

PREVALENSI DAN GAMBARAN GANGGUAN TIDUR BERDASARKAN KARAKTERISTIK MAHASISWA SEMESTER I PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA TAHUN 2015

Ni Made Widi Mas Gunanthi¹, Ni Ketut Sri Diniari²

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana¹

Bagian Ilmu Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana²

widi_gunanthi@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran. Belum dilaporkan penelitian tentang kejadian gangguan tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Udayana terutama pada awal perkuliahan. **Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif *cross sectional*. Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari bagian karakteristik responden dan kuesioner gangguan tidur *St. Mary's Hospital* (SMH) yang telah diadaptasi. **Hasil dan Pembahasan:** Dari penelitian didapatkan 32 responden mengalami gangguan tidur (45,7%). Kecenderungan gangguan tidur berdasarkan karakteristik responden didapatkan pada mahasiswa usia 20 tahun (100%), mahasiswa perempuan (66,7%), mahasiswa yang kost (52,3%), dan hanya mengikuti kegiatan organisasi saja sebagai kegiatan sampingan (47,5%). Dari 32 orang yang mengalami gangguan tidur, sebagian besar terbangun 1 hingga 2 kali saat tidur masing-masing 31,2%, rata-rata waktu tidur selama 5 jam (34%), tingkat kesulitan tidur dari sedang hingga sangat sulit (56,2%), dan perasaan tetap mengantuk setelah terbangun (50%). **Simpulan.** Angka kejadian gangguan tidur pada responden menunjukkan angka yang lebih kecil dibandingkan penelitian lain tentang kesulitan tidur pada mahasiswa kedokteran tetapi masih di atas rata-rata dibandingkan populasi umum pada remaja dan orang dewasa. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi dengan baik akan mempengaruhi tingkat pencapaian dari mahasiswa.

Kata Kunci: Gangguan tidur, mahasiswa kedokteran, *St. Mary's Hospital* (SMH)

THE PREVALENCE AND DESCRIPTON OF SLEEPING DISTURBANCE BASED ON CHARACTERISTIC OF THE MEDICAL STUDENT ON THE FIRST SEMESTER AT UDAYANA UNIVERSITY 2015

ABSTRACT

Background: Sleep disorder is a regular problem suffered by students, especially medical student. There is no research regarding sleep disorder in Medical Student in Udayana University in the beginning of the lectures. **Method:** This research used descriptive quantitative cross sectional method. The Questioners used in this research consist of the respondent characteristic questioner and sleep disorder questioner *St. Mary's Hospital* (SMH) which has been adopted. **Result and Discussion:** The result of the research found 32 respondent have sleep disorder (45,7%), the inclination of sleep disorder based on the characteristic respondent found that the 20 years old students have 100% sleep disorder, female students (66,7%), renting room students (52,3%) and the students who join the organization activity (47,5%). From 32 students who have sleep disorder, there are 31,2 % wake up once to twice when they are sleeping. There 34% of them sleep for 5 hours. There 56,2 % of the student have insomnia from medium level to high level. There are 50% of them still feel sleepy after waking up. **Conclusion:** The number of sleep disorder in the respondent shows that less amount than other research had been done however the amount still higher on the average population both teenager and adult. Sleep deprivation affected their academic performance.

Keywords: Sleep disturbance, medical student, *St. Mary's Hospital* (SMH)

PENDAHULUAN

Pendidikan ialah suatu proses yang dijalani selama masa kehidupan. Perkembangan ilmu

pengetahuan dan teknologi menuntut sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu indikator kualitas sumber daya manusia dapat ditinjau dari

tingkat pendidikannya. Hal inilah yang menuntut setiap orang untuk memacu diri untuk terus belajar agar bisa bersaing dari segi kualitas. Termasuk sebagai mahasiswa kedokteran yang memiliki tanggung jawab yang besar nantinya dalam hal meningkatkan status kesehatan masyarakat. Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini mungkin disebabkan durasi dan intensitas pendidikan yang tinggi, tugas dan tanggung jawab yang berat, dan merupakan pilihan hidup.¹

Perubahan lingkungan yang sangat signifikan dari siswa menjadi mahasiswa yang memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa memiliki tuntutan akademik serta kesiapan mental dalam menjalani proses pendidikan dan berkembang menjadi sebuah stresor. Stresor tersebut tentunya akan mempengaruhi keadaan fisik manusia akibat dari ketidakmampuan menyelesaikan masalah maupun konflik secara mental, fisik, emosional, dan spiritual. Stres merupakan respon normal, wajar dialami siapa saja, dan secara alami diperlukan untuk memacu seseorang menghadapi masalah kehidupan. Namun, efek negatif dari ketidakmampuan mengontrol stres tentu akan mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang yang terlihat melalui gejala-gejala tertentu baik fisik maupun psikis.²

