

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan suatu proses biologis yang kompleks dan dinamis yang berdampak pada hampir setiap jenis jaringan dan sistem tubuh untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Tidur memainkan peran kritis dalam fungsi otak dan fisiologi sistemik, termasuk metabolisme, regulasi nafsu makan, serta fungsi sistem kekebalan, hormonal, dan kardiovaskular (Siddiqui & Kidwai, 2024). Tidur sehat yang normal ditandai dengan durasi yang cukup, kualitas yang baik, waktu yang tepat dan keteraturan, serta tidak adanya gangguan dan kelainan tidur (Wulansih et al., 2024). Durasi tidur berkaitan dengan metabolisme tubuh dan berperan sebagai regulator berat badan. Menurut *National Sleep Foundation* (2010), durasi tidur 7-9 jam setiap malam untuk memperoleh kepuasan tidur dan mempertahankan kebugaran tubuh (Aprilia et al., 2022). Hasil survei KuriousKatadata Insight Center (KIC) pada 2023, mayoritas atau 46,2% responden Indonesia biasa tidur antara 4-6 jam dalam semalam. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang mungkin tidak mendapatkan tidur yang cukup (Wulansih et al., 2024). Durasi tidur pendek (9 jam) dikaitkan dengan peningkatan risiko kejadian

PJK, stroke, dan total kejadian penyakit kardiovaskular (CVD) (Cui et al., 2023) Mahasiswa kedokteran memiliki jadwal akademik padat yang berpotensi durasi tidur yang kurang yang nantinya berdampak pada kualitas tidur yang buruk (Aprilia et al., 2022; Firdausi et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian Aprilia et al., (2022), rata-rata durasi tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2018 setiap malamnya adalah 5 sampai 6 jam dan sebanyak 131 (56,7%) dengan kualitas hidup yang buruk sebanyak 153 orang (66,2%) . Penelitian lainnya dari Bachtiar & Sebong, (2022), rata-rata durasi tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata adalah 5,7 jam per malam dan perempuan lebih dominan mengalami durasi tidur < 7 jam/malam (0,75).

Prevalensi kualitas tidur yang buruk lebih tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran dibandingkan dengan mahasiswa nonkedokteran dan masyarakat umum. Kualitas tidur yang buruk dan kantuk di siang hari yang berlebihan mempengaruhi kesehatan (Firdausi et al., 2021). Penilaian tidur merupakan komponen dan metode penting dalam mengidentifikasi kualitas tidur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Epworth Sleepiness Scale* (ESS), *Perceived Stress Scale* (PSS), dan *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS) (Fabbri et al., 2021) Kurangnya durasi tidur dapat menjadi salah satu faktor

penyebab kegemukan yang berkaitan dengan menurunnya hormon leptin dan meningkatnya hormon ghrelin sehingga akan meningkatkan nafsu makan sebesar 23-24% (Wulansih et al., 2024). Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja yang menuju dewasa awal sangat beresiko mengalami masalah gizi dan kesehatan. Masalah gizi yang sering dijumpai pada kelompok usia remaja menuju dewasa awal adalah kelebihan berat badan dan obesitas (Marsh et al., 2020; Simanoah et al., 2022).

