

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan tubuh. Tidur bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, sehingga tubuh yang sebelumnya mengalami kelelahan akan kembali menjadi segar (Ulimuddin, 2011).

Pada orang normal, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologisnya, menurunnya daya tahan tubuh, menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, dan mengganggu produktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk juga dilaporkan dapat meningkatkan angka mortalitas, dan durasi tidur yang pendek dapat menjadi faktor risiko yang penting pada gangguan sistem kardiovaskular, endokrin, sistem imunitas, obesitas, diabetes, gangguan toleransi glukosa, penyakit kardiovaskular dan hipertensi, serta menjadi faktor risiko pada beberapa gangguan psikologis (Lemma *et al.*, 2012). Gangguan yang

ditimbulkan dari kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi aktivitas rutin seseorang.

Setiap tahun di dunia diperkirakan sekitar 20%-40% orang dewasa mengalami kesulitan tidur dan sekitar 17 % mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia menurut *US Census Bureau, International Data Base* tahun 2004, sekitar 28 juta orang dari total penduduk 238 juta atau sekitar 10% menderita insomnia (Japardi, 2002).

Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti: perubahan gaya hidup (meminum alkohol), menderita penyakit infeksi, dan stres yang dialami individu. Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda, dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama, serta tidak seorang pun bisa terhindar dari stres.

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin "*singere*" yang berarti "keras". Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu mulai dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan stres (Yosep, 2007).

Stres mempengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme yaitu melalui peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas saraf simpatis, sehingga dapat menyebabkan terganggunya tidur seseorang. Mekanisme psikologis juga dapat menyebabkan seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan tidurnya (Potter & Perry, 2005; Sherwood, 2011). Berdasarkan penelitian

yang telah dilakukan sebelumnya, dilaporkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perburukan kualitas tidur (Winzeler *et al.*, 2014).

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki aktivitas yang padat yaitu, menjalani aktivitas perkuliahan, diskusi tutorial, penyelesaian tugas-tugas yang diberikan dosen, dan menyelesaikan skripsi. Sehingga dapat berpotensi mengalami stres yang dapat mengganggu kualitas tidur. Penelitian tentang distribusi tingkat stres pada mahasiswa yang telah dilakukan sebelumnya di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menunjukkan bahwa dari 242 responden, terdapat 84 responden (34,7%) mengalami stres ringan, 131 responden (54,1%) mengalami stres sedang, dan 27 responden (11,2%) mengalami stres berat (Augesti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka diperlukan suatu penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu: apakah terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus :

1.3.2.1 Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.3.2.2 Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.3.2.3 Mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

#### 1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan menambah pengetahuan, wawasan dan pengembangan ilmu kesehatan.

#### 1.4.2 Manfaat bagi instansi terkait

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan dalam hal pencegahan stres dan kualitas tidur yang buruk.

#### 1.4.3 Manfaat bagi masyarakat

Dapat memberi informasi kepada masyarakat tentang hubungan stres dengan kualitas tidur.

#### 1.4.4 Manfaat bagi peneliti lain

Dapat menjadi salah satu referensi bagi penelitian selanjutnya.