

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan biologis manusia (Ramar *dkk.*, 2021). Tidur memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, karena sepertiga dari kehidupan manusia dihabiskan untuk tidur (Desai *dkk.*, 2024). Tidur yang baik penting untuk kemampuan kognitif, suasana hati, kesehatan mental, kesehatan kardiovaskular, serebrovaskular, dan metabolisme (Ramar *dkk.*, 2021). Kualitas tidur mengacu pada tingkat kepuasan seseorang terhadap segala aspek dalam tidurnya. Individu yang tidak dapat tidur setelah beberapa jam mencoba tidur atau yang mendapati diri mereka terbangun berulang kali sepanjang malam dinyatakan memiliki kualitas tidur yang buruk, yang dikenal juga sebagai insomnia (Ellis, W. Hoskin dan Ratnasingam, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah aktivitas fisik (Sejbuk, Mironczuk-Chodakowska dan Witkowska, 2022). Berdasarkan *US National Institutes of Health* dalam Piggitt (2020) aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Dalam *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), aktivitas fisik dapat diklasifikasikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi (Cristi-Montero, 2017).

Kualitas tidur yang rendah dialami oleh sekitar 30-35% masyarakat di dunia (Morin *dkk.*, 2015). Dewasa muda sering mengalami kualitas tidur rendah dengan klasifikasi *insomnia sleep onset symptoms* (SOS) (Pillai, Roth dan Drake, 2015). Data epidemiologi global terkait masalah tidur pada mahasiswa kedokteran

menunjukkan rentang yang sangat luas, yaitu 19% hingga 90% (Basu *dkk.*, 2019). Penelitian oleh Satriono *dkk.* (2024) menunjukkan bahwa 64% mahasiswa kedokteran di Asia Tenggara mengalami kualitas tidur yang buruk. Studi yang dilakukan oleh Made Indira Kusuma Putri, Wahyu Kurniawan dan Sakina (2023) pada Universitas Udayana terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran preklinik dan klinik di Indonesia secara berurutan didapatkan hasil 58,3% dan 74,8% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang penuh tekanan karena masa studi yang panjang, beban akademis yang tinggi, rasa takut gagal, pekerjaan yang menantang secara emosional, dan gaya hidup yang sangat menuntut (Basu *dkk.*, 2019). Mahasiswa kedokteran cenderung mengesampingkan tidur untuk memenuhi tuntutan akademis (Campos Vicentini *dkk.*, 2021). Faktor tersebut berkontribusi pada gangguan tidur dikalangan mahasiswa kedokteran (Binjabr *dkk.*, 2023).

Penelitian oleh Muhammad Naufal Razaan dan Lontoh (2024) menyatakan aktivitas fisik memiliki korelasi positif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran, dimana didapatkan bahwa mahasiswa kedokteran yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah mengalami gangguan tidur dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif. Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur (Widjaya dan Halim, 2023). Namun, penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Brawijaya mendapatkan hal yang berlawanan, pada penelitian tersebut dinyatakan

bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur (Riskawati *dkk.*, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur masih belum konsisten, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut. Peneliti memilih mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang merupakan mahasiswa preklinik semester akhir karena pada fase ini tuntutan akademik yang tinggi berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Di samping itu, mahasiswa preklinik akhir memiliki jadwal akademik yang relatif seragam, sehingga dapat meminimalkan variabilitas faktor perancu seperti jadwal jaga malam atau rotasi klinik yang umum terjadi pada mahasiswa klinik. Hal ini memungkinkan fokus yang lebih tajam pada analisis hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi tingkat kualitas tidur mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Mengetahui distribusi tingkat aktivitas fisik mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah khazanah ilmiah dalam bidang neuropsikologi, khususnya terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur.
2. Mendorong penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai pengaruh fisiologis dan psikologis dari aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian dapat digunakan sebagai referensi penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.
2. Penelitian diharapkan berkontribusi dalam implementasi peningkatan kualitas hidup mahasiswa.

3. Dapat digunakan sebagai implementasi kebijakan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik pada mahasiswa.

