

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V) mengartikan Insomnia ialah suatu keadaan gangguan pada siklus tidur manusia yang memiliki kurun waktu setidaknya satu bulan, insomnia dapat mengganggu aktifitas penderitanya dan menyebabkan mereka tidak dapat memulai tidurnya dengan baik. biasanya ditandai dengan rasa gelisah sebelum tidur dan lebih dari setengah jam untuk memulai tidur mereka.¹

Tidur dikenal sebagai suatu proses fisiologis yang mana aktifitas tidur dinilai sangat baik untuk kinerja otak yang lebih baik. sebaiknya sebagai manusia yang mana tidur adalah merupakan bagian dari kebutuhannya, dapat berjalan dengan baik sehingga menciptakan tidur yang berkualitas. Sedangkan gejala kurangnya tidur mayoritas ditandai dengan lesu, menguap, mengantuk, kelopak mata bengkak, dan konjungtiva merah. Aktifita tidur yang berkualitas dapat menjadikan jumlah tidur REM (Rapid Eye Movement) & NREM (NonRapid Eye Movement) secara sempurna.²

Hal ini pernah diteliti oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) tepatnya di tahun 2014 yang mana pada tahun tersebut disebutkan bahwa masyarakat Amerika serikat yang berumur lebih dari delapan belas tahun, memiliki waktu tidur yang cukup sedikit, yakni kurang dari tuju jam. Menurut Stranges et al, sebanyak 16,6% komunitas yang terdiri dari gabungan delapan Negara di Afrika-Asia, menderita gangguan tidur dari level sedang sampai dengan level sulit. Data

sampel orang bermasalah tidur di Asia bermacam-macam dari 3,9% (pada daerah Purworejo, Indonesia dan Nairobi, Kenya) dan tercatat paling tinggi yaitu 40% (pada daerah Matlab, Bangladesh).³

Kesulitan memiliki kualitas tidur yang baik juga banyak dialami oleh mahasiswa kedokteran. Tidak menampik kemungkinan, mereka sangat banyak dihadapkan pada intensitas pembelajaran yang padat, tugas dan praktikum yang memerlukan tingginya konsentrasi serta *life style*. Menurut penelitian dari Hong Kong, prevalensi yang tinggi ($\geq 40\%$) dari para mahasiswa dengan jangka tidur malam yang relatif singkat (< 7 jam per hari) dengan kualitas tidur yang buruk, bisa diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).⁴

Pada masa pandemic Covid-19, masalah kurangnya tidur semakin memburuk hal ini pernah diteliti oleh University of Ottawa yang menemukan sebanyak hampir 190.000 orang terdampak oleh pandemic ini memiliki level kecemasan serta *Post Traumatic Syndrome Disorder* yang tercatat buruk dibandingkan dengan sebelum adanya pandemic. Dan buruknya, insomnia menduduki peningkatan paling atas yaitu 23,87%.⁵

Kecemasan merupakan suatu gangguan emosional yang terjadi dalam diri manusia. Hampir semua orang pernah merasakan suatu kecemasan, baik itu disebabkan oleh hal-hal sederhana, atau diakibatkan oleh emosinya. Institute for Health Metrics and Evaluation memperkirakan sebanyak 970 juta orang terganggu mentalnya pada tahun 2017. Dan yang paling mayoritas yakni jenis kecemasan, tercatat sebesar 3,76 persen dari populasi.⁶

Oleh sebab itu, penelitian banyak yang mengambil masalah insomnia yang terjadi pada mahasiswa. Karena hal ini membuktikan bahwa ditemukannya hubungan

yang signifikan antar kualitas tidur mahasiswa dengan masalah psikologisnya. Tercatat sekitar 17,3% dan 19,7% dari jumlah keseluruhan mahasiswa yang terlibat dalam sampel penelitian, mereka merasa dalam gejala depresi dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya jam tidur ideal. Yang paling menyebabkan yakni masalah depresi yang dialami oleh mahasiswa tersebut.⁶

Berdasarkan uraian di atas penting untuk mengetahui gambaran insomnia serta tingkat kecemasan dikalangan mahasiswa/I kedokteran.

Perumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

Belum diketahuinya gambaran Insomnia dan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021

Belum diketahuinya hubungan insomnia dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021

1.2.2 Pertanyaan Masalah

1. Bagaimana gambaran Insomnia pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021?
3. Apakah terdapat hubungan antara Insomnia dengan tingkat kecemasan mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020-2021?

1.2. Hipotesis Penelitian

Adanya keterkaitan yang terjadi pada Insomnia dengan tingkat Kecemasan mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021

1.3. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran Kualitas Tidur dan kesehatan mental pada dewasa muda.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran Insomnia pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021.
2. Mengetahui gambaran tingkat Kecemasan pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021
3. Mengetahui hubungan Insomnia dengan tingkat Kecemasan pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021

1.4. Manfaat Dilakukannya Penelitian

1.5.1 Bagi Masyarakat

Diharapkan bisa menginformasi pada masyarakat tentang pengaruh kecemasan terhadap pola tidur.

1.5.2 Bagi Responden

Untuk responden, hasil dilakukannya penelitian ini yakni berharap untuk dapat memebrikan kontribusi berupa ilmu dan wawasan serta menambah kazanah informasi tentang kaitan tingkat kecemasan dan insomnia. Harapannya, akan semakin kecil jumlah masiswa yang mengalami rasa cemas dan sulit tidur.

1.5.3 Bagi Peneliti

Untuk dijadikan pengalaman pribadi dan menambah ilmu pengetahuan seputar hubungan antar kecemasan dan imsomnia yang dialami leh mahasiswa kedokteran.