

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada penyelenggaraan pendidikan tinggi di masa pandemi Covid-19, terdapat berbagai faktor yang bisa memengaruhi keberhasilan proses belajar secara *daring*, yakni faktor internal berupa faktor biologis (faktor Kesehatan dan psikologis) kemudian faktor eksternal yang berhubungan dengan lingkungan tempat pembelajaran (Riyani, Y. 2015). Menurut Khasanah, K (2012), setiap mahasiswa yang merupakan individu membutuhkan kualitas tidur untuk menghasilkan kebugaran dan kesegaran ketika bangun. Tidur sendiri merupakan suatu komponen penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual (Baso, Miranda C. 2018). Tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang untuk melakukan fungsi sosialnya dan juga melakukan kegiatan yang lain. Kualitas tidur dapat dikatakan dengan baik apabila seseorang merasa energik dan bugar setelah bangun dari tidurnya. Menurut Yilmaz, D (2017), apabila kualitas tidur dinyatakan rendah dapat menjadi indikasi berbagai penyakit medis serta terdapat hubungan yang erat diantara stress, psikis, dan Kesehatan fisik.

Gangguan tidur ialah permasalahan kesehatan yang seringkali dialami oleh mahasiswa. Banyak penelitian yang melaporkan bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur yang rendah (Yilmaz, D. 2017). Dari 1.845 mahasiswa sekitar 27 % mengalami paling tidak satu dari gangguan tidur yang ada (Gunanthi, N. 2016.)

Kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti aktivitas fisik dan stress terhadap seseorang (Yilmaz, D. 2017). Secara tidak disadari atau disadari, kegiatan mahasiswa dalam perkuliahan banyak melibatkan kegiatan fisik yang mempengaruhi pola aktivitas mahasiswa diluar perkuliahan sehingga aktivitas seorang mahasiswa sangat tinggi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wang Feifei dan Szilvia Boros (2019) menyatakan aktivitas fisik berdampak pada kualitas tidur, aktivitas fisik yang semakin tinggi maka kualitas tidur seorang individu juga akan semakin baik. Sedangkan, stress yang adalah keadaan dimana manusia memahami adanya tuntutan kondisi menjadi beban di luar kemampuan

guna mencukupinya (Hindriyastuti, S. 2018). Penelitian Abdullah I. Almojali, dkk (2017) membuktikan terdapat prevalensi yang sangat tinggi antara stress dengan buruknya kualitas tidur mahasiswa kedokteran Saudi.

Mahasiswa kedokteran ialah kelompok yang mudah mengalami kurang tidur. Penelitian membuktikan prevalensi kualitas tidur yang buruk lebih sering terjadi pada mahasiswa kedokteran dibandingkan mahasiswa non-kedokteran dan masyarakat umum. Sebelum masa pandemic, dari seluruh mahasiswa yang mengalami stres ada sebanyak 65%, dimana diantaranya yang merasakan stress berat sebesar 31,3%, merasakan stres sedang 15%, serta merasakan stres ringan 18,7%. Mahasiswa kedokteran juga dianggap sebagai kelompok mahasiswa yang stres dikarenakan kemungkinan masa studi mereka yang panjang serta beban akademik yang tinggi (NK, Ibrahim, et al. 2017). Pendidikan dokter dianggap salah satu yang paling sulit oleh karena itu, mahasiswa kedokteran mendedikasikan lebih banyak waktu untuk studi mereka dan mengorbankan aktivitas fisik dan durasi tidur mereka. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kinerja mahasiswa kedokteran dan kinerja masa depan mereka sebagai praktisi sehingga kurang tidur dapat mempengaruhi sistem kesehatan juga. Pada penelitian Ibrahim NK dkk (2017) menyatakan bahwa tingginya prevalensi (70,4%) kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran dengan sebuah faktor stres yang mempengaruhi buruknya kualitas tidur. Pada penelitian Wunsch K dkk (2017) membuktikan mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang aktif memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

Pada saat pandemi Covid-19 mahasiswa FK UPNVJ melakukan masa masa belajar jarak jauh mempergunakan *Google Meet* dan *Zoom*. Selain itu juga, aktivitas fisik sangatlah dibatasi dalam memutuskan rantai penularannya, dimana seluruh orang diminta supaya tidak keluar rumah jika tidak terdapat hal yang mendesak (Kemenkes, 2020). Dengan kondisi saat ini adanya tantangan baru pada mahasiswa untuk tetap menjaga tubuhnya agar tidak tertular sehingga hal ini bisa menambah stres dan juga aktivitas atau kebiasaan baru untuk mengupayakan diri agar tetap sehat.

Dari pemaparan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan guna memahami hubungan stress dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur selama Covid 19 pada mahasiswa tingkat 2 fakultas kedokteran UPN Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Pada penelitian sebelumnya disebutkan tingginya prevalensi (70,4%) kualitas tidur yang buruk sebagai sebuah faktor stres yang memengaruhi buruknya kualitas tidur. Adanya faktor stres akibat Covid-19 dan pengurangan aktivitas akibat PPKM maka peneliti ingin melihat hubungan diantara stres an aktivitas fisik dterhadap kualitas tidur selama Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Memahami hubungan stress dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur selama Covid-19 pada mahasiswa tingkat 2 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta periode 2020-2021.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Memahami karakteristik mahasiswa tingkat 2 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta pada masa Covid-19.
- b. Memahami gambaran deskripsi stress dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur selama Covid-19 pada Mahasiswa tingkat 2 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta 2020-2021.
- c. Memahami hubungan diantara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur selama Covid-19 pada mahasiswa tingkat 2 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta 2020-2021.
- d. Memahami hubungan diantara stres terhadap kualitas tidur selama Covid-19 pada mahasiswa tingkat 2 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta 2020-2021.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi dan bukti ilmiah tentang hubungan stress dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dapat menambah wawasan subjek penelitian tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan juga dapat mengurangi kejadian stres dan peningkatan kualitas tidur yang baik.

b. Manfaat bagi Institusi

Diiharapkan bisa menjadi acuan dalam menambah data penelitian di bidang Fisiologi sehingga bisa dipergunakan menjadi bahan kepustakaan ataupun bahan evaluasi penelitian selanjutnya.

c. Manfaat bagi Peneliti

Sebagai sarana pelatihan bagi peneliti untuk membuat karya ilmiah dan menambah wawasan dalam mengetahui informasi aktivitas fisik, stres dan kualitas tidur.