

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keperluan dasar bagi manusia untuk menjaga metabolisme tubuh salah satunya adalah tidur. Kualitas tidur yang rendah menyebabkan kerugian dalam aktivitas sehari-hari, memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup individu. Sebuah penelitian *cross-sectional* di Brazil menunjukkan bahwa 29,1% populasi Campinas (Brazil) berusia 20 tahun atau lebih menyandang kualitas tidur yang buruk (Barros *et al.* 2019). Sejumlah faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur diantaranya yaitu *internet surfing* pada malam hari, kehidupan sosial yang buruk, dan kebiasaan makan yang buruk (Corrêa *et al.* 2017).

Mahasiswa kedokteran adalah salah satu kelompok yang sangat rawan terhadap istilah “kurang tidur”. Sebab mereka menjalani durasi perkuliahan yang lama dan intensitas dalam belajar tinggi sehingga tidur sering kali menjadi hal yang tidak terlalu diprioritaskan. Mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi tertinggi dari tidur dan kualitas hidup yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa lainnya. Faktor utama yang membedakan antara mahasiswa kedokteran dengan mahasiswa lain adalah beban akademik, sikap terhadap studi, dan gaya hidup atau teknologi. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa lain sebanyak 60,8% memiliki kualitas tidur yang baik saat malam hari dibandingkan dengan hanya 47,1% dari mahasiswa kedokteran (Azad *et al.* 2015).

Salah satu teknologi yang meningkat begitu pesat di banyak negara baik untuk penggunaan pribadi ataupun profesional adalah penggunaan *gadget*. *Gadget*

adalah perangkat elektronik yang terhubung dengan internet dan memiliki fungsi khusus di setiap perangkatnya. Prevalensi pengguna *gadget* meningkat pada setiap tahunnya, di mana pada tahun 2019 mencapai 3,2 miliar, meningkat 5,6% dari tahun sebelumnya. Prevalensi pengguna *gadget* di Indonesia telah mencapai urutan ke-4, dengan prevalensi 69%, setelah Nigeria (81%), India (79%), dan Afrika Selatan (78%).

Gadget merupakan alat yang dapat memberikan informasi apa saja dengan mudah bahkan dianggap sebagai sarana pendidikan yang efektif. Penggunaan *gadget* dianggap lebih efektif dan menarik karena informasi dapat diterima secara visual maupun audio, serta praktis untuk dibawa dan digunakan kemana saja. Berdasarkan studi *cross-sectional* yang diuji pada 446 mahasiswa kedokteran di India, sebanyak 96% mahasiswa kedokteran menunjukkan adanya kepemilikan *gadget* dan sekitar 90% dari mereka menganggap *gadget* berguna untuk akses yang instan dalam *bedside teaching* (pembelajaran langsung di samping pasien). *Bedside teaching* atau dapat dikenal juga sebagai pembelajaran langsung di samping pasien merupakan gaya pembelajaran klinik yang melibatkan pasien secara langsung di mana pembimbing dan mahasiswa menggali informasi mengenai status kesehatan pasien, melakukan pemeriksaan fisik terhadap pasien, dan menentukan diagnosis serta pengobatan untuk pasien. Fungsi *gadget* dalam metode pembelajaran ini adalah sebagai akses instan dalam menjangkau bahan pembelajaran. Sebuah studi kasus yang meneliti terkait penggunaan *gadget* pada mahasiswa kedokteran menjelaskan bahwa *gadget* terutama *smartphone* berperan dalam menunjang kegiatan akademis mahasiswa, yakni sebagai media untuk berdiskusi, media aplikasi kedokteran yang membantu dalam pengerjaan karya

ilmiah, seperti kamus kedokteran dan aplikasi tentang anatomi dan prognosis/diagnosis dari sebuah penyakit (Ivana *et al.* 2021, Gavali *et al.* 2017, Asmara 2017, Oroh *et al.* 2016). Adapun studi *cross-sectional* lainnya di India Selatan, didapatkan sekitar 63% mahasiswa kedokteran menggunakan *gadget* untuk mengakses internet (Srijampana *et al.* 2014). Selain digunakan untuk pembelajaran, dalam penerapannya ternyata mahasiswa kedokteran juga menggunakan *gadget* untuk *game* (16,16%), musik (20,28%), *browsing* (24,41%), dan paling banyak digunakan untuk sosial media (40,6%) (Oroh *et al.* 2016). Dari banyaknya fungsi dalam penggunaan tersebut, kebiasaan penggunaan *gadget* ternyata dikaitkan sebagai salah satu faktor penyebab dari berkurangnya waktu tidur dan berisiko tinggi mengalami gangguan tidur (Ivana *et al.* 2021). Penelitian Firmansyah *et al.* (2019) mengatakan bahwa adanya kaitan yang berhubungan pada kecanduan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada populasi mahasiswa kedokteran. Menurut data distribusi kecanduan penggunaan *gadget* di penelitian tersebut, ditemukan kecanduan penggunaan *gadget* oleh penggunanya mencapai hingga 60% (Firmansyah *et al.* 2019).

