



BAB 1
PENDAHULUAN

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan pokok tiap manusia dalam memenuhi kesehatan yang optimal. Tidur yang sehat terdiri dari banyak dimensi, termasuk durasi yang cukup, kualitas yang baik, waktu yang tepat, dan tidak adanya gangguan tidur (Chaput *et al.*, 2018). Orang dewasa membutuhkan durasi tidur tujuh jam atau lebih per malam secara teratur. Tidur kurang dari tujuh jam dapat berakibat pada beragam hal yang dapat merugikan kesehatan. Di antaranya ialah penambahan berat badan dan obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung dan stroke, depresi, serta peningkatan risiko kematian. Selain itu tidur dari kurang tujuh jam tiap malamnya juga dikaitkan dengan gangguan fungsi kekebalan tubuh hingga risiko kecelakaan yang lebih besar (Watson *et al.*, 2015).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa durasi tidur yang singkat serta buruknya kualitas tidur terhadap seseorang dihubungkan dengan prevalensi gejala depresi yang lebih tinggi terhadap remaja dan mahasiswa. Beberapa penelitian melaporkan bahwa lebih dari 40% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan stres dan kecemasan berkepanjangan akibat kurikulum pendidikan yang ekstensif serta *sleep hygiene* yang buruk (Bachtiar & Sebong, 2022). Kurang tidur sangat rentan terjadi pada mahasiswa kedokteran dikarenakan durasi panjang dan intensitas studi yang tinggi, tugas klinis termasuk panggilan malam, pekerjaan yang menantang dari segi emosional, serta pilihan gaya hidup (Haryati & Yunaningsi, 2020).

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi yang cukup tinggi di berbagai seluruh dunia. Penelitian yang dilakukan di Riyadh, Saudi Arabia, menunjukkan bahwa 77% dari 282 mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk (Alotaibi *et al.*, 2020). Presentase kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran di Yunani mencapai 52,4% dari 559 mahasiswa kedokteran (Eleftheriou *et al.*, 2021). Studi lain di Amerika Serikat menunjukkan presentase mahasiswa kedokteran dengan kualitas tidur yang buruk mencapai 53% dari 242 responden (Howie *et al.*, 2022). Di Indonesia sendiri tingkat kualitas tidur yang buruk mencapai 70,2% dari 208 mahasiswa kedokteran (Ursula *et al.*, 2021).

Kualitas dan kuantitas tidur mempengaruhi kemampuan individu dalam mengatasi tantangan emosional. Kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur secara kritis berkaitan dengan skor *burnout* mahasiswa kedokteran (Brubaker *et al.*, 2020). *Burnout* merupakan respon berkepanjangan dari stres emosional dan interpersonal kronis di ruang kerja yang terdiri dari tiga dimensi, yakni *exhaustion*, *cynism*, dan *professional efficacy* (Arlinkasari & Rauf, 2020; Zis *et al.*, 2021). *Burnout* dan gangguan tidur dapat saling mempengaruhi dan memicu umpan balik yang negatif. Dimensi *burnout* dapat meningkatkan gangguan tidur seperti insomnia dan kantuk di siang hari sehingga memperburuk banyak hal mulai dari kualitas tidur hingga kinerja akademik (Pagnin *et al.*, 2014).

Penelitian ini diharapkan dapat menjawab hubungan antara kualitas tidur terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas tidur dan meminimalisir tingkat *burnout* serta pendidikan tentang peran mendasar dalam kesejahteraan kesehatan mental

mahasiswa kedokteran secara keseluruhan agar memiliki penunjang yang lebih baik dalam menempuh pendidikan kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan kualitas tidur dengan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

1. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Mengetahui derajat *burnout* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi terkait hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur serta hubungan dari kualitas tidur dengan *burnout* yang terjadi pada mahasiswa kedokteran.

1.4.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan gambaran dan rekomendasi dalam upaya meningkatkan kualitas tidur serta meminimalisir tingkat *burnout*. Sehingga ke depannya dapat mengantisipasi kejadian *burnout* dan memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik di kalangan masyarakat khususnya mahasiswa kedokteran.

