

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, dan emosional, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.¹ Stres ialah unsur yang tidak memungkinkan untuk dipisahkan dari tiap aspek kehidupan manusia. Stres ini sendiri dapat dialami siapapun dalam bentuk tertentu, dalam tingkatan ringan atau berat yang tidak sama dalam waktu yang relatif pendek ataupun panjang ini juga tidak sama, pernah ataupun akan mengalami stres, bahwa tidak seorang individu pun yang dapat terhindar dari stres ini serta mempunyai dampak buruk jika berakumulasi dalam diri seorang individu dengan tanpa adanya solusi yang tepat.²

Pendidikan di Fakultas Kedokteran adalah proses yang ketat dan penuh tekanan yang mempersiapkan siswa untuk menjadi profesional kesehatan yang dapat diandalkan. Mahasiswa harus mampu menguasai berbagai keterampilan, teori, kompetensi klinis, dan keahlian khusus yang ditetapkan oleh persyaratan pendidikan kedokteran nasional.³ Sebuah penelitian tentang stres di kalangan mahasiswa kedokteran mengungkapkan frekuensi 41%, sekitar dua kali lipat dari program pendidikan lainnya.⁴

Stress secara fisiologis diketahui memiliki keterkaitan hubungan dengan pola tidur. Stres ini akan dapat menaikkan beberapa hormon tertentu, di antaranya ialah hormon norefinefrin, kortisol, dan efinefrin, yang pada akhirnya akan dapat menyebabkan terpicunya kegiatan dalam sistem saraf simpatis menjadi terganggu, dengan demikian mengakibatkan insomnia dan mengalami penurunan kualitas tidur.⁵

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur dengan kata lain jumlah tidur yang tidak mencukupi baik dari segi kualitas dan kuantitas tidur yang tidak memuaskan, dan sering dikaitkan dengan stres.¹ Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia termasuk gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat.

Stresor yang umum dialami mahasiswa kedokteran antara lain tantangan akademik dalam perkuliahan, seperti menyelesaikan tugas, ujian blok, ujian praktikum, dan jadwal perkuliahan yang padat, serta orang, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan institusi pendidikan. Pada mahasiswa kedokteran tuntutan akademis lebih tinggi sehingga membuat mereka berpikir lebih keras dan tidak sedikit dari mereka sulit mengatasi masalah. Sehingga mahasiswa kedokteran 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.⁶

Sebuah penelitian yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir di Polandia di Fakultas Kedokteran, Universitas Nicholas Copernicus dan Collegium Medicum menunjukkan bahwa 23% siswa merasa stres hampir setiap hari.¹ Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran jauh lebih stres daripada mahasiswa di bidang akademik lainnya.⁷

Banyak perguruan tinggi di seluruh dunia telah melakukan penelitian untuk menentukan jumlah stres yang dialami siswa sehubungan dengan bidang studi yang mereka pilih. Di sejumlah institusi pendidikan, penelitian yang menyelidiki frekuensi stres yang dialami mahasiswa kedokteran telah dilakukan. Berikut ini adalah ringkasan temuan dari tiga penelitian berbeda yang dilakukan di Asia: Sebanyak 161 siswa di Pakistan disurvei untuk penelitian ini, dan prevalensi stres siswa ditemukan sebesar 30,38 %. Ada 686 orang yang mengikuti studi di Thailand, dan 61,4 % di antaranya saat ini sedang menempuh pendidikan tinggi. Sebanyak 396 siswa di Malaysia disurvei untuk penelitian ini, dan prevalensi stres siswa ditemukan sebesar 41,9 %.⁸

Efek merugikan dari stres dan insomnia menyebabkan siswa sulit untuk mencapai prestasi akademik, seperti lulus ujian blok dan ujian praktikum dengan nilai rata-rata yang tinggi. Siswa dengan kesulitan tidur dan stres lebih mungkin untuk menerima nilai di bawah standar daripada mereka yang mendapatkan tidur

yang cukup. Kinerja akademik mungkin berbeda antara anak-anak dengan masalah tidur dan mereka yang cukup tidur.⁹

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa kedokteran angkatan 2020 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Univeritas Jambi”.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa/i kedokteran angkatan 2020 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa kedokteran angkatan 2020 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi.

1.3.2 Tujuan khusus

Adapun Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui data karakteristik meliputi jenis kelamin dan usia
2. Mengetahui tingkat stres mahasiswa/i kedokteran angkatan 2020 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi.
3. Mengetahui tingkat insomnia mahasiswa/i kedokteran angkatan 2020 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi.
4. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan insomnia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menambah pengalaman dan pengetahuan dalam melakukan penelitian, dan pemahaman tentang hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat umum tentang hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi ilmiah mengenai Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa/i kedokteran angkatan 2020 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber informasi untuk penelitian selanjutnya, khususnya pada kasus insomnia yang disebabkan oleh stres sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan.

1.4.5 Bagi Responden

Memberikan informasi terkait stres dan insomnia yang meliputi penyebab dan dampaknya.