

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah suatu kegiatan dimana manusia berada dalam keadaan tidak tersadar namun dengan berbagai pemberian ransangan motorik, sensorik, maupun pemberian ransangan lainnya dapat terbangun (Chokroverty, 2009). Aktivitas tidur sendiri merupakan salah satu kebutuhan primer manusia. Dalam keadaan tidur, tubuh seseorang dapat melakukan proses pemulihan, baik secara fisik maupun mental sehingga tubuh yang kelelahan bisa menjadi segar kembali. Proses pemulihan inilah yang mampu membuat organ-organ bekerja secara maksimal, sehingga seseorang dengan tidur yang cukup, tidak akan mudah lelah dan memiliki konsentrasi yang lebih baik (Ulumuddin, 2011). Berbagai contoh dampak positif untuk tubuh yang didapatkan dari tidur antara lain seperti memberikan efek pada metabolisme yang berkaitan dengan penyembuhan, pertumbuhan, dan imunitas (Hobson, 1994).

Menurut penelitian mengenai tidur, tidur yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup bukan hanya dilihat dari banyaknya kuantitas tidur, tapi juga peningkatan dari kualitas tidur (*World Sleep Society*, 2020). Kualitas tidur mencakup beberapa aspek, seperti durasi tidur, latensi tidur, dan kualitas tidur secara subjektif (seperti tidur dalam dan istirahat) (Khasanah, 2012). Menurut Saputra (2013), Kualitas tidur seseorang terdiri atas dua aspek, yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur seseorang dinilai dari jumlah tahapan *Non-Rapid Eye Movement Sleep* (NREM) dan *Rapid Eye Movement Sleep* (REM) dalam siklus tidur. Kuantitas tidur adalah lamanya durasi dari tahapan seseorang saat tidur. Kualitas tidur buruk dapat menyebabkan berbagai dampak, seperti penurunan fungsi memori, peningkatan stress emosional, penurunan perhatian terhadap lingkungan sekitar, dan penurunan kemampuan belajar

(World Sleep Society, 2020). Dalam penelitian Haryati (2020) menyatakan bahwa 89,1% mahasiswa kedokteran Universitas Halu Oleo mempunyai kualitas tidur buruk. Dalam studi pada responden penelitian mahasiswa pendidikan dokter, yang dilakukan Nilifda (2016) di Universitas Andalas, menjelaskan bahwa terdapat asosiasi antara kualitas tidur yang buruk dengan dampak penurunan kemampuan belajar yang ditinjau dari nilai akademik ($p=0,004$).

Excessive daytime sleepiness (EDS) merupakan peningkatan keinginan untuk tidur atau peningkatan kecenderungan untuk melakukan tidur singkat (*nap*) yang merupakan salah satu gejala perubahan neuropsikologis yang mengakibatkan perubahan kognitif dan peningkatan risiko dari kecelakaan. EDS dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti penggunaan obat yang memiliki efek kantuk, kelainan neurologi, pernapasan, jantung, gangguan psikiatri, kekurangan tidur kronik, narkolepsi, *obstructive sleep apnea*, gangguan ritme sirkadian, dan gangguan kualitas atau kuantitas tidur lainnya (Bittencourt *et al.*, 2005). Hal ini didukung oleh studi meta-analisis yang mengemukakan bahwa mahasiswa kedokteran yang tidur dengan durasi singkat atau kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko mengalami EDS (Jahrami *et al.*, 2019). EDS dapat menyebabkan berbagai konsekuensi seperti kesulitan dalam mempertahankan fokus, penurunan memori, kesulitan dalam merencanakan sesuatu, kurang tanggap, dan penurunan kewaspadaan (Bittencourt *et al.*, 2005). Suatu penelitian juga mengemukakan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan EDS sehingga dapat mempengaruhi kinerja *shift-worker* pada suatu perusahaan $p=0.000$ (Aziz & Hidayat, 2019).

Dalam pandangan Islam, tidur berfungsi sebagai media untuk memulihkan pikiran dan tenaga sehingga menjadi lebih sehat baik secara psikis maupun psikologis. Hal tersebut tercantum dalam QS An-Naba' (78:9)

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya:

Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.

Manusia sebagai makhluk Allah SWT pun juga memiliki rasa kantuk. Kantuk sendiri merupakan tanda kelemahan dan kelalaian sehingga apa yang dikerjakan dapat menyebabkan kesalahan dan ketidaksempurnaan baik dalam aktivitas sehari-hari seperti beribadah (Sahabuddin, 2007). Hal tersebut diriwayatkan dari suatu hadits yang menyatakan bahwa

إِذَا نَعَسَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ يُصَلِّي فَلْيَرْقُدْ حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ النَّوْمُ،

فَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا صَلَّى وَهُوَ نَاعِسٌ لَا يَدْرِي لَعَلَّهُ يَسْتَغْفِرُ فَيَسِبُّ نَفْسَهُ

Artinya:

Dalam hadist Aisyah radhiyallahu'anha, Rasulullah bersabda, “Jika diantara kalian ada yang mengantuk saat shalat, hendaknya dia tidur hingga hilang rasa kantuknya. Karena jika salah seorang diantara kalian tetap shalat, sedangkan ia dalam keadaan mengantuk, ia tidak akan tahu, mungkin ia bermaksud meminta ampun tetapi ternyata ia malah mencela diri sendiri.”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas serta belum adanya penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* di lingkungan Universitas YARSI, maka ingin diketahui mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada Mahasiswa Universitas YARSI Angkatan 2020.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur dari Mahasiswa Universitas YARSI Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020?
2. Bagaimana gambaran *excessive daytime sleepiness* pada Mahasiswa Universitas YARSI Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020?
3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* Mahasiswa Universitas YARSI Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020?
4. Bagaimana hubungan *excessive daytime sleepiness* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Universitas YARSI Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020 menurut pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2020.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kualitas tidur dari Mahasiswa Universitas YARSI Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020.
2. Mengetahui gambaran *excessive daytime sleepiness* pada Mahasiswa Universitas YARSI Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020.
3. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* Mahasiswa Universitas YARSI Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020.

4. Mengetahui hubungan *excessive daytime sleepiness* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa YARSI Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020 menurut pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini terdapat beberapa manfaat yang dapat diambil, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan tentang hubungan antara kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa, menambah literatur dan data untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Mahasiswa YARSI

Menambah wawasan mengenai dampak dari *excessive daytime sleepiness* dan diharapkan dapat secara bijaksana memperbaiki kualitas tidur.