

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Setiap manusia memerlukan waktu untuk beristirahat dan tidur agar dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal di hari berikutnya. Untuk mewujudkan tujuan tersebut agar dapat berjalan dengan baik, maka pemenuhan kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi. Kebutuhan dasar individu dibedakan menjadi dua macam, yaitu materi dan nonmateri. Setiap manusia pasti membutuhkan kedua hal tersebut walaupun dengan latar belakang dan prioritas yang berbeda. Menurut teori yang diungkapkan oleh Maslow, terdapat lima tingkatan kebutuhan dasar manusia (*five hierarchy of needs*), yaitu kebutuhan fisiologi (*basic needs*), kebutuhan akan keselamatan (*safety needs*), kebutuhan rasa memiliki dan rasa cinta (*love needs*), kebutuhan akan harga diri (*esteem needs*), kebutuhan akan perwujudan diri (*self actualitation needs*). Berdasarkan lima tingkatan tersebut dapat dilihat bahwa kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan utama yang harus dipenuhi agar kebutuhan yang lain dapat terpenuhi pula. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar yang paling utama agar dapat mempertahankan hidup. Salah satu contoh kebutuhan fisiologis manusia adalah tidur (Sunaryo, 2004).

Tidur merupakan proses penurunan kesadaran sebagian atau seluruhnya dan penghentian dari fungsi tubuh untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran agar dapat kembali bugar (Dorland, 2007). Perubahan pola tidur, terutama bergantung pada aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Aktivitas yang terlalu padat akan berdampak pada pengurangan durasi tidur seseorang. Apabila hal ini terjadi secara terus-menerus maka akan berpengaruh terhadap kesehatan. Menurut Guyton dan Hall (2012), terdapat dua macam efek fisiologis penting yang dihasilkan seseorang saat sedang tidur. Efek pertama yaitu pada sistem saraf, terutama sistem saraf pusat dan efek yang kedua yaitu pada sistem fungsional tubuhnya. Orang yang mengalami gangguan atau kesulitan tidur dapat berdampak buruk bagi

kesehatannya karena keadaan siaga yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan pada proses berpikir yang progresif dan terkadang menyebabkan gangguan pada aktivitas perilaku. Manfaat tidur akan dapat dirasakan apabila seseorang tidur dengan durasi yang cukup dan kualitas tidur yang baik sehingga akan menghasilkan kebugaran tubuh saat telah terbangun. Menurut Stenholm *et al* (2011), kebiasaan tidur yang tidak baik dengan durasi tidur yang lama (≥ 9 jam) akan memberikan dampak yang negatif. Begitu pula dengan durasi tidur yang pendek ($\leq 5-6$ jam) juga akan memberikan dampak yang tidak baik bagi tubuh (Chaput *et al*, 2008).

Menurut Cappuccio *et al* (2011), orang dengan durasi tidur pendek yaitu $\leq 5-6$ jam setiap hari, merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi untuk peningkatan angka morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler. Dampak negatif yang dapat terjadi karena kebiasaan tidur yang buruk ini adalah peningkatan risiko CHD (*cardiovascular disease*), stroke, hipertensi, obesitas dan DM tipe 2. Menurut Stenholm *et al* (2011), seseorang yang memiliki durasi tidur yang lebih panjang yaitu ≥ 9 jam (diukur berdasarkan jumlah waktu tidur dan waktu yang dihabiskan di atas tempat tidur) memiliki risiko penurunan fungsi atau performa fisik dan meningkatkan risiko disabilitas pada seseorang. Oleh karena itu, kecukupan durasi tidur merupakan salah satu faktor penting yang berperan bagi kesehatan manusia.

Pada zaman modern saat ini, mayoritas manusia sebagai makhluk sosial memiliki waktu tidur yang sangat terbatas. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut, terutama oleh kepadatan aktivitas sehari-hari. Salah satu kelompok orang yang memiliki faktor risiko penurunan durasi tidur adalah mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran.