Gangguan tidur dikenali sebagai salah satu gejala dalam gangguan kesehatan mental. Angka kejadian masalah kesehatan mental mengalami peningkatan di seluruh dunia. Depresi, kecemasan, gangguan tidur, insomnia merupakan beberapa contoh dari masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh mahasiswa. Kurangnya kualitas dan kuantitas tidur akan memberikan beberapa dampak, antara lain penurunan konsentrasi, penurunan aktivitas, serta penurunan proses belajar akibat dari tidak terpenuhinya tidur sehingga timbul rasa kantuk dan kelelahan. Hal tersebut dapat berdampak pada kinerja akademik dari mahasiswa.

Penyebab kesehatan mental tersebut dikaitkan dengan efek buruk dari penggunaan *gadget* yang berlebihan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan sering terjadi pada tengah malam atau jam-jam istirahat. Hal ini menyebabkan terganggunya siklus tidur dari seseorang. Orang yang menggunakan *gadget* sepanjang malam dan lebih memilih tidur di siang hari akan mengalami stres, kecemasan, serta fungsi otak dan kognitifnya akan menurun (Ivana *et al.* 2021, Tao *et al.* 2017).

Sejak tahun 2020 lalu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah menerbitkan Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 Tahun 2020 yang di mana memerintahkan universitas untuk melaksanakan perkuliahan atau pembelajaran secara dalam jaringan (*daring*). Beberapa universitas merespon cepat mengenai instruksi pemerintah ini, yang salah satunya adalah Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) di mana Undiksha mengeluarkan surat instruksi rektor tentang penerapan kegiatan belajar serta mengajar, layanan umum, dan layanan akademik sebagai preventif dalam penyebaran *corona virus disease-19* (Covid-19) di Universitas Pendidikan Ganesha. Isi dari suratnya terdapat 13 poin yang salah satunya adalah menggantikan pembelajaran luar jaringan (*offline*) ke pembelajaran dalam jaringan (*online*). Penerapan pembelajaran secara *daring* tentunya memerlukan perangkat pendukung seperti *smartphone*, laptop, atau tablet (Sadikin & Hamidah 2020). Karena pembelajaran *daring* ini telah dilaksanakan selama kurang lebih dua tahun, pastinya seluruh mahasiswa Program Studi Kedokteran Undiksha telah memiliki *gadget* baik dalam bentuk *smartphone*, laptop, maupun tablet untuk mendukung pembelajaran *daring* tersebut. Pada penelitian Putra (2022) ditemukan bahwa tingkat penggunaan *gadget* berupa *smartphone* tinggi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Undiksha yaitu

mencapai 93,1%. Banyak sampel yang digunakan adalah 87 orang (Putra 2022). Selain itu, penelitian Sari (2022) ditemukan bahwa mahasiswa Program Studi Kedokteran Undiksha memiliki kualitas tidur buruk dengan persentase 84,1% (Sari 2022).

Kualitas tidur seseorang ditentukan pada sejumlah faktor di mana salah satunya adalah tingkat penggunaan *gadget*. Terkait adanya penggunaan *gadget* yang tinggi dan kualitas tidur buruk pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Undiksha, maka diperlukan penelitian yang bertujuan guna melihat hubungan antara tingkat penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Undiksha. Penelitian ini perlu dilakukan karena belum terdapat pembahasan lebih jauh terkait hubungan diantara kedua variabel tersebut pada Program Studi Kedokteran Undiksha. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik memilih judul “Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” yang diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan dari penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

- a) Bagaimana tingkat penggunaan *gadget* mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?
- b) Bagaimana kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?
- c) Bagaimana hubungan tingkat penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Untuk mengidentifikasi tingkat penggunaan *gadget* mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- b) Untuk mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- c) Untuk menganalisis hubungan tingkat penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak serta mengembangkan tinjauan teoretis mengenai hubungan tingkat penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada populasi mahasiswa Kedokteran.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber informasi data dasar mengenai tingkat penggunaan *gadget* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber informasi data dasar mengenai kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- c) Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber informasi mengenai hubungan tingkat penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran.

