

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan suatu proses penting yang diperlukan oleh manusia. Ketika tidur, terjadi suatu proses pemulihan dari kondisi tubuh yang mengalami kelelahan menjadi segar kembali atau kembali pada keadaan semula. Apabila proses pemulihan tersebut terhambat maka akan dapat mengakibatkan tubuh tidak mampu bekerja secara maksimal, sehingga akan terjadi penurunan konsentrasi. Salah satu gangguan tidur yang sering terjadi ialah insomnia (Andiarna F, Widayanti L P, Hidayati I, & Agustina E, 2020).

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur dan mempertahankan kondisi tidurnya dengan baik. Pada usia dewasa, kebutuhan tidur seseorang pada malam hari ialah antara 6-8 jam per hari, namun setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang tidak sama karena dikaitkan dengan seberapa berat aktivitas fisik yang dilakukannya (Yuliana W, 2020).

Insomnia dapat menimbulkan berbagai gangguan seperti gangguan kognitif yang mencakup kesulitan berkonsentrasi, kesulitan menyelesaikan tugas, serta kesulitan dalam melakukan aktivitas rumit. Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang paling umum, yang diderita oleh 30% orang dewasa, dimana 10% nya merupakan insomnia kronis. Meskipun memiliki morbiditas yang tinggi, nyatanya keluhan insomnia justru seringkali tidak ditanggapi dengan serius (Daton P A, Uinarni H, & Joewana S, 2019).

Insomnia juga dapat berdampak pada kualitas hidup seseorang. Kualitas hidup seseorang tersebut bisa dipandang dari segi subjektif dan objektif. Segi subjektif merupakan perasaan enak dan puas atas segala sesuatu secara umum, sedangkan secara objektif merupakan pemenuhan tuntutan kesejahteraan secara materi, status sosial serta kesempurnaan fisik secara sosial budaya (Nurdin M A, Arsin A A, & Thaha R M, 2018).

Program pendidikan profesi dokter (kepaniteraan klinik) cenderung menimbulkan stres pada mahasiswa program pendidikan profesi dokter. Stres yang dilaporkan pada mahasiswa kedokteran berkisar dari 25% hingga 75%. Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran tersebut telah dilakukan pada beberapa universitas dengan salah satu penyebabnya ialah akibat masalah gangguan tidur (Riandini S, Septa T, & Larasati T A, 2017).

Ada beberapa penelitian yang telah mempelajari prevalensi insomnia dari berbagai negara. Suatu penelitian di Eropa, dengan 1125 subjek dari Perancis, Inggris, Jerman & Italia

melaporkan insomnia sekitar 25%. Studi multinasional lain yang dilakukan di antara 40.202 anak-anak Eropa berusia 11-16 tahun prevalensi insomnia (setidaknya dua kali seminggu) sampai 33,2% (Bhattacharya D, Sen M K, & Suri J C, 2013).

Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 10% dari jumlah penduduk, dengan kata lain sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Zahara R, Nurchayati S & Wofertst R, 2018).

Nurdin M A, Arsin A A, & Thaha R M (2018) meneliti tentang Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa dan mendapatkan hasil bahwa adanya pengaruh tingkat insomnia dengan kualitas hidup. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Daton P A, Uinarni H, & Joewana S (2019) tentang Hubungan antara Insomnia dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta dan didapatkan terdapat hubungan signifikan antara insomnia dengan kualitas hidup.

Selain itu, Waliyanti E & Pratiwi W (2017) dalam penelitiannya tentang Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Yogyakarta menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar sehingga proses belajar menjadi terganggu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fenny & Supriatmo (2016) tentang Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dimana didapat hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “Bagaimanakah kualitas hidup kejadian insomnia pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia di RSU Royal Prima Medan ?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini ialah untuk mengetahui kualitas hidup kejadian insomnia pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia di RSU Royal Prima Medan.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Prima di Rumah Sakit Royal Prima Medan
2. Untuk mengetahui pengaruh lingkungan belajar terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Prima di Rumah Sakit Royal Prima Medan
3. Untuk mengetahui pengaruh pola tidur terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Prima di Rumah Sakit Royal Prima Medan
4. Untuk mengetahui pengaruh stres terhadap kualitas hidup pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Prima di Rumah Sakit Royal Prima Medan
5. Untuk mengetahui pengaruh lingkungan belajar terhadap kualitas hidup pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Prima di Rumah Sakit Royal Prima Medan
6. Untuk mengetahui pengaruh pola tidur terhadap kualitas hidup pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Prima di Rumah Sakit Royal Prima Medan

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan dapat menjadi tambahan bahan referensi dan bahan bacaan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2. Bagi Pihak Rumah Sakit

Bagi pihak RS Royal Prima Medan diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi masukan sehingga seluruh mahasiswa kepaniteraan klinik dapat melakukan proses pembelajaran dengan maksimal tanpa ada gangguan sebagai akibat dari insomnia.

1.4.3. Bagi Penerima Pelayanan

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran akan pentingnya meningkatkan kualitas hidup terlepas dari insomnia yang ada.

1.4.4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta wawasan dalam melakukan penelitian lain yang berhubungan dengan masalah yang sama.