. Dilaporkan tingkat stres psikologis, kecemasan, dan depresi dengan prevalensi tertinggi terdapat pada mahasiswa kedokteran. Hal itu menyebabkan mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami penurunan kualitas tidur (Fenny, 2016). Pengamatan yang dilakukan oleh Sutrisno (2017) dan Thukral (2018) selama mengikuti perkuliahan di fakultas kedokteran, jadwal kegiatan yang padat dan tugas akademik yang tidak sedikit menyebabkan mahasiswa memiliki kecenderungan begadang, pola tidur yang tidak konsisten, kurang tidur, dan waktu tidur yang terlalu malam sehingga mengakibatkan penurunan konsentrasi saat proses belajar dan timbulnya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari.

Waktu tidur yang kurang akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Orang dewasa muda mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar mereka menurun. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur juga dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan emosi.

Konsentrasi yang baik diperlukan untuk memperoleh hasil prestasi belajar yang memuaskan (Nilifda *et al.*, 2016).

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (FK UPNVJ) berasal dari berbagai wilayah di Indonesia dengan variasi karakteristik usia dan dukungan kondisi lingkungan tempat tinggal yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisiknya. Program Studi Pendidikan Dokter di FK UPNVJ juga menerapkan kurikulum berbasis kompetensi yang padat berupa kuliah, diskusi, ketrampilan klinik, praktikum hingga ujian yang sebagian besar dilaksanakan dalam posisi duduk dalam waktu yang lama pagi hingga petang yang mempengaruhi aktivitas fisik. Selain itu, terdapat berbagai kegiatan kemahasiswaan yang dapat menyita waktu luang dan mempengaruhi aktivitas fisik dan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan fungsi kognitif mahasiswa FK UPNVJ.

I.2 Rumusan Masalah

Jadwal yang padat dan tugas akademik yang tidak sedikit menyebabkan mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, gaya hidup yang sedenter berdampak pada penurunan aktivitas fisik. Kedua hal tersebut dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa FK UPNVJ.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas dan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa FK UPNVJ.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan gambaran aktivitas fisik mahasiswa FK UPNVJ.

- b. Mendapatkan gambaran kualitas tidur mahasiswa FK UPNVJ.
- c. Mendapatkan gambaran fungsi kognitif mahasiswa FK UPNVJ.
- d. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif mahasiswa FK UPNVJ.
- e. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif mahasiswa FK UPNVJ.
- f. Mengetahui faktor yang paling mempengaruhi fungsi kognitif

I.4 Manfaat penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan bukti ilmiah dan informasi yang relevan mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa FK UPNVJ.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan wawasan subjek mengenai manfaat aktivitas fisik dan tidur yang berkualitas terhadap fungsi kognitif, sehingga dapat meningkatkan kesadaran subjek dalam hal meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki kualitas tidur.

b. Manfaat bagi FK UPNVJ

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan informasi dan menjadi salah satu referensi untuk pembelajaran dalam bidang Ilmu Fisiologi di FK UPNVJ.

c. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi dan pengetahuan yang dapat diaplikasikan untuk kehidupan sehari-hari

d. Manfaat bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan penulis dalam berkomunikasi, menyusun, mengetahui, dan memahami langkah-langkah melakukan penelitian dan penyusunan proposal dan skripsi serta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dari hasil penelitian dalam praktek kehidupan sehari-hari.