Gejala fisiologis yang dapat dialami seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, kenaikan tekanan darah, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan selera makan, gangguan tidur (terlalu banyak tidur maupun tidak mendapat tidur yang cukup), dan tidak bersemangat. Perubahan situasi yang dihadapi oleh mahasiswa di awal perkuliahan terutama pada 3 bulan pertama yang dapat diketahui sebagai gangguan penyesuaian akan menjadi stresor yang nantinya memicu perubahan secara emosional

maupun perilaku. Gangguan tersebut akan mempengaruhi fungsi sosial dan kognitif. Salah satu gangguan yang sering dialami pada awal perkuliahan adalah gangguan tidur.^{2,3}

Tidur atau istirahat merupakan kebutuhan mendasar semua orang agar tubuh bisa berfungsi normal setelah aktivitas hariannya. Dalam keadaan istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan dan pengembalian energi hingga berada dalam kondisi optimal. Pola tidur yang baik akan membantu menjaga kesehatan. Pola tidur yang baik dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas tidur itu sendiri. Pola tidur yang berkualitas dilihat dari seberapa dalam tidur seseorang, sedangkan dari segi kuantitas dapat dinilai dari jumlah jam tidurnya.⁴

Gangguan tidur yang paling sering dialami oleh mahasiswa seperti insomnia, narkolepsi, hipersomnia, dan obstruktif henti nafas saat tidur. Sebanyak 27% dari 1.845 mahasiswa mengalami sedikitnya salah satu dari gangguan tidur yang ada.⁵ Berbagai tekanan psikologis penyebab stres disebutkan sebagai penyebab utama insomnia. Keadaan stres yang lebih berat atau depresi memiliki hubungan timbal balik dengan beratnya gangguan tidur yang dialami, terutama insomnia.⁶

Di Bali khususnya di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana belum dilaporkan penelitian tentang kejadian gangguan tidur pada mahasiswa terutama di awal perkuliahan. Mengingat rentannya mahasiswa mengalami stres akibat perubahan situasi dengan jenjang pendidikan sebelumnya dan akhirnya dapat mengalami gangguan tidur, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gangguan tidur khususnya pada mahasiswa semester I Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Udayana tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif *cross sectional*. Populasi

penelitian ini adalah mahasiswa semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 yang berasal dari Indonesia sebanyak 225 orang. Responden adalah mahasiswa semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 yang bersedia mengisi kuesioner yang telah disediakan. Penelitian dilakukan tanggal 15 Desember hingga 20 Desember 2015. Variabel bebas dan variabel tergantung dalam penelitian adalah mahasiswa semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 dan gangguan tidur pada responden. Metode pengambilan sampel dengan *consecutive sampling* yang merupakan bentuk *non-probability sampling*. Besar sampel yang digunakan adalah 70 responden

KRITERIA SAMPEL

Kriteria Inklusi:

Mahasiswa semester I Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 yang masih aktif dan bersedia menjadi responden untuk mengisi kuesioner.

Kriteria Eksklusi:

1. Mahasiswa semester I Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 yang menolak untuk melakukan pengisian kuesioner.
2. Mahasiswa semester I Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 yang bukan berasal dari Indonesia.
3. Kriteria *Drop Out*:
4. Mahasiswa semester I program studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 yang melakukan pengisian kuesioner dengan tidak lengkap.

Kuesioner penelitian ini terdiri dari 2 bagian yang terdiri dari data karakteristik responden dan gangguan tidur. Kuesioner gangguan tidur mempergunakan kuesioner *St. Mary's Hospital (SMH)* yang telah diadaptasi/disesuaikan. Responden digolongkan mengalami gangguan tidur apabila total skor $>mean$.⁸

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Responden terdiri dari 31 orang mahasiswa laki-laki dan 39 orang mahasiswa perempuan yang telah bersedia mengisi kuesioner dengan lengkap. Karakteristik responden yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Frekuensi (N=70)	Persentase (%)
Usia		
16 tahun	4	5,7
17 tahun	11	15,7
18 tahun	52	74,3
19 tahun	2	2,8
20 tahun	1	1,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	44,3
Perempuan	39	55,7
Status Tinggal		
Bersama orang tua	23	32,9
Bersama saudara	2	2,8
Bersama kerabat	1	1,4
Kost	44	62,8
Aktivitas Sampingan		
Organisasi	40	57,1
Olahraga	11	15,7
2 Kegiatan / Lebih	19	27,1

