

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah salah satu pilihan istirahat yang sangat disarankan dan paling banyak diminati oleh mereka yang sudah lanjut usia, dewasa, maupun masih anak-anak. Tidur yang cukup serta baik dapat membantu seorang individu menjaga keseimbangan homeostasis tubuh dan meraih kebahagiaan dalam hidupnya (Silva *et al.*, 2020). Melalui sebuah riset, diketahui bahwa manusia sebenarnya telah menghabiskan hampir sepertiga hidup hanya untuk tidur (*WHO technical meeting on sleep and health', no date*).

Meskipun manusia disebut sering tidur, namun *National Sleep Foundation* di Amerika (2012) mengatakan jika sebagian orang tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah. Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% di atas usia 65 tahun). Sebesar 40% dewasa muda juga mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% di atas usia 65 tahun).

Keterangan mengenai istirahat bagi manusia telah tertuang pada firman Allah SWT QS Al-Qashash ayat 73, yang berbunyi:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ
فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

“Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (Kementerian Agama Indonesia, 2019).

Begitu pula yang tercantum pada QS An-Naml ayat 86, yang menyatakan bahwa:

الْمَيْرُوا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِن فِي
ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٨٦﴾

“Apakah mereka tidak memperhatikan bahwa Kami telah menjadikan malam agar mereka beristirahat padanya dan (menjadikan) siang yang menerangi? Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang beriman.” (Kementerian Agama Indonesia, 2019).

Dari kedua ayat di atas, bisa dipahami bahwa Allah SWT dengan segala kuasa-Nya telah menciptakan malam untuk beristirahat atau tidur. Namun, di zaman yang modern ini aktivitas manusia semakin hari kian

meningkat hingga menyebabkan perhatian terhadap tidur cukup (secara kuantitas) dan berkualitas masih kurang.

Perubahan pola tidur seketika menjadi masalah yang lebih serius di masa pandemi Covid-19 ini. Seperti yang diketahui, pandemi berhasil mengubah hampir seluruh tatanan kegiatan manusia termasuk tatanan kegiatan mahasiswa yang duduk di bangku perkuliahan. Ada sekitar 80 juta anak dan remaja di Indonesia yang tercatat tengah menghadapi dampak sekunder di bidang pendidikan, kesehatan, gizi, dan keamanan ekonomi (UNICEF, 2021). Salah satu contoh dampak di bidang pendidikan yang dapat berhubungan dengan kesehatan bagi mahasiswa adalah banyaknya tugas dari dosen sebagai bentuk pembelajaran dari rumah. Orang modern saat ini terlampau banyak dibebani oleh segala tuntutan seperti *deadline* sehingga semakin banyak yang mengalami “penyakit” kurang tidur (Subrata *et al.*, 2020). Padahal pada dasarnya tubuh memerlukan waktu untuk memperbaiki diri dan mengisi ulang energi, sehingga apabila tidur tidak cukup maka bisa memunculkan keluhan fisiologis misalnya seperti pusing, mual, gejala kardiovaskuler, dan lain-lain yang menyebabkan penurunan kualitas hidup (Subrata *et al.*, 2020).

Ketika pandemi, sebagian besar aktivitas termasuk perkuliahan berubah menjadi pembelajaran dari rumah atau jarak jauh secara *online*. Tugas yang seharusnya tidak memakan waktu banyak serta bisa dikerjakan langsung dan bersama-sama di kampus dibuat sebagai pekerjaan rumah. Banyaknya pekerjaan rumah tersebut membuat mahasiswa menggunakan

jam tidur malamnya untuk begadang. Penggunaan *platform online* sebagai media perkuliahan yang dirasa relatif lebih bebas karena dapat mengikuti kelas tanpa pengawasan pun akhirnya mereka gunakan sebagai waktu yang tepat untuk tidur. Buruknya kualitas tidur mahasiswa itu, peneliti temui pula dalam lingkungan sebagai mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY. Tidak jarang peneliti dengar dari mereka yang kemudian mengeluh tubuh terasa tidak segar.

Dari beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, ada yang telah diidentifikasi mengenai keterkaitan tidur dengan sistem imun tubuh manusia (Silva et al., 2020). Selain itu ada juga pada penelitian lain yang berbeda dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara tidur yang cukup bagi orang dewasa akhir dengan kondisi sedang pandemi Covid-19 (Pires *et al.*, 2021). Dua penelitian tersebut bisa dijadikan bukti bahwa memang benar adanya tidur memiliki hubungan terhadap daya tahan tubuh. Hanya saja pada penelitian-penelitian tersebut, belum ditemukan penjelasan tentang hubungan kualitas tidur dengan daya tahan tubuh pada usia dewasa awal atau usia mahasiswa. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Daya Tahan Tubuh Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”, mengingat juga banyaknya mahasiswa yang mulai kurang memperhatikan dirinya sendiri.

B. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang yang sebelumnya sudah dijelaskan, adapun pertanyaan penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara

kualitas tidur dengan daya tahan tubuh mahasiswa di masa pandemi Covid-19 ini?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menilai hubungan antara kualitas tidur dengan daya tahan tubuh mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur tingkat kualitas tidur mahasiswa di masa pandemi Covid-19.
- b. Mengukur status daya tahan tubuh mahasiswa di masa pandemi Covid-19.
- c. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan daya tahan tubuh mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah sebagai tambahan bukti ilmiah untuk pengembangan ilmu kedokteran terkait hubungan antara kualitas tidur dengan daya tahan tubuh supaya dapat digunakan sebagai sumber belajar dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini memiliki manfaat seperti berikut:

- a. Bagi mahasiswa

Dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai pentingnya tidur malam dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

b. Bagi masyarakat

Dapat menambah pengetahuan dan dampak positif terhadap kepedulian terhadap diri sendiri.

c. Bagi tenaga kesehatan

Dapat menambah wawasan petugas medis dalam mengedukasi pasien dewasa awal.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat memberi tambahan informasi tentang keterkaitan antara kualitas tidur dengan daya tahan tubuh serta dapat dijadikan sebagai inspirasi dalam melakukan penelitian di lebih lanjut.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian, Penulis, Tahun	Variabel	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	<i>Escalation Of Sleep Disturbances Amid the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional International Study</i> , Ma <i>et al.</i> , 2019.	- Perilaku tidur - Imunitas tubuh	<i>Cross-sectional</i>	58% dan 40% responden tidak puas dan melaporkan penurunan kualitas tidur saat masa pandemic Covid-19 Konsumsi pil tidur yang dilaporkan sendiri meningkat sekitar 20% dengan $p < 0.001$	Persamaan: - Meneliti hubungan tidur dan beberapa resiko, salah satunya dengan sistem imun - Penelitian dilakukan di masa pandemi Covid-19 - Metode penelitian yang digunakan Perbedaan: - Tidak ada variabel usia
2.	<i>Sleep Disorder Among medical students: Relationship To Their Academic Performance</i> , Abdulghani <i>et al.</i> , 2012.	- Kualitas tidur - Prestasi akademik mahasiswa kedokteran	<i>Cross-Sectional</i>	Didapatkan signifikan secara statistik pada siswa perempuan ($p = 0,000$). Tidur 6-10 jam per hari dikaitkan dengan skor ESS normal ($p = 0,019$) dan nilai akademik 3,75. Skor ESS tidak normal dikaitkan dengan prestasi akademik yang rendah ($p = 0,002$).	Persamaan: - Meneliti keterkaitan dengan kualitas tidur - Metode penelitian yang digunakan Perbedaan: - Meneliti prestasi akademik - Tidak dilaksanakan saat masa pandemi Covid-19

No	Judul Penelitian, Penulis, Tahun	Variabel	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
3.	<i>Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas, Nilifda et al., 2016.</i>	- Kualitas tidur - Prestasi akademik mahasiswa kedokteran	<i>Cross-sectional</i>	Didapatkan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu adanya hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand	Persamaan: - Meneliti keterkaitan dengan kualitas tidur - Menggunakan <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) untuk pengukuran kualitas tidur - Metode penelitian yang digunakan Perbedaan: - Meneliti prestasi akademik - Sasarannya terhadap mahasiswa angkatan 2010
4.	<i>Relationship between physical activity, healthy lifestyle and COVID-19 disease severity, Tavakol et al., 2020</i>	- Aktivitas fisik - Gaya hidup - Covid-19	<i>Cross-sectional</i>	Diketahui $p = 0,05$ untuk pasien dengan tingkat fisik yang rendah aktivitas karena penyakit yang parah $p = 0,03$. Pasien dengan pola makan yang memiliki tingkat keparahan penyakit yang lebih rendah ($p < 0,05$)	Persamaan: - Penelitian dilakukan pada masa pandemi Covid-19 - Metode penelitian yang digunakan Perbedaan: - Meneliti gaya hidup dan aktivitas fisik - Tidak ada variabel usia