

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia. Selama seseorang tidur, tingkat aktivitas otak secara keseluruhan tidak berkurang, bahkan terjadi peningkatan penyerapan oksigen oleh otak yang melebihi keadaan ketika terjaga. Dengan demikian, tidur berfungsi untuk memulihkan kerusakan akibat radikal bebas yang dihasilkan sebagai produk sampingan metabolisme selama keadaan terjaga (Sherwood, 2016). Kualitas tidur yang buruk umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya waktu untuk tidur. Mahasiswa kedokteran dengan segala tuntutan akademik yang berkelanjutan, tentunya dapat berdampak buruk terhadap kualitas tidur. Salah satu masalah yang paling sering dialami adalah insomnia.

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Qimy, 2009). Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia diantaranya menimbulkan dampak gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat (Benca, 2005). Gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali (Japardi, 2002). Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita. Seseorang dapat mengalami insomnia transien akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia temporer akibat dari situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres dan kecemasan (Perry & Polter, 2006). Kebutuhan manusia untuk tidur

pada bayi adalah 13-16 jam untuk pertumbuhan bayi, pada anak adalah 8-12 jam untuk perkembangan otak anak-anak untuk ketahanan memori, pada dewasa adalah 6-9 jam untuk menjaga kesehatan dan pada usia lanjut adalah 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Lumbantobing, 2004).

Sebuah studi mengungkapkan bahwa kejadian insomnia mempengaruhi hingga 15% - 40% populasi dunia. Insomnia memiliki pre dominansi terhadap perempuan. Sekitar 25% kasus insomnia dialami pada usia 65 -79 tahun dan 14% terjadi pada usia 18 – 34 tahun (Najib, 2006).

Menurut National Safety Council (2004) stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres akan berdampak negatif bagi mahasiswa baik secara kognitif, emosional dan fisiologis. Dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi dan mengingat pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri dan muncul perasaan frustrasi. Sedangkan dampak negatif secara fisiologis dapat berupa gangguan kesehatan dan daya tahan tubuh. Semua hal tersebut memicu perilaku negatif antara lain malas mengikuti kegiatan perkuliahan dan menunda menyelesaikan tugas (Mayestika, 2016). Dikatakan juga dalam sebuah penelitian di Saudi Arabia bahwa stres memiliki efek buruk terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa kedokteran. Secara khusus, tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi kinerja akademis mahasiswa (Almojali et al, 2017).

Student Health and Welfare (2004) menyatakan bahwa jika seseorang sedang mengalami kesal atau tertarik terhadap suatu hal, atau mengalami keadaan stress mungkin akan mengalami kesulitan untuk tidur. Tingkat

kecemasan dan tekanan yang dialami mahasiswa (Bailey, 2005) juga dapat menyebabkan keadaan tidak dapat tidur pada malam hari.

Dalam perspektif Islam kata “ tidur “ disebutkan lebih dari 10 kali dalam Al-qur’an (Rahmadi, 2019). Hal ini mencerminkan bahwa aktivitas tidur yang baik dan benar diakui dalam Islam dan memiliki fungsi tertentu dalam kehidupan manusia. Fenomena tidur telah membuat manusia menyadari bahwa mereka mempunyai kelemahan di banding Allah SWT yang selalu terjaga, kekal dan tanpa perlu tidurdan istirahat. Berikut Firman Allah SWT dalam Al-qur’an tentang tidur salah satunya dalam surat Ar-Rum ayat 23.

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya : *“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.”*

Menurut ajaran Islam, aktivitas tidur menandakan kekuasaan Allah SWT yang mana Allah menciptakan malam untuk istirahat dan siang untuk beraktivitas. Bahkan pada saat tertentu tidur adalah ibadah maka sebagai seorang umat Islam untuk selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Bentuk dari kesyukuran kita atas nikmat aktivitas tidur bisa kita praktekan dengan cara memperhatikan pola tidur yang baik. Efek pola tidur yang baik diharapkan dapat memberikan manfaat langsung baik pada fisik maupun psikis.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Adakah hubungan antara tingkat insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa/i angkatan 2017/2018 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana gambaran tingkat insomnia pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018?
- b. Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018?
- c. Bagaimana hubungan antara tingkat insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018?
- d. Bagaimana pandangan Islam mengenai hubungan tingkat insomnia dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018.
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018.
- d. Untuk mengetahui pandangan Islam mengenai hubungan tingkat insomnia dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018.

1.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Peneliti

Untuk memenuhi prasyarat memperoleh gelar dokter pada Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan memahami mengenai hubungan antara tingkat insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Angkatan 2017/2018 dan tinjauannya menurut pandangan islam

I.5.2 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta

- a. Menjadi deteksi dini terhadap tingkat insomnia dan tingkat stres yang dialami mahasiswa
- b. Dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan menjadi suatu pengetahuan dan informasi akan pentingnya menjaga kualitas tidur

I.5.4 Bagi Seorang Muslim

Sebagai seorang muslim, kita dianjurkan untuk melaksanakan pola tidur yang baik. Karena efek dari pola tidur yang baik diharapkan dapat memberikan manfaat langsung baik pada fisik maupun psikis.