

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Rasa kantuk berlebihan pada siang hari atau *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) adalah masalah kesehatan masyarakat yang sering terjadi. Namun, sebagian besar gejala ini masih diremehkan, hampir tidak terdiagnosis, dan kurang didukung. Cukup sering diagnosis dibuat hanya setelah masalah serius muncul, seperti penurunan nilai di sekolah, kinerja buruk di tempat kerja, atau kecelakaan kendaraan bermotor. EDS merupakan salah satu gejala yang disebabkan oleh kurang tidur atau gangguan tidur. Menurut (Sateia, 2014; Gandhi *et al.*, 2021) terdapat beberapa contoh dari gangguan tidur termasuk *obstructive sleep apnea syndrome*, gangguan irama sirkadian, gangguan hipersomnolen sentral (narkolepsi dan hipersomnia idiopatik), kondisi medis atau psikiatri lainnya, maupun karena pengaruh obat – obatan. Riwayat penggunaan obat secara menyeluruh penting dalam penilaian EDS. Beberapa obat termasuk antihistamin dan pil tidur tanpa resep dokter dapat menyebabkan peningkatan sedasi. Sedangkan beberapa obat dengan resep dokter yang dapat meningkatkan sedasi biasanya meliputi alfa 2-agonis, benzodiazepine, agonis dopamine, antikonvulsan, opioid, antidepresan atau yang lainnya (Gandhi *et al.*, 2021).

EDS dapat berdampak pada kualitas hidup dengan meningkatkan risiko kecelakaan dan secara umum memengaruhi aktivitas kehidupan sehari – hari (Maestri *et al.*, 2020). Hasil survei yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) di Amerika menunjukkan bahwa 26% pekerja mengalami EDS sehingga

mengganggu aktivitas sehari – hari (Gharibi *et al.*, 2020). Insiden tertinggi terjadi pada remaja akhir hingga awal umur dua puluhan. Beberapa remaja yang mengeluhkan kantuk terus – menerus di siang hari, dengan berbagai manifestasinya seperti gerakan mengangguk, kesulitan tetap terjaga selama jam bangun normal, mudah tertidur dalam keadaan santai atau tidak banyak bergerak, kesulitan berkonsentrasi, penurunan kognisi, halusinasi, kehilangan daya ingat, dan penurunan kinerja dalam tugas – tugas yang berhubungan dengan pekerjaan. Kehilangan ingatan dan kesulitan berkonsentrasi akibat EDS inilah yang sering menyebabkan kinerja menjadi buruk di sekolah atau di pekerjaan (Sateia, 2014).

EDS dapat disebabkan oleh berbagai hal yang seringkali dihubungkan dengan berat badan berlebihan dan durasi tidur. Sebuah studi sebelumnya yang meneliti tentang frekuensi *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa pre-klinik FKIK UAJ adalah sebesar 39,4%. Ditemukan bahwa karakteristik pada mahasiswa pre-klinik FKIK UAJ dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) adalah memiliki jenis kelamin wanita (56%), memiliki indeks massa tubuh lebih (83%), memiliki lingkar pinggang lebih (54%), dan memiliki durasi tidur kurang (79%). Menurut hasil analisis yang memiliki peran terbesar terhadap kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa pre-klinik FKIK UAJ adalah *metabolic syndrome* dan durasi tidur kurang (Seravine and Prastowo, 2019). Melihat adanya kejadian EDS pada FKIK UAJ, hal tersebut juga seringkali terjadi pada mahasiswa FK UMSurabaya yang berhubungan dengan durasi tidur kurang terutama pada mahasiswa pre-klinik ketika jadwal kuliah yang padat dan pada mahasiswa klinik ketika koass.

EDS dapat diberikan tatalaksana nonfarmakologis yaitu, modifikasi perilaku, seperti tidur siang secara teratur dan manajemen waktu kerja seringkali membantu (Takenoshita and Nishino, 2020). Sebagian besar gejala EDS ditentukan oleh jadwal kerja yang padat, sehingga akhir pekan sering dihabiskan untuk mengganti tidur yang tidak terpenuhi selama jadwal kerja. Pengaturan jadwal tidur yang konsisten setidaknya beberapa minggu atau meningkatkan total waktu tidur secara konsisten hingga merasa cukup istirahat ini juga membantu mengurangi risiko EDS (Ebben, 2020).

Berdasarkan adanya indikasi meningkatnya kejadian tersebut di kalangan remaja akhir hingga awal umur dua puluhan dan juga dilatarbelakangi karena belum adanya penelitian sebelumnya, maka peneliti ingin melihat adanya hubungan antara gejala *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Kuesioner yang rencananya akan digunakan pada penelitian ini adalah *Epworth Sleepiness Scale* (ESS) yang merupakan skala pengukuran sebagai pencatatan secara keseluruhan riwayat tidur dan meminta pasien untuk menilai kemungkinan tertidur dalam skenario yang berbeda dalam kehidupan sehari – hari. Semakin tinggi skornya, semakin tinggi risiko seseorang untuk tertidur di siang hari dan skor yang lebih tinggi dari 10 biasanya digunakan untuk mendefinisikan EDS (Gandhi *et al.*, 2021; Thorarinsdottir *et al.*, 2019).

Sedangkan *Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version* (SLCQ-I) merupakan skala pengukuran konsentrasi belajar berdasarkan teori konsentrasi yang ditulis oleh Knudsen (Sagareno and Sutarto, 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara gejala *Excessive Daytime Sleepiness* dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan antara gejala *Excessive Daytime Sleepiness* dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) yang diukur dengan *Epworth Sleepiness Scale* (ESS) pada mahasiswa pre-klinik FK UMSurabaya
2. Mengetahui gambaran tingkat konsentrasi belajar yang diukur dengan *Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version* (SLCQ-I) pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran atau studi kasus.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Mendapatkan penjelasan yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau sumber kepada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gejala *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS).