Responden penelitian berusia 16 hingga 20 tahun. Sebagian besar responden penelitian berusia 18 tahun (74,3%). Responden penelitian terdiri dari mahasiswa laki-laki (44,4%) dan mahasiswi (55,7%) yang telah memenuhi kriteria inklusi dan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Lebih dari sebagian responden (62,8%) merupakan mahasiswa yang tinggal terpisah atau kost selama proses perkuliahan. Sebagai mahasiswa aktif semua responden memiliki aktivitas sampingan yang beragam mulai dari mengikuti organisasi, kegiatan olahraga, maupun kedua kegiatan tersebut atau lebih. Lebih dari separuh responden (57,1%) mengikuti organisasi yang tersedia di kampus.

Tabel 2. Gambaran Gangguan Tidur Responden Penelitian

Gejala	Frekuensi (N=70)	Persentase (%)
<u>Dengan Gangguan</u>	38	54,3
Frekuensi terbangun		
1 kali	27	71
2 kali	9	23,7
3 kali	1	2,6
4 kali	0	0,0
>4 kali	1	2,6
Lama waktu tidur		
>8 jam	0	0,0
7-8 jam	11	28,9
6 jam	17	44,7
5 jam	5	13,1
<5 jam	5	13,1
Kesulitan memulai tidur		
Tidak kesulitan	22	57,9
Sedikit sulit	8	21
Sedang	6	15,8
Sulit	2	5,2
Sangat sulit	0	0,0
Perasaan setelah terbangun		
Sangat segar	0	0,0

Segar	8	21
Cukup	22	57,9
Tetap mengantuk	6	15,8
Sangat mengantuk	2	5,2
<u>Tanpa Gangguan</u>	32	45,7
Frekuensi terbangun		
1 kali	10	31,2
2 kali	10	31,2
3 kali	2	6,2
4 kali	1	3,1
>4 kali	9	2,8
Lama waktu tidur		
>8 jam	0	0,0
7-8 jam	3	9,3
6 jam	8	25
5 jam	11	34,4
<5 jam	10	31,2
Kesulitan memulai tidur		
Tidak kesulitan	8	25
Sedikit sulit	6	18,7
Sedang	9	28,1
Sulit	5	15,6
Sangat sulit	4	12,5
Perasaan setelah terbangun		
Sangat segar	0	0,0
Segar	1	3,1
Cukup	9	28,1
Tetap mengantuk	16	50
Sangat mengantuk	6	18,7

Responden digolongkan mengalami gangguan tidur apabila skor SMH $>mean$. Rata-rata skor responden sebesar 20,4. Responden yang memenuhi kriteria mengalami gangguan tidur berdasarkan kriteria skor sebanyak 32 orang (45,7%). Gejala yang dapat menggambarkan gangguan tidur dilihat dari frekuensi terbangun, kesulitan memulai tidur, lama waktu tidur, dan perasaan setelah terbangun.³ Pada responden yang

tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 38 responden (54,3% dari total responden), sebagian besar terbangun sebanyak 1 kali selama tidur (71%). Hampir setengah dari responden tanpa gangguan tidur (44,7%) memiliki rata-rata waktu tidur sebanyak 6 jam. Lebih dari setengah responden tersebut mengatakan tidak kesulitan dalam memulai tidur (57,9%) dan perasaan tidur cukup setelah responden terbangun.

Dari 32 orang yang mengalami gangguan tidur, sebagian besar terbangun 1 hingga 2 kali saat

tidur masing-masing 31,2%. 65,6% dari responden yang mengalami gangguan tidur memiliki rentang waktu tidur sebanyak 5 jam bahkan kurang. Sebanyak 28,1% responden dengan gangguan tidur menyatakan tingkat kesulitan yang sedang dalam memulai tidur, 15,6% dari responden dengan gangguan tidur menyatakan sulit untuk memulai tidur, dan 12,5% menyatakan sangat sulit memulai tidur. Sebanyak 68,7% dari responden yang tergolong mengalami gangguan tidur menyatakan masih mengantuk setelah terbangun dari tidurnya.

