

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari yang tidak boleh diabaikan oleh siapapun salah satunya adalah memiliki tidur atau istirahat yang cukup (Gunarsa & Wibowo, 2021; Abraham & Scaria, 2015). Didalam teori Hirarki Maslow dikatakan bahwa kebutuhan fisiologis merupakan prioritas tertinggi (Potter & Perry, 2005 dalam Triwijayanti *et al.*, 2020). Salah satu kebutuhan fisiologis yang mempengaruhi kualitas tidur dan keseimbangan hidup seseorang adalah tidur (Rosyidah *et al.*, 2022). Seseorang yang memiliki tidur yang kurang dapat mengganggu kemampuan berpikir dan kinerjanya dalam tugas sehari-hari (Nilifda *et al.*, 2016). Kebutuhan tidur setiap individu berbeda baik secara durasi maupun kualitasnya (Hamdi, 2022). Durasi tidur yang direkomendasikan *National Sleep Foundation* pada umur dewasa 18 hingga 64 tahun adalah 7 hingga 9 jam setiap hari dan jika seseorang memiliki durasi yang kurang dari jam tersebut maka dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut mengalami kurang tidur (Hirshkowitz *et al.*, 2015).

Gangguan tidur merupakan masalah bagi banyak individu yang dimana hal ini akan berdampak pada kualitas tidur seseorang (Hamdi, 2022). Kantuk dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk tetap terjaga selama jam utama (siang hari) yang dapat menyebabkan tidur yang tidak disadari atau tidak disengaja (*American Academy of Sleep Medicine*, 2014). *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) merupakan gejala utama pada penyakit saraf yang dapat mempengaruhi kualitas hidup karena dapat meningkatkan risiko kecelakaan serta mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Maestri *et al.*, 2020). *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) juga dapat dikaitkan dengan berbagai penyakit lainnya, seperti gangguan tidur, obesitas, dan gangguan mental (Gandhi *et al.*, 2021).

Seseorang yang mengalami kekurangan tidur dan selalu merasa mengantuk di siang hari menunjukkan bahwa seseorang tersebut mengalami gejala *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) yang merupakan bagian dari hipersomnia (Hamdi, 2022).

Menurut Klasifikasi Gangguan Tidur Internasional, EDS merupakan gejala yang penting untuk tiga kategori diagnostik, yaitu narkolepsi, hipersomnia, dan sindrom kurang tidur yang dimana hal ini dapat terjadi karena disebabkan oleh perilaku seseorang (Slater & Steier, 2012). Gejala yang dapat dialami ketika seseorang mengalami *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) meliputi keluhan mengenai kantuk berlebihan, tidur tidak disengaja, serangan tidur, tidur yang tidak menyegarkan, tidur siang berulang pada hari yang sama, dan inersia tidur (kesulitan bangun) berkepanjangan yang disertai dengan kemarahan dan kebingungan (Gandhi *et al.*, 2021). Penyebab umum EDS seringkali dikaitkan kedalam gangguan kualitas tidur, jumlah tidur, atau faktor lain. Kekurangan tidur seringkali menjadi pemicu gejala tersebut.

Kualitas tidur mengukur kemampuan seseorang untuk mempertahankan kondisi tidur dan mencapai tahap tidur yang sesuai dengan kebutuhannya yang di mana kualitas tidur menjadi indikator kepuasan individu terhadap tidurnya dengan menghindari rasa lelah, gelisah, sakit kepala, dan kantuk (Dewi, 2021; Hidayat & Uliyah, 2015). Pengukuran kualitas tidur dapat dilakukan secara subjektif (berdasarkan perasaan istirahat pada hari berikutnya) atau secara objektif (melalui jumlah bangun tidur dan durasi tidur nyenyak). Kualitas dan durasi tidur memiliki peran penting dalam evaluasi pola tidur seseorang serta keduanya berkontribusi pada vitalitas tidur yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik (Bisson *et al.*, 2020).

Faktor penting lainnya dalam mempengaruhi tidur seseorang adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan segala kegiatan yang dilakukan sehari-hari yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan risiko masalah kesehatan (WHO, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan olahraga yang teratur dapat meningkatkan kualitas dan durasi tidur (Bisson *et al.*, 2020). Aktivitas fisik berpengaruh pada perubahan suhu tubuh, detak jantung, suasana hati, produksi faktor neurotropik otak (BDNF), dan hormon pertumbuhan (GH) (Buman & King, 2010; Uchida *et al.*, 2012). Dengan sering melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat memperpanjang durasi tidur, memperbaiki gelombang tidur, dan menunda dimulainya fase *rapid eye movement* (Sheilla *et al.*, 2023). Untuk mendapatkan

manfaat kesehatan terbaik, WHO menyarankan untuk melakukan setidaknya aktivitas fisik dalam durasi 150 menit per minggu atau 30 menit per hari (WHO, 2016). Kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik dapat menyebabkan produksi protein DIPS (*Delta Inducing Peptide Sleep*) yang dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang (Iqbal, 2017).