Jenis-jenis makanan yang dikonsumsi biasanya makanan dengan densitas energi tinggi seperti *fastfood*, *snack* dan minuman manis. Makanan dengan densitas energi tinggi dapat mengakibatkan peningkatan berat badan secara cepat dan meningkatkan resiko kegemukan, hal ini disebabkan jenis-jenis makanan tersebut mengandung tinggi lemak, garam, dan energi (Simanoah et al., 2022). Menurut hasil penelitian Syarofi & Muniroh, (2020), asupan energi yang dikonsumsi secara berlebihan merupakan salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari hasil studi pendahuluan menunjukkan 36% dari 25 orang mahasiswa gizi semester akhir mengaku makan berlebih ketika stress, 48% mahasiswa mengaku suka makan saat sedang mengerjakan sesuatu meskipun tidak lapar. Secara umum salah satu masalah yang kerap ditemui mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan akademik yang terjadi apabila individu mengalami ketegangan emosi ketika gagal dalam mengatasi tuntutan akademik (Tari et al., 2022). Lingkungan baru serta gaya pembelajaran yang berbeda dari masa sekolah memaksa mahasiswa untuk beradaptasi dengan tuntutan yang ada sehingga memicu munculnya gejala-gejala stres. Stres akademik terkadang juga berakar dari tuntutan non-akademik tetapi masih dalam lingkup perannya sebagai mahasiswa, seperti masalah finansial pada mahasiswa perantau, permasalahan interpersonal, gangguan intrapersonal, ketidaksiapan memulai kehidupan sebagai mahasiswa, dan ketidakseimbangan kehidupan akademik dan pribadi. Ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan ini dengan sistem coping yang tidak efektif menyebabkan munculnya stres akademik (Pradiri et al., 2021; Stockinger et al., 2020).

Persepsi individu terhadap masalah akademik, baik fisiologis maupun kognitif, berkontribusi terhadap stres dalam masalah akademik. Tingkat prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia yaitu sebesar 36,7 – 71,6 persen (Hakim et al., 2024). Rahmawati et al., (2025) melaporkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38-71%, sedangkan di Asia mencapai 29,6-61,3%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Limanan & Olivia, (2022) diperoleh bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara yang paling banyak ditemukan adalah tingkat stres sedang

5

sebanyak 154 mahasiswa (77.8%), sedangkan dengan tingkat stres rendah sebanyak 18 mahasiswa (9.1%) dan tingkat stress tinggi sebanyak 26 mahasiswa (13.1%). Hasil penelitian Rahmi et al., (2025), juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menghadapi stres akademik dalam tingkat yang cukup

tinggi, di mana 88% responden merasakan tekanan dari tugas-tugas, serta 91% merasa cemas dengan ujian dan penilaian. Terdapat beberapa gejala yang dialami mahasiswa saat stres yaitu gelisah sebesar 39%, pusing sebesar 23%, jantung berdebar sebesar 20%, dan mudah tersinggung sebesar 18% (Cahyani et al., 2023). Stres yang dialami oleh mahasiswa kedokteran akibat tekanan akademik yang tinggi dapat mempengaruhi terhadap kualitas tidur (Simanoah et al., 2022). Hal tersebut terlihat pada penelitian Cahyani et al., (2023) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Makassar. Semakin tinggi beban akademik maka semakin buruk kualitas tidurnya. Penelitian Rahmi et al., (2025), yang menyatakan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Kartika et al., (2021) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan dan bermakna secara statistik antara tingkat stres yang dipersepsi oleh mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran dengan kualitas tidur.

Selain pola tidur, mahasiswa kedokteran yang sedang mengalami tekanan akademik sering mengonsumsi makanan sebagai solusi dalam mengatasi stres (Simanoah et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Syarofi & Muniroh, (2020) yang dilakukan pada mahasiswa program studi gizi reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dengan peningkatan asupan energi pada mahasiswa tingkat akhir. Pentingnya penelitian yang berkaitan dengan stres akademik yang akan berdampak pada kesehatan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang judul Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan stres akademik dengan pola tidur dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan stres akademik dengan pola tidur dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan-tujuan khusus dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Untuk mengetahui stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia 2) Untuk mengetahui pola tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia. 3) Untuk mengetahui indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia. 4) Untuk menganalisis hubungan stres akademik dengan pola tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia 5) Untuk menganalisis hubungan stres akademik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia

1.4 Hipotesis Penelitian

H1: Ada hubungan antara stres akademik dengan pola tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia

H2: Ada hubungan antara stres akademik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan dan informasi mengenai hubungan stres akademik dengan pola tidur dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia, serta menambah pengalaman dalam melakukan penelitian.

1.5.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber edukasi dan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai stres akademik.

1.5.3 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan membantu mahasiswa dalam menangani stres akademik.