

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kualitas tidur dapat diartikan dengan keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. (Nashori, 2002). Kualitas tidur yang baik akan dirasakan bila individu merasa bugar dan segar ketika bangun tidur, namun sebaliknya jika tidur yang tidak adekuat atau berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Penelitian yang dilakukan oleh Gaultney (2010) menyatakan bahwa mahasiswa berisiko mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur pada masa perkuliahannya.

Tidur sebagai kebutuhan dasar manusia sangat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur seseorang. Potter dan Perry (2006), mengemukakan faktor yang mempengaruhi tidur yaitu: faktor fisiologis, psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi gangguan tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda-tanda vital, sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi (Potter & Perry, 2010).

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini mungkin disebabkan durasi dan intensitas pendidikan yang tinggi, tugas dan tanggung jawab yang berat, dan merupakan pilihan hidup (Gunanthi, 2015). Dewasa muda dan mahasiswa juga dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk (Brown, 2006).

Kebanyakan orang dewasa muda secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Mereka dilaporkan sering mengalami ketidakpuasan

tidur (Rafknowledge, 2004). Hasil penelitian dari fakultas kedokteran Univeritas Islam Bandung menyatakan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sesudah menghadapi ujian (69.2%) dibanding sebelum menghadapi ujian (67.3%) (Maulina, et al, 2016). Didapatkan juga hasil penelitian yang dilakukan di Bali menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran Universitas Udayana juga mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 47% (Gunanathi et al, 2015). Sedangkan hasil penelitian terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Unversitas Riau menunjukkan angka 84% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang buruk (Manalu, 2012).

Penelitian Kodrat (2009) menyatakan bahwa pergiliran waktu kerja dapat mempengaruhi irama sirkadian tubuh, yang dapat dilihat dari waktu pembagian pergiliran waktu kerja ada yang pagi, siang, malam, dan pergiliran waktu kerja malam yang paling berpengaruh terhadap irama sirkadian dan kesehatan tubuh Ada beberapa jenis gangguan tidur yaitu: dissomnia, parasomnia, insomnia, hipersomnia, narkolepsi, apnea saat tidur. Salah satu gangguan tidur yang disebabkan oleh perubahan jadwal kerja (*shift* kerja) adalah dissomnia gangguan tidur ekstrinstik (gangguan tidur irama sirkadian). Gangguan tidur jenis ini dikatakan juga *jet lag sindrom*, perubahan jadwal kerja, sindroma fase terlambat tidur, sindroma fase tidur belum waktunya, bangun tidur tidak teratur, tidak tidur selama 24 jam.

Fungsi tubuh yang sangat dipengaruhi oleh irama sirkadian adalah pola tidur, kesiapan bekerja, beberapa fungsi otonom, proses metabolisme, suhu tubuh, denyut jantung dan tekanan darah. Setiap siang hari meningkat dan pada malam hari menurun (Kodrat, 2009). Pergiliran waktu kerja dapat memberikan beberapa efek negatif pada pekerjaannya yaitu efek fisiologis berkurangnya waktu tidur, kapasiatas fisik yang menurun akibatnya perasaan mengantuk dan lelah, menurunnya nafsu makan dan gangguan pencernaan. Selain itu pergiliran waktu kerja juga menyebabkan efek psikososial bagi pekerja yang menjadi masalah besar karena terganggunya kehidupan keluarga, hilangnya waktu luang, kecil kesempatan untuk berinteraksi dengan teman, mengganggu aktivitas kelompok dalam

masyarakat (Kodrat, 2009). Mahasiswa kepaniteraan klinik pada gilir jaga malam memiliki waktu kerja yang melebihi dari waktu kerja normal yaitu delapan jam. Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di Bandar Lampung kepada beberapa mahasiswa kepaniteraan klinik gilir jaga malam, mereka menyatakan bahwa gilir jaga malam membuat mereka mengalami perubahan jam tidur, stres, dan tidak dapat mengontrol makanan pada malam hari. Perubahan ini berdampak pada pengukuran-pengukuran suhu badan, nadi, tekanan darah, dan lain dari orang yang gilir jaga malam, daripada orang yang tidak gilir jaga malam (Tiffany, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Darliah, et al (2007) menyebutkan bahwa hasil survei pendahuluan yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa kepaniteraan klinik gilir jaga malam, bahwa gilir jaga malam membuat mereka mengalami perubahan jam tidur, stres, dan tidak dapat mengontrol makanan pada malam hari. Perubahan ini berdampak pada pengukuran-pengukuran suhu badan, nadi, dan tekanan darah, dari orang yang gilir jaga malam, dari pada orang yang tidak gilir jaga malam.

Ibnu Qayyim, berkata: “Barangsiapa yang memperhatikan pola tidur Rasulullah Saw niscaya ia akan memahami pola tidur yang benar dan paling bermanfaat untuk badan dan organ tubuh” (Hidayatullah, 2002). Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, manfaat tidur itu ada dua, yaitu untuk ketenangan anggota tubuh dan mengistirahatkannya. Tidur Nabi Rasulullah Saw adalah tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi tubuh dan kekuatannya, begitu pula bangun beliau. Rasulullah Saw tidur pada awal malam sekitar jam sembilanmalam dan bangun sekitar jam dua pagi dini hari (kurang lebih lima jam tidur). Setelah bangun beliau bersiwak, wudu, dan mendirikan shalat tahajud hingga waktu shalat subuh, beliau beristirahat sejenak hingga waktu terbitnya matahari. Hal yang demikian ini tentu akan mendatangkan kebaikan hati dan badan, di dunia dan di akhirat (Al-Jauziyah, 2000).

Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting dan vital untuk hidup semua orang (Bare, 2002).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai tingkat kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka pertanyaan penelitian:

1. Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa kepaniteraan kedokteran Universitas YARSI?
2. Apa sajakah faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa kepaniteraan kedokteran Universitas YARSI?
3. Bagaimana tingkat kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa kepaniteraan klinik fakultas kedokteran Universitas YARSI ditinjau menurut pandangan Islam?

1.4. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa kepaniteraan kedokteran Universitas YARSI.
2. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa kepaniteraan kedokteran Universitas YARSI.
3. Mengetahui tidur yang berkualitas ditinjau dari sudut pandang Islam.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi mahasiswa adalah diharapkan skripsi ini dapat memperluas dan menambah wawasan dan pemahaman dari segi kedokteran dan islam mengenai hubungan tingkat kualitas tidur dan faktor – faktor yang mempengaruhi pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI.
2. Manfaat bagi Institusi adalah menjadi bahan pustaka dan masukan bagi mahasiswa dalam mengelola waktu tidur yang berkualitas bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
3. Manfaat lain adalah sebagai bahan informasi tambahan untuk melakukan penelitian-penelitian tentang kualitas tidur bagi mahasiswa kedokteran.