Tabel 3. Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Tidak Gangguan Tidur Frekuensi (%)	Gangguan Tidur Frekuensi (%)
Usia (n=70)		
16 tahun	3(75%)	1(25%)
17 tahun	3(27,3%)	8(72,7%)
18 tahun	30(57,7%)	22(42,3%)
19 tahun	2(100%)	0(0%)
20 tahun	0(0%)	1(100%)
Jenis Kelamin (n=70)		
Laki-laki	25(80,6%)	6(19,4%)
Perempuan	13(33,3%)	26(66,7%)
Status Tinggal (n=70)		
Bersama orang tua	14(60,9%)	9(39,1%)
Bersama saudara	2(100%)	0(0%)
Bersama kerabat	1(100%)	0(0%)
Kost	21(47,7%)	23(52,3%)
Aktivitas Sampingan (n=70)		
Organisasi	21(52,5%)	19(47,5%)
Olahraga	7(63,6%)	4(36,4%)
2 Kegiatan/Lebih	10(52,6%)	9(47,4%)

Berdasarkan umur responden yang rentangnya 16 hingga 20 tahun, 75% responden yang berusia 16 tahun tidak mengalami gangguan tidur. Sebagian besar responden yang berusia 17 tahun mengalami gangguan tidur (72,7%). 57,7% responden yang berusia 18 tahun tidak mengalami

gangguan tidur. Sebagian besar responden berusia 18 tahun sebesar 74,3%. 100% responden berusia 20 tahun mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden laki-laki tidak mengalami gangguan tidur (80,6%). Proporsi responden laki-laki pada

penelitian ini sebesar 44,3%. Lebih dari sebagian dari responden perempuan mengalami gangguan tidur (66,7%). Sesuai status tinggal responden, sebagian besar responden yang tinggal bersama orang tua tidak menunjukkan gangguan tidur (60,9%). Semua responden yang tinggal bersama saudara maupun kerabat tidak ditemukan adanya gejala yang mengarah ke gangguan tidur. Sebagian besar responden kost selama proses perkuliahan (62,8%). Dari semua responden yang kost, lebih dari sebagian menunjukkan gangguan tidur (52,3%).

Semua responden memiliki kegiatan sampingan selain kuliah, lebih dari sebagian responden dengan kegiatan sampingan baik organisasi maupun olahraga tidak ditemukan adanya gangguan tidur (52,5% dan 63,6%). Dari semua responden yang mengikuti dua kegiatan (organisasi dan olahraga) maupun lebih menunjukkan sebagian responden tidak mengalami gangguan tidur (52,6%).

Gambaran gangguan tidur berdasarkan karakteristik mahasiswa lebih banyak terjadi pada mahasiswa berusia 20 tahun (100%), mahasiswa perempuan (66,7%), mahasiswa yang status tinggalnya kost (52,3%), dan sedang mengikuti organisasi saja (47,5%).

PEMBAHASAN

Sesuai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan angka kejadian gangguan tidur pada responden sebesar 45,7%. Angka ini menunjukkan angka yang lebih kecil dibandingkan penelitian lain pada mahasiswa kedokteran di Amerika Serikat tahun 2014 yang menunjukkan gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran sekitar 50% tetapi lebih tinggi dibandingkan populasi umum baik pada remaja maupun orang dewasa (36%).⁶ Distribusi gangguan tidur berdasarkan karakteristik responden didapatkan kecenderungan gangguan tidur terjadi pada mahasiswa usia 20 tahun (100%), berjenis kelamin perempuan (66,7%), mahasiswa yang kost

(52,3%), dan hanya mengikuti satu kegiatan sampingan berupa organisasi saja (47,5%).

Responden berada pada rentang usia 16 hingga 20 tahun. Sebagian besar responden berumur 18 tahun mengalami gangguan tidur (74,3%). Semua responden dengan umur 20 tahun ternyata menunjukkan hal yang sama. Usia memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya kesulitan tidur pada mahasiswa. Masa studi yang lama pada program studi kedokteran membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan program studi yang lain. Profesi dokter tetap menjadi pilihan di berbagai kalangan walaupun tingkat stres yang lebih tinggi, waktu pembelajaran yang lebih lama, dan tanggung jawab yang lebih berat.⁹

Responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami keluhan gangguan tidur (66,7%) dibandingkan dengan responden laki-laki. Perempuan memang individu yang memperhatikan setiap gejala ataupun situasi terkait efek perubahan lingkungan yang terjadi. Sebuah studi menunjukkan kecenderungan gangguan tidur terjadi pada kelompok mahasiswa perempuan baik pada mahasiswa kedokteran maupun mahasiswa bidang lainