

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kebutuhan dasar setiap orang supaya bisa berfungsi normal setelah melakukan aktivitas hariannya adalah tidur. Ketika tidur, tubuh akan mengalami proses pengembalian energi sehingga kembali pada kondisi yang optimal. Proses tidur sering mengalami gangguan. Salah satu diantara gangguan tidur adalah insomnia.¹

Insomnia merupakan kondisi dimana individu sukar untuk memulai atau mempertahankan tidur minimal terjadi tiga kali dalam seminggu selama satu bulan. Sekitar sepertiga dari total orang dewasa di Amerika dilaporkan mengalami gangguan tidur selama hidupnya.¹ Menurut *United States Census Bureau, International Data Base* tahun 2010 terhadap penduduk Indonesia dinyatakan bahwa dari 238,5 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28 juta jiwa (11,7%) mengalami insomnia. Insomnia yang terjadi secara terus-menerus dapat menimbulkan dampak, yaitu tidak produktif, susah fokus, tidak bisa membuat keputusan, pelupa, pemarah, meningkatkan risiko kematian dini, dan depresi.²

Gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran di Indonesia pada tahun 2015 dilaporkan 45,7% dengan 56,2% mahasiswa mengalami gangguan tidur berupa insomnia.³ Hasil penelitian pada tahun 2015 mengenai prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta didapatkan bahwa dari 104

responden terdapat 47 orang (45,19%) yang didiagnosis menderita insomnia. Prevalensi insomnia pada kelompok mahasiswa yang kuliah dibidang medis (57,69%) lebih tinggi dari pada nonmedis (42,31%).⁴ Insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran terjadi karena mahasiswa fakultas kedokteran memiliki tekanan akademik yang lebih besar dibandingkan fakultas yang lain. Tekanan tersebut yang menjadi stressor timbulnya insomnia. Penelitian pada mahasiswa di Singapur pada tahun 2011 menyatakan bahwa tingkat stress mahasiswa kedokteran (57%) lebih tinggi dibandingkan mahasiswa fakultas hukum (47,2%).⁵ Menurut penelitian di Universitas Chicago mengatakan insomnia yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan konsentrasi belajar pada mahasiswa terganggu sehingga membuat belajar menjadi sulit dan tidak efisien, maka tidak akan mampu mengingat apa yang akan dipelajari dan dialami selama sehari.⁶

Universitas Muhammadiyah Semarang merupakan salah satu Universitas di Indonesia yang menyelenggarakan pendidikan kedokteran. Belum pernah dilakukan penelitian Insomnia murni yang penyebabnya bukan karena masalah psikis, dan kondisi medis di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, sehingga peneliti ingin memulai penelitian tingkat insomnia mahasiswa tahap sarjana angkatan 2015 semester III di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang yang berjumlah 74 mahasiswa karena mahasiswa semester III merupakan angkatan tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, mahasiswa sedang dalam masa adaptasi dari kurikulum di Sekolah Menengah Atas dengan kurikulum di kampus baru. Peneliti juga ingin meneliti insomnia pada mahasiswa tahap profesi

angkatan 2012 yang telah kepaniteraan klinik di Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang yang berjumlah 60 mahasiswa karena angkatan 2012 adalah mahasiswa yang menjalankan kepaniteraan klinik di rumah sakit tahun pertama dan sedang dalam masa adaptasi dari tiap stase di rumah sakit serta masa adaptasi perpindahan dari perkuliahan di kampus dengan kondisi di rumah sakit.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan tingkat insomnia mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah terdapat perbedaan tingkat insomnia pada mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan tingkat insomnia pada mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan tingkat insomnia pada mahasiswa tahap sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.
- b. Mendiskripsikan tingkat insomnia pada mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat insomnia pada mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perbedaan tingkat insomnia pada mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

2. Manfaat praktis

- a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menentukan langkah selanjutnya dalam mengantisipasi dengan mencari penyebab insomnia pada mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

b. Insitusi Universitas Muhammadiyah Semarang

Penelitian ini diharapkan dapat menambah studi kepustakaan tentang perbedaan tingkat insomnia mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

c. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembanding dan pustaka untuk penelitian selanjutnya.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel.1 Keaslian Penelitian

| Peneliti | Tahun | Judul | Metode Penelitian | Hasil |
|------------------------------|-------|---|--|--|
| Gunanthi NM, Ni Ketut Sri D. | 2016 | Prevalensi dan gambaran gangguan tidur berdasarkan karakteristik mahasiswa semester I program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Udayana tahun 2015. | Metode penelitian yang dipakai yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . | 45,7% responden mengalami gangguan tidur, dengan karakteristik responden didapatkan pada mahasiswa usia 20 tahun (100%), mahasiswa perempuan (66,7%), mahasiswa yang kost (52,3%), dan hanya mengikuti kegiatan organisasi saja sebagai kegiatan sampingan (47,5%). Dari 45, 7% yang mengalami gangguan tidur, sebagian besar terbangun 1-2 kali saat tidur masing-masing 31,2%, rata- rata waktu tidur selama 5 jam (34%), tingkat kesulitan tidur dari sedang hingga sangat sulit (56,2%), dan perasaan tetap mengantuk setelah terbangun (50%). |
| Alsaggaf MA, et al. | 2016 | Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years relationship with stress and academic performance. | Metode penelitian yang dipakai yaitu observasi analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . | Mahasiswa rata-rata tidur 5,8 jam setiap malam. Sekitar 8% mahasiswa didapatkan tidur pada siang hari dan terjaga pada malam hari. Didapatkan 30% mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk dan didapatkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk, gejala insomnia dengan stres dan prestasi akademik. |