Mahasiswa kedokteran merupakan orang yang menuntut ilmu pada suatu perguruan tinggi, dengan tujuan utama menjadi sarjana kedokteran dan memiliki suatu keahlian tertentu. Aktivitas perkuliahan yang padat, yang terdiri atas kuliah pakar, diskusi tutorial, pembelajaran keterampilan medik, serta ujian blok dan *Objective-Structured Clinical Examination* (OSCE) menuntut mahasiswa untuk

memiliki tubuh yang sehat dan bugar agar dapat memenuhi aktivitas tersebut dengan lancar. Rentan umur rata-rata mahasiswa yaitu antara 18-24 tahun (Budiman, 2006). Durasi tidur normal pada rentan umur tersebut adalah 7-9 jam. Durasi tidur dan kualitas tidur yang baik sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Mahasiswa yang mengikuti kuliah di Fakultas Kedokteran, memiliki jadwal yang sangat padat dan terstruktur, ditambah dengan berbagai macam pilihan kegiatan di UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang dipilih. Hal tersebut berdampak pada penurunan durasi dan kualitas tidur.

Kebugaran tubuh atau jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga apabila kebugaran tubuhnya baik, maka seseorang diharapkan dapat berprestasi secara optimal, bekerja juga menjadi lebih produktif, serta jarang terkena penyakit karena memiliki daya tahan tubuh yang baik (*American Collage of Sport Medicine*, 2004). Dengan demikian, kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan bagi seorang mahasiswa agar aktivitas perkuliahan dapat lancar sehingga prestasi akademiknya dapat maksimal dan terhindar dari penyakit.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka perlu dilakukan penelitian mengenai dampak durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat ditarik berdasar pada latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya adalah “Apakah terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat

kebugaran tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013”

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Untuk menambah pengetahuan tentang durasi tidur yang baik bagi kebugaran tubuh agar dapat meningkatkan kualitas belajar dan berprestasi dengan baik.

2. Bagi mahasiswa kedokteran

Agar dapat mengatur waktu tidur dengan baik, sehingga dapat menjalani aktivitas perkuliahan dengan lancar serta memiliki kebugaran tubuh yang baik pula.

3. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat tentang durasi tidur yang baik agar dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan kedepannya dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

1.5 Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran terhadap penelitian sebelumnya, terdapat beberapa penelitian yang mirip dengan penelitian yang dilakukan saat ini, yaitu:

1. Self-Reported Sleep Duration and Time in Bed as Predictors of Physical Function Decline: Results from the InCHIANTI Study yang diteliti oleh Stenholm *et al* pada tahun 2011. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimental dengan pendekatan secara *cohort retrospektif* (Stenholm *et al*, 2011). Subjek yang digunakan sebagai sampel penelitian tersebut yaitu kelompok manusia usia lanjut sedangkan dalam penelitian ini subjeknya termasuk dalam kelompok dewasa muda. Variabel bebas pada penelitian tersebut yaitu durasi tidur dan waktu yang dihabiskan diatas tempat tidur sedangkan dalam penelitian ini hanya durasi tidur. Rancangan penelitian eksperimental dengan pendekatan secara *cohort retrospektif* sedangkan

penelitian ini menggunakan metode observasional dengan pendekatan secara *cross sectional*.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Fisik Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Indonesia Menurut *Uji Bleep Test*, diteliti oleh Yosi Ridinal Fitra pada tahun 2016. Penelitian ini termasuk jenis penelitian analitik dengan pendekatan secara *cross sectional* (Fitra, 2016). Perbedaannya terletak pada variabel bebas dan subjek yang digunakan sebagai sampel penelitian serta cara menguji kebugaran tubuh. Pada penelitian tersebut variabel bebasnya yaitu aktivitas fisik yang dihubungkan dengan kebugaran tubuh sedangkan dalam penelitian ini variabel bebas yang diuji yaitu durasi tidur yang dihubungkan dengan kebugaran tubuh. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu mahasiswa FK UII secara umum sedangkan pada penelitian ini yaitu mahasiswa FK UII angkatan 2013. Pada penelitian tersebut kebugaran tubuh diuji menggunakan *bleep test* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan *harvard step up test*.