Penelitian oleh Iqbal (2017) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan orang yang aktif secara fisik dengan peluang 4.136 kali lebih tinggi untuk memiliki kualitas tidur yang baik daripada mereka yang tidak aktif secara fisik. Kualitas tidur yang baik dapat mengurangi risiko gangguan tidur. Aktivitas fisik berpengaruh pada berbagai aspek, baik fisik maupun psikologis. Secara fisik, aktivitas fisik yang baik dapat mempengaruhi kesehatan jantung. Sementara secara psikologis, aktivitas fisik dapat mengatur neurotransmitter dan hormon dengan baik. Regulasi yang tepat dari neurotransmitter dapat mempengaruhi tidur melalui hormon melatonin atau mengelola stres melalui endorfin dan kortisol (Ward *et al.*, 2013).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan tidur. Mahasiswa yang tidak mendapatkan tidur yang cukup mengalami peningkatan stres, kecemasan, penurunan kebugaran fisik, tubuh yang lelah, mengantuk, serta gangguan fungsi kognitif seperti konsentrasi (Keswara *et al.*, 2019). Oleh karena itu, mahasiswa dianjurkan untuk menjaga kebutuhan tidurnya dengan menjaga kualitas tidur dan aktivitas fisik. Kualitas tidur dan aktivitas fisik yang baik akan bermanfaat bagi prestasi akademik mahasiswa selain meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan (Iqbal, 2017). Penelitian oleh Hamdi (2022) menunjukkan bahwa 65 dari 120 mahasiswa (54,2%) mengalami *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS). Temuan tersebut konsisten dengan penelitian oleh Isac dan Abraham (2020) yang menemukan bahwa 15,4% mahasiswa yang mengalami *Excessive Sleepiness Alertness* (ESA) memiliki waktu tidur kurang dari 4 jam per hari. Kekurangan tidur dapat berdampak pada kesehatan dan aktivitas mahasiswa. Rasa kantuk yang berlebihan dapat berdampak pada konsentrasi, memori, pengendalian emosi yang menyebabkan perubahan atau gangguan mood,

kesehatan, serta kemampuan belajar (Alzahrani *et al.*, 2016; Bambangafira & Nuraini, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 46 mahasiswa didapatkan bahwa terdapat kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang dengan rincian 10 mahasiswa dengan gejala ringan, 20 mahasiswa dengan gejala sedang, 15 mahasiswa dengan gejala berlebih, dan 1 mahasiswa dengan gejala sangat berlebih. Berdasarkan hasil tersebut diperlukannya kembali penelitian lebih lanjut mengenai penyebab dari *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Riskawati (2022) dilakukan kepada mahasiswa kedokteran Universitas Brawijaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *cross-sectional* dan tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) atau rasa kantuk yang berlebihan di siang hari. Akan tetapi lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamdi (2022) pada mahasiswa tingkat akhir dengan metode penelitian *cross sectional* yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan *Excessive Daytime Sleepiness*.

Berdasarkan kedua penelitian sebelumnya didapatkan hasil yang berbeda, maka dari itu peneliti menganggap penting dan tertarik melakukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan melakukan pembaharuan dengan mengganti kuesioner aktivitas fisik yang dimana pada penelitian sebelumnya menggunakan IPAQ-SF dan akan diganti menggunakan GPAQ, serta menambahkan variabel kualitas tidur untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap *Excessive Daytime Sleepiness* pada mahasiswa. Kemudian pada penelitian sebelumnya hanya dilakukan pada mahasiswa program studi kesehatan, maka peneliti akan melakukan penelitian kepada program studi yang lain untuk melihat apakah ada perbedaan hasil antara penelitian yang dilakukan kepada program studi kesehatan dan program studi lainnya.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

1.2.1. Rumusan Masalah Umum

- 1) Bagaimana hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan EDS pada mahasiswa?

1.2.2. Rumusan Masalah Khusus

- 1) Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa?
- 2) Bagaimana gambaran aktivitas fisik mahasiswa?
- 3) Bagaimana gambaran kejadian EDS pada mahasiswa?
- 4) Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan kejadian EDS pada mahasiswa?
- 5) Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kejadian EDS pada mahasiswa?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa.
- 2) Mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa.
- 3) Mengetahui gambaran kejadian EDS pada mahasiswa.
- 4) Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian EDS pada mahasiswa.
- 5) Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian EDS pada mahasiswa.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan yang berharga bagi mahasiswa tentang pentingnya tidur yang berkualitas dan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan tubuh.

1.4.2. Bagi Instansi Pendidikan

Menjadi dasar pengembangagn program kesehatan yang berfokus pada edukasi tentang tidur yang sehat dan pentingnya aktivitas fisik.

1.4.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan pengetahuan yang berharga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam menjelajahi lebih lanjut faktor penyebab *Excessive Daytime Sleepiness*

1.5. Struktur Organisasi Penelitian

Secara umum penelitian yang disusun terdiri atas tiga bagian yaitu bagian awal, isi, dan penutup. Maka struktur organisasi penelitian penelitian ini akan berperan sebagai pedoman penulisan untuk menyusun penulisan penelitian agar penelitian ini dapat lebih terarah. Penulis akan menyusun struktur organisasi skripsi yang berisi :

BAB I yaitu pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi

BAB II yaitu kajian pustaka yang meliputi teori yang terdiri dari konsep teori mengenai tidur, kualitas tidur, aktivitas fisik, *Excessive Daytime Sleepiness*, kerangka teori penelitian, kerangka konsep penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis penelitian

BAB III yaitu komponen metodologi penelitian yang mencakup jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi, sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik Analisa data, dan *Ethical Clearance*.

BAB IV yaitu temuan dan pembahasan, yang mencakup hasil yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian terhadap masalah penelitian, pengolahan data, analisa temuan, dan diskusi mengenai penemuan dalam penelitian.

BAB V yaitu simpulan dan saran yang meliputi penafsiran dan pengambilan kesimpulan dari seluruh isi penelitian terhadap hasil analisis temuan peneliti.