

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Tidur adalah suatu kondisi bawah sadar dimana seseorang masih dapat disadarkan dengan pemberian rangsangan sensorik ataupun dengan rangsangan lainnya. Kualitas tidur ialah suatu keadaan yang dialami seseorang agar memperoleh kondisi yang prima setelah bangun. Kualitas tidur mencakup faktor kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur dan faktor subjektif seperti istirahat dan tidur dalam. Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang contohnya seperti faktor psikologis, fisiologis, lingkungan, dan gaya hidup. Contoh faktor fisiologis adalah aktivitas sehari-hari, daya tahan tubuh, dan tanda-tanda vital. Faktor psikis berhubungan dengan keadaan jiwa seseorang seperti cemas, depresi, dan tidak mudah berkonsentrasi. Terganggunya kualitas tidur dapat dijumpai hampir di seluruh masyarakat dunia, contohnya pada usia muda, dewasa, dan lansia. Kelompok dengan risiko paling tinggi seperti pada kondisi tersebut untuk mengalami gangguan pada tidurnya adalah mahasiswa terkhusus mahasiswa prodi kedokteran (Arham, 2021).

Menurut penelitian Universitas Pacific Northwest di Amerika Serikat, 50.9% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini juga dilakukan di beberapa negara di seluruh dunia, seperti studi yang dilakukan oleh James *et al* di Universitas Nigeria menemukan bahwa kualitas

tidur yang buruk terjadi pada 32,5% mahasiswa kedokteran (James *et al.*, 2011).

Studi Stefanie menemukan bahwa 73% dari 204 mahasiswa kedokteran di Universitas Tarumanagara memiliki kualitas tidur yang buruk (Stefanie & Irawaty, 2019). Hasil studi Fibriana juga memberikan hasil 79,6% dari 93 mahasiswa Pendidikan dokter di Universitas Brawijaya memiliki kualitas tidur yang buruk (Fibriana, 2019).

Kurang istirahat, mengantuk, insomnia, pekerjaan yang buruk, depresi, hubungan sosial yang terganggu, dan bahkan stres merupakan akibat dari pola tidur yang terganggu, menurut penelitian dari *American Academy of Sleep Medicine* (Arham, 2021).

Stres dapat dirasakan oleh siapa pun dalam tingkat yang bervariasi mulai dari ringan hingga sangat berat dan dapat berdampak pada hidup individu jika tidak ditemukan solusi cepat. Seseorang yang tidak dapat mengendalikan dan mengatasi stres, mereka akan mengalami akumulasi stres. Stres didefinisikan sebagai ketidakseimbangan yang terjadi antara kebutuhan fisik dan psikologis dengan kemampuan respons seseorang yang menyebabkan kegagalan untuk memenuhi kebutuhan tersebut yang memberi konsekuensi yang berarti. (Arham, 2021).

Studi menunjukkan bahwa tidur yang kurang memiliki dampak pada kesehatan hati. Peneliti dari *University of Pennsylvania* menemukan bahwa subjek yang tidur hanya 5 jam setiap malam selama seminggu mengalami tingkat stres, kemarahan, kesedihan, dan kelelahan mental yang lebih tinggi.

Subjek yang tidurnya kurang mengalami penurunan *mood* (Morales *et al.*, 2019).

Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi dan jika terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik (Ambarwati dkk., 2019).

Stres dapat dibagi pada dua kelompok yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* ialah tanggapan baik terhadap stres dan *distress* ialah tanggapan buruk terhadap stres. Stres dapat berpengaruh baik sehingga mampu meningkatkan produktivitas seseorang dan membantu seseorang untuk berkembang, setelah mencapai titik tertentu, stres dapat bersifat merusak dan mengakibatkan pengaruh buruk bagi seseorang (Musabiq & Karimah, 2018).

Gangguan tidur adalah masalah yang hampir dialami oleh semua orang di setiap usia termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Kegiatan akademik dan non akademik dapat mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, dan manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan gangguan tidur yang berakibat pada siklus tidur seseorang menjadi lebih pendek selama kuliah dan lebih panjang selama akhir pekan. Banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur karena mengabaikan pentingnya tidur dan juga tidak menyadari masalah atau risiko yang akan ditimbulkan oleh gangguan tidur yang dapat berdampak pada prestasi akademik mereka (Husaini, 2021).

Disebutkan dalam pandangan islam telah diatur tentang tidur yang cukup/istirahat yang terdapat pada QS. Al-Qashah (28) :73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

73. 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.

Data-data diatas menjadi dasar peneliti untuk melaksanakan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan prodi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2020.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, yaitu apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Prodi Kedokteran?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan prodi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2020

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta prodi Pendidikan Dokter Angkatan 2020
2. Menganalisis gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta prodi Pendidikan Dokter Angkatan 2020.
3. Menganalisis signifikansi kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta prodi Pendidikan Dokter Angkatan 2020.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dapat meningkatkan wawasan terkait hubungan kualitas tidur dan tingkat stres.

2. Bagi konselor

Dapat menjadi landasan dalam melakukan upaya pencegahan terhadap gangguan tidur dan mengelola kualitas tidur mahasiswa

3. Bagi peneliti

Dapat menjadi landasan informasi untuk melakukan penelitian berikutnya.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian sangat penting dalam penelitian. Keaslian penelitian diukur dengan tingkat kemiripan atau plagiarisme sehingga keaslian penelitian diukur untuk menilai perbedaan penelitian tertentu dengan penelitian lain yang sejenis. Keaslian penelitian menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi belum dapat diselesaikan atau dijawab oleh peneliti sebelumnya. Penelitian harus diperiksa secara menyeluruh dan tegas untuk membedakan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya (Mulyono, 2021).

Ada beberapa penelitian terdahulu yang pernah dilakukan yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil
1.	Hubungan Kualitas Tidur dengan tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020 (Arham, 2021)	Kualitas Tidur dan Tingkat Stres	Observasional analitik desain cross sectional	Penelitian sebelumnya memiliki subjek penelitian mahasiswa baru sedangkan peneliti subjek penelitiannya mahasiswa angkatan 2020 (Tahun ketiga)	Data dianalisis menggunakan uji korelasi spearman, ditemukan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,466.
2.	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Perawat di Puskesmas DAU Malang (Susanti dkk., 2017)	Tingkat Stres kerja dan Kualitas Tidur	Pendekatan cross sectional	Penelitian sebelumnya meneliti subjek perawat sedangkan peneliti meneliti mahasiswa angkatan 2020 (Tahun kedua/ketiga)	Kurang dari separuh perawat (43,8%) mengalami tingkat stres sedang dan lebih dari separuh (59,4%) perawat mengalami masalah tidur. Ada hubungan antara tingkat stres kerja dan kualitas tidur perawat di Puskesmas Dau Malang, menurut hasil uji spearman rank, dengan nilai p yang kurang dari 0,05 (0,000)
3.	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember (Pusparini dkk., 2021)	Tingkat Stres dan Kualitas Tidur	Studi analitik observational dengan desain cross-sectional	Penelitian sebelumnya meneliti subjek ibu preeklamsi sedangkan peneliti meneliti subjek mahasiswa angkatan 2020 (Tahun ketiga)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26 (83,9%) subjek mengalami kualitas tidur yang buruk dan 19 (61,3%) mengalami stres ringan. Dengan menggunakan uji statistik Spearman, didapatkan nilai p 0,001 menandakan terdapat hubungan antar kedua variabel.