

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.¹ Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Tekanan stres yang besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan menimbulkan gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah dan kesulitan untuk tidur. Stres yang berlangsung lama, maka tubuh akan berusaha menyesuaikan sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya.²

Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut sekitar 96.000 diantaranya didiagnosa telah menderita kegilaan dan 608.000 orang mengalami stres. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita gangguan jiwa dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jumlah tersebut jika dipersentasekan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2% dari total penduduk Jawa Tengah.³

Mahasiswa tingkat akhir seperti mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro merupakan mahasiswa yang pada semester ini dituntun untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu proposal dan KTI sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana ditambah dengan problem-problem akademik yang dihadapi. Sehingga mahasiswa pada tingkat ini lebih sering mengalami stres.

Stresor yang dihadapi mahasiswa tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian terhadap 1254 responden mengalami stres dan gangguan tidur, terdapat tiga jenis gangguan tidur yang paling sering terjadi yaitu insomnia, sindrome henti napas saat tidur, dan sindrome kegelisahan saat tidur.⁴

Tidur merupakan proses yang amat diperlukan bagi manusia untuk terjadinya *Natural Healing mechanism* (proses pembentukan sel sel tubuh yang rusak), memberi waktu untuk beristirahat ataupun menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat mengalami kelelahan dan penurunan konsentrasi.⁵

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas.⁶ Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia diantaranya menimbulkan dampak gangguan mood, konsentrasi

dan daya ingat.⁷ Gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali.⁸

Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk diantara mahasiswa yang nilainya bervariasi dari 19,17% sampai 57,5%.⁹⁻¹¹

Dampak negatif stress dan insomnia menjadi penghambat mahasiswa tingkat akhir untuk meraih kesuksesan akademik yaitu lulus dengan IPK yang tinggi. Mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan tidur 22% juga berisiko memiliki batas nilai ketuntasan yang rendah atau *Grade Point Average* rendah <2.0. prestasi akademik mahasiswa yang mengalami gangguan tidur juga lebih rendah daripada mahasiswa yang cukup tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan tingkat insomnia pada mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Adakah hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dengan tujuan untuk :

- 1) Mengetahui tingkat stres mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- 2) Mengetahui tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Dapat memberikan informasi tentang hubungan antara tingkat stres dan tingkat insomnia pada mahasiswa/i angkata 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Hasil penelitian ini dapat melengkapi penelitian sebelumnya dan sumber informasi untuk penelitian selanjutnya, khususnya pada kasus insomnia yang disebabkan stres.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

Nama	Subyek	Judul	Hasil
1. Bahrul Ulumuddin A.(2011)	155 responden yaitu mahasiswa regular angkatan tahun 2009 dan 2010 Program Studi Ilmu Keperawatan.Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. menggunakan alat ukur kuesioner yang diadobsi dari DASS 42 (<i>Depression Anxiety Stress Scale 42</i>) dan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i>)	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro	Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia di Fakultas Keperawatan Universitas Diponegoro
2. Suganda,	422 mahasiswa tahun	Tingkat Stres pada	15 orang (3,6%)

Kevin pertama FK USU Mahasiswa Tahun mengalami stres D.(2013) dengan kuesioner Pertama Fakultas ringan, 365 orang Perceived Stress Scale Kedokteran (86,5%) mengalami (PSS-10). Universitas stres sedang, 42 Sumatera Utara orang (10%) Angkatan 2013 mengalami stres berat. Berdasarkan jenis kelamin, tingkat stres lebih tinggi terdapat pada perempuan yaitu 11,2%, sedangkan pada laki-laki 7,6%

-
3. Christine Natalita, Rini Sekartini, Hardiono Poesponegoro.(2009) 65 responden dengan subjek penelitian pelajar berusia 12-15 tahun yang tersaring melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Menggunakan Skala gangguan tidur pada anak (SDSC) kuisisioner yang mudah diisi oleh orangtua bersama anak
- Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama
- Hasil uji penelitian mendapatkan kemampuan SDSC untuk mendeteksi gangguan tidur 71,4%, kemampuan SDSC untuk menentukan subjek tidak menderita gangguan tidur 54,5%, probabilitas subjek menderita gangguan tidur 75%, probabilitas subjek tidak menderita gangguan tidur 50%.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terdapat pada :

1. Tempat di lakukannya penelitian yaitu penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Undip.
2. Responden yang akan di teliti berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini akan meleiti angkatan 2012 dan 2013 Fakultas Kedokteran Undip.