

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keadaan fisik serta psikologis tetap terjaga dalam keadaan optimal merupakan syarat dasar kesehatan manusia. Dengan menjaga kondisi optimal tersebut kualitas kesehatan tubuh juga akan mengalami peningkatan. Satu dari beberapa aspek yang mempengaruhi ada kualitas tidur yang meliputi lama tidur, kepuasan tidur, ada gangguan tidur, dan gangguan nafas. Mengingat bahwa tidur merupakan salah satu kebutuhan penting dalam kestabilan fisiologi, maka dengan menjaga kualitas tidur akan meningkatkan kualitas kesehatan, pertumbuhan optimal, meningkatkan memori, konsentrasi dan memperkuat fungsi pertahanan dari patogen. Jika imun tubuh baik maka efektifitas imun tubuh dalam menghadapi patogen dan infeksi akan lebih baik juga (Agustine C, 2021).

Pada saat tidur seseorang mengalami penurunan kesadaran sehingga reflek dan sistem kerja motorik pada lingkungan mengalami penurunan, namun seseorang masih dapat sadar kembali dengan rangsangan yang adekuat. Tidur merupakan proses aktif karena sistem saraf pusat masih bekerja dalam mengatur saraf-saraf bagian substansi retikular batang otak (Mubarak, 2017). Kerja *aksis hipotalamus hipofisis adrenal* (HPA) dan sistem syaraf pusat (SSP). Pada saat tidur jumlah kortisol, epinefrin, dan norepinefrin turun tapi senyawa hormonal pertumbuhan seperti leptin serta prolaktin naik. Peningkatan senyawa hormonal pertumbuhan menginduksi proliferasi, aktivasi, diferensiasi imun, dan meningkatkan produksi produk inflamasi berupa (*Interleukin*) IL-1, (*Interleukin*) IL-2, (*Tumor Necrosis Alpha*) TNF- α dan (*Interferon*) IFN- γ (Agustine C, 2021).

Kualitas tidur tidak baik bisa menyebabkan kualitas imun tubuh juga mengalami penurunan sehingga seseorang akan mudah terjangkit virus dan infeksi seperti flu, infeksi saluran nafas, *acne vulgaris*, infeksi saluran cerna dan sebagainya. Selain itu sel imun bawaan seperti sel *natural killer* (NK) akan mengalami penurunan efektifitas sehingga aktivasi imun antigen buruk dan penyakit akan lebih mudah menjangkit tubuh. Merujuk dari penelitian sebelumnya oleh (Aabid Ali. 2016). Pada penelitian lain juga didapatkan Dari 69 mahasiswa yang kualitas tidurnya baik, 43 (41,7%) merupakan mahasiswa praklinis dan 26 (25,2%) mahasiswa klinis. Dari 137 responden yang mendapat penilaian kualitas tidur tidak baik, 60 mahasiswa (58,3%) merupakan mahasiswa praklinis dan 77 mahasiswa (74,8%) merupakan mahasiswa klinis (Nadya Bianca, 2021).

Dari mahasiswa kedokteran Universitas Pakistan menjelaskan jika waktu malam mahasiswa kedokteran tergolong berat dikarenakan kegiatan dan aktivitas seperti mengerjakan tugas, belajar untuk ujian, mempersiapkan kegiatan organisasi dan belajar mandiri sangat menyita waktu belajar. Sehingga kualitas tidur mahasiswa kedokteran menjadi buruk dan akan menyebabkan pengaruh buruk pada beberapa aspek yang salah satunya adalah status imun mahasiswa (Sutrisno *et al*, 2017).

Padatnya aktivitas mahasiswa kedokteran dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Dampak yang akan dirasakan mahasiswa kedokteran yang kualitas tidurnya buruk adalah penurunan status imun yang akan berimbas pada kondisi kesehatan. Mahasiswa akan lebih rentan terhadap virus. Berdasarkan uraian diatas peneliti melakukan penelitian guna mengetahui hubungan kualitas tidur dengan status imun pada mahasiswa kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah adalah apa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas status imun pada mahasiswa kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dilakukan berupa:

- a) Mengetahui kualitas tidur mahasiswa kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022.
- b) Mengetahui kualitas status imun mahasiswa kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022.
- c) Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas status imun mahasiswa kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

- a) Dari penelitian yang telah dilakukan disemogakan membuka kesadaran mahasiswa kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022 tentang pentingnya menjaga kualitas tidur baik.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuka kesadaran mahasiswa kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022 tentang pentingnya menjaga dan wawasan tentang status imun.
- c) Hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan mahasiswa kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022 dapat mengetahuitentang hubungan kualitas tidur dengan kualitas status imun.