



BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Excessive Daytime Sleepiness (EDS) adalah ketidakmampuan menahan rasa kantuk yang terjadi berlebihan pada siang hari. EDS merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi, namun diabaikan (Lal et al., 2021a). Terjadinya EDS dapat mengganggu kegiatan akademik seperti konsentrasi, daya ingat, menurunkan produktivitas, sehingga menyebabkan nilai akademik menurun, serta dapat terjadinya kecelakaan dalam berkendara (Schreier & Mathis, 2018). Terdapat hasil penelitian bahwa 16% pengendara pernah tertidur saat sedang berkendara, dan 2% mengalami kecelakaan (Aziz and Hidayat, 2019). Menurut penelitian (Kolla et al., 2020) di Amerika Serikat terdapat 33% orang dewasa mengalami EDS yang mengganggu produktivitas kegiatan harian. Kejadian EDS juga keluhan yang sering terjadi pada mahasiswa dengan proporsi angka berkisar 54% (Hershner & Chervin, 2014). Mahasiswa kerap mengeluhkan sering merasa kantuk di siang hari dan sulit untuk menahannya. Hal ini menyebabkan mahasiswa tidak dapat konsentrasi dan memahami materi pembelajaran (Sebayang and Pasaribu, 2021).

Angka terjadinya EDS pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi (El Hangouche et al., 2018). Penelitian sebelumnya yang meneliti *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS), prevalensi pada FKIK UIN Syarif Hidayatullah sebesar 55%, FK Universitas Riau sebesar 54,2%, FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 46,39%, FK Universitas Diponegoro sebesar 40,4%. Hasil dari penelitian tersebut, hal ini dapat terjadi karena durasi tidur yang kurang karena padatnya kegiatan akademik. EDS juga dapat berpengaruh pada kualitas hidup, seperti fungsi

ingatan yang menurun dan mengganggu pengontrolan emosi sehingga dapat mengakibatkan munculnya sifat mudah marah, perubahan mood, kondisi kesehatan yang menurunnya, dan risiko kecelakaan dapat semakin meningkat (Sebayang and Pasaribu, 2021).

Upaya tatalaksana pada EDS yang dapat diberikan yaitu meningkatkan kualitas tidur dengan manajemen waktu tidur dan upaya dalam pencegahan faktor risikonya (Mehra, Heinzer and Castillo, 2021a). Faktor risiko dari EDS menurut *National Sleep Foundation* (NSF) yaitu kurangnya durasi tidur karena gangguan tidur seperti *Obstructive Sleep Apnea* (OSA), insomnia, penyakit penyerta seperti hipotiroid, dan tonsil membesar. Selain itu, juga dipengaruhi oleh lingkungan dan gaya hidup. Gaya hidup merupakan gambaran hidup seseorang dalam melakukan kegiatan aktivitas, minat, pada kehidupan di keseharian (Mamurov et al., 2020). Salah satu gaya hidup yang berkembang pesat karena kemajuan teknologi yaitu *sedentary lifestyle*, menurut (Kemenkes RI, 2023) merupakan perilaku di luar waktu tidur, seperti melakukan aktivitas dalam posisi duduk atau berbaring. Teknologi yang semakin berkembang, memberi kemudahan dalam beraktivitas yang dapat dilakukan dengan duduk maupun berbaring. Perilaku sedentari meliputi bermain *handphone*, bermain game, menonton televisi, membaca buku, dan duduk di depan komputer dalam waktu lama sehingga minimnya aktivitas fisik yang dilakukan. Kegiatan tersebut tanpa disadari dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan dampak berbahaya bagi kesehatan (Park et al., 2020).

Berdasarkan fenomena EDS yang sering dijumpai, maka peneliti ingin mengetahui salah satu faktor dari penyebab EDS. Peneliti menduga bahwa *sedentary lifestyle* merupakan salah satu faktor risiko dari EDS. Aktivitas pasif dapat menurunkan produksi energi yang mengakibatkan mudah lelah dan timbul

rasa kantuk (Seravine and Prastowo, 2019). Menurut data (Riskesdas, 2018) pada tahun 2018 sekitar 33,5% orang dewasa di Indonesia memiliki gaya hidup sedentari, mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yaitu 26,1%. Prevalensi tersebut terbilang cukup tinggi, menandakan bahwa masih kurangnya kesadaran terkait *sedentary lifestyle* dan serangkaian masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan.

Peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* terhadap kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada populasi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Peneliti menggunakan sampel mahasiswa dikarenakan banyak dari mahasiswa pada fakultas kedokteran menghabiskan waktu yang lama untuk duduk berjam – jam dalam mengikuti perkuliahan maupun belajar secara mandiri, yang mana akibat dari tuntutan dan padatnya kegiatan akademik dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Hal ini dapat mengganggu pola dan kualitas tidur, serta metabolisme tubuh. Kejadian EDS tidak menutup kemungkinan terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Melihat dari penelitian sebelumnya, belum adanya penelitian yang meneliti mengenai faktor *sedentary lifestyle* dan kejadian EDS pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Sehingga diharapkan terdapat intervensi yang dapat dikembangkan dari pencegahan hingga terapi agar kejadian EDS dapat berkurang dengan menangani salah satu faktor risikonya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi *sedentary lifestyle* yang diukur dengan *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Mengetahui data distribusi *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) yang diukur dengan *Epworth Sleepiness Scale* (ESS) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Mengetahui Hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, memberikan wawasan dan pembelajaran untuk Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi tentang pengaruh dari faktor *sedentary lifestyle* dan kegiatan mahasiswa terhadap kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS)

2. Membantu memberikan wawasan kepada mahasiswa untuk dapat menangani gejala *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS)
3. Memberikan informasi kepada institusi terkait angka kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) yang diakibatkan dari *sedentary lifestyle*
4. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan sumber atau bahan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) maupun *sedentary lifestyle*

