

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang memiliki peran vital dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental. Menurut American Academy of Sleep Medicine (AASM, 2021), usia dewasa disarankan tidur minimal 7 jam per malam secara konsisten untuk menunjang kesehatan optimal. Kurangnya durasi tidur dapat mengakibatkan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, obesitas, penyakit kardiovaskular, serta gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi (Watson et al., 2021).

Matthew Walker (2020), ahli neurosains dari University of California, dalam bukunya *Why We Sleep* menyatakan bahwa tidur adalah proses aktif yang berperan untuk pemulihan fungsi otak, pengaturan emosi, serta penguatan sistem imun. Kurang tidur secara signifikan mengganggu konsentrasi, memperburuk suasana hati, serta meningkatkan hormon stres seperti kortisol, yang diketahui dapat meningkatkan gejala kecemasan (Walker, 2020).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2023), sekitar 301 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, menjadikannya sebagai gangguan mental yang paling umum. Angka tersebut meningkat drastis dari 194,9 juta kasus pada tahun 1990, menunjukkan bahwa kecemasan telah menjadi masalah kesehatan global yang mendesak. Secara global, prevalensi gangguan kecemasan tercatat sebesar 3.895 kasus per 100.000 penduduk, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan gangguan bipolar (511 kasus) dan skizofrenia (304 kasus per 100.000 penduduk) (Javaid et al., 2023).

Kondisi ini juga menjadi perhatian khusus di kalangan mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran yang dikenal memiliki tekanan akademik . Prevalensi depresi dan kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran sangat tinggi, dengan insiden kecemasan berkisar antara 7,7% hingga 65,5%, serta depresi antara 1,4% hingga 73,5%. Studi lain oleh Ravichandran et al. (2020) melaporkan prevalensi kecemasan sebesar 29,2%, dan bahkan 9,9% dari mahasiswa kedokteran mempertimbangkan untuk keluar dari studi akibat gangguan kesehatan mental.

Selain itu, Arisyna et al. (2020) menemukan mahasiswa kedokteran memiliki risiko kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-kedokteran. Ini disebabkan karena tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial yang tinggi, serta paparan materi medis yang berat. Kondisi kecemasan yang tinggi ini juga diketahui berdampak negatif terhadap kualitas tidur, menciptakan hubungan timbal balik yang merugikan.

Beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa kurang tidur dan kecemasan membentuk siklus dua arah: kurang tidur meningkatkan risiko kecemasan karena peningkatan kortisol, sementara kecemasan (terutama menjelang ujian) menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, tidur gelisah, atau bangun tidak segar (Zhou et al., 2021; Ahmed et al., 2023). Siklus ini menjadi tantangan serius bagi mahasiswa kedokteran yang dituntut untuk memiliki ketahanan mental dan performa akademik yang tinggi.

Penelitian serupa telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih memiliki keterbatasan. Pertama, Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai kualitas tidur dan kecemasan dilakukan pada populasi umum atau mahasiswa dari bidang non-kedokteran, sehingga temuan yang dihasilkan masih bersifat umum dan

belum sepenuhnya menggambarkan kondisi khas mahasiswa kedokteran (Tran et al., 2023). Kedua, penelitian dalam konteks Indonesia, khususnya pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, masih sangat terbatas sehingga generalisasi hasil studi internasional belum tentu sesuai dengan kondisi lokal (Setyorini et al., 2021).

Selain itu, sebagian besar studi hanya mengandalkan instrumen subjektif seperti PSQI dan menilai skor total tanpa menguraikan subkomponen kualitas tidur (durasi, latensi, efisiensi), padahal masing-masing aspek dapat memiliki pengaruh berbeda terhadap kecemasan (Maribeth et al., 2025). Faktor lain seperti gaya hidup, penggunaan gawai, konsumsi kafein, serta periode kritis seperti ujian blok juga jarang dikaji, meskipun berpotensi kuat memengaruhi hubungan tidur dan kecemasan. Dengan demikian, masih terdapat gap penelitian yang perlu dijawab, yaitu kajian hubungan kualitas tidur dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran dengan mempertimbangkan konteks lokal, subkomponen tidur, serta faktor akademik yang spesifik.

Melihat besarnya dampak kualitas tidur terhadap kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam konteks akademik seperti ujian blok. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi dengan judul: “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2023 di Universitas Pendidikan Ganesha.”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran yang mengikuti ujian blok angkatan 2023 di universitas pendidikan ganesha ?

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran angkatan 2023 yang mengikuti ujian blok di universitas pendidikan ganesha

1.4. Manfaat

1) Bagi Peneliti

Meningkatkan wawasan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan saat ujian, serta membuka peluang penelitian lebih lanjut terkait kesehatan mental dan akademik mahasiswa.

2) Bagi Masyarakat

Meningkatkan kesadaran mahasiswa dan masyarakat luas tentang pentingnya kualitas tidur yang baik dalam menghadapi tekanan akademik, serta dampaknya terhadap kesehatan mental.

3) Bagi Pemerintah

Memberikan dasar bagi pengembangan kebijakan kesehatan mental di lingkungan akademik, termasuk kampanye edukasi terkait manajemen stres dan pola tidur sehat bagi mahasiswa.