

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur adalah suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya, seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Maas, 2016).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi tubuh, dengan beristirahat dapat meregenerasi pikiran dan tubuh. Sehingga kita dapat melakukan aktifitas secara optimal pada keesokan harinya. dampak dari kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan kinerja, mengantuk, kelelahan, dan hipertensi. Selama masa remaja, perubahan psikologi dan social terlihat jelas, rata – rata tidur per malam berkurang dari 10 jam pada usia 11 - 17 tahun menjadi 7 - 9 jam pada usia 18- 25 tahun, sementara usia dewasa 26 – 40 tahun 5 – 7 jam, dan 40 – 70 tahun 5 jam. Semakin bertambahnya usia maka waktu tidur yang diperlukan akan berkurang (WHO, 2017).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari – hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidak stabilan tanda tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi (Perry, 2017).

Kualitas dan kuantitas tidur yang kurang pada mahasiswa dapat mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan tingkat atensi di siang hari. Gangguan pola tidur dapat menimbulkan efek negatif pada performa di kampus, fungsi kognitif, dan *mood* sehingga dapat menimbulkan kurang optimalnya kegiatan perkuliahan yang dijalani mahasiswa (Millman, 2015).

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang menekan akibat dari academic stressor, yang disebabkan oleh proses belajar dan berhubungan dengan kegiatan belajar. Munculnya academic stressor tersebut berasal dari persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan ketidakcukupan waktu untuk melakukan hal tersebut. Sehingga menimbulkan stres pada mahasiswa akibat perasaan tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik (Sherwood, 2015).

Kelelahan yang dialami seseorang sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, kelelahan yang dialami mahasiswa adalah kelelahan psikologis dimana kelelahan psikologis mempengaruhi mood dan motivasi mereka untuk melakukan kegiatan (Perry, 2016).

Aktifitas fisik dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur mahasiswa karena kelelahan. Akibat aktifitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energy yang telah dikeluarkan (Hidayat, 2016).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Endah (2017) di Tangerang ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dan kelelahan terhadap kualitas tidur. Penelitian lain yang dilakukan oleh Andreas (2017) di Tangerang ditemukan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

Setiap fakultas kedokteran mempunyai pembagian jadwal kuliah yang berbeda-beda untuk setiap angkatannya, dimana pembagian jadwal kuliah disesuaikan dengan blok masing-masing angkatan. seperti fakultas kedokteran lainnya fakultas kedokteran swasta di tangerang juga memiliki pembagian jadwal kuliah yang berbeda-beda perangkatan. Untuk mahasiswa semester 3

(tiga) jadwal kuliahnya dibagi menjadi : kelas *Problem Based Learning* (PBL) (07.00-09.00), kelas *Clinical Skill* (CS)(10.00-11.30), Praktikum Laboratorium (11.50-15.25), *Clinical Exposure (Lecture)*(16.25-18.10). selain itu mahasiswa juga akan menghadapi 3 ujian diakhir blok yaitu: ujian MCQ (*Multiple Choice Question*), ujian OSPE (*Objektive Structure Pharmaceutical Examination*) dan ujian OSCE (*Objective Structure Clinical Examination*).

Dari pembagian jadwal kuliah mahasiswa semester 3 (tiga) yang sangat padat dan materi yang harus mereka pelajari juga lebih banyak, ditambah materi di kelas PBL harus mereka rangkum juga untuk didiskusikan kembali bersama tutor pengajar mereka. Sehingga mengakibatkan waktu istirahat mereka menjadi sedikit dan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa semester 3 (tiga), maka peneliti tertarik melakukan penelitian kepada mahasiswa semester 3 (tiga) fakultas kedokteran swasta di tangerang. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti kepada 15 orang mahasiswa semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran swasta di tangerang dengan menggunakan kuesioner PSQI, maka didapatkan hasil dengan total skoring rata-rata 13. Menurut Busyee (2016) bahwa kualitas tidur dikatakan baik jika total nilai skor  $< 5$  dan sebaliknya dikatakan buruk jika total nilai skor  $\geq 5$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran semester 3 (tiga) seluruhnya mengalami kualitas tidur yang buruk. Dampak dari kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa di fakultas kedokteran yaitu : mengantuk saat perkuliahan, kurang konsentrasi, tertidur saat jam kuliah, telat datang kuliah, bolos dijam kuliah.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di tangerang tahun 2019”.

### **1.1 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran swasta di tangerang dengan melibatkan 15 responden dengan menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep*

*Quality Index* ( PSQI ) maka didapat hasil 15 orang mahasiswa (100%) dengan kondisi kualitas tidur buruk. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran swasta di Tangerang tahun 2019. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah di fakultas kedokteran swasta. Dilakukan dari bulan september – Januari 2019.

## **1.2 Pertanyaan Penelitian**

- 1.2.1 Bagaimana gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di Tangerang tahun 2019?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di Tangerang tahun 2019 ?
- 1.2.3 Bagaimana gambaran kelelahan pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di Tangerang tahun 2019 ?
- 1.2.4 Bagaimana gambaran aktifitas fisik pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di Tangerang tahun 2019?

## **1.2 Tujuan**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di Tangerang tahun 2019.

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) di fakultas kedokteran di Tangerang tahun 2019.
2. Mengetahui gambaran stres pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di Tangerang tahun 2019.
3. Mengetahui gambaran kelelahan pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di Tangerang tahun 2019.
4. Mengetahui gambaran aktifitas fisik pada mahasiswa strata 1 (satu) semester

3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di tangerang tahun 2019.

### **1.3 Manfaat Penelitian**

#### **1.3.1 Bagi Penelitian**

Dapat menambah ilmu, informasi, serta mendapatkan beberapa teori dan aplikatif selama melakukan penelitian tentang gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di tangerang tahun 2019.

#### **1.3.2 Bagi Fakultas Kedokteran Swasta**

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa/i di fakultas kedokteran swasta ditangerang tentang gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di tangerang tahun 2019.

#### **1.3.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian yang terkait dengan gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran swasta di tangerang tahun 2019.

### **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 (satu) semester 3 (tiga) di fakultas kedokteran di tangerang tahun 2019. Penelitian ini akan dilakukan selama 5 bulan dari bulan September – Januari 2019. Penelitian ini akan dilakukan di fakultas kedokteran swasta di tangerang yang beralamat alan Boulevard Jend. Sudirman, Lippo karawaci, Tangerang, Banten. Subjek yang akan diteliti adalah mahasiswa semester 3 (tiga) yang kuliah di fakultas kedokteran swasta ditangerang. Dari hasil observasi yang dilakukan kepada 15 orang mahasiswa di temukan 15 orang mahasiswa (100%) mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif dengan metode desain studi *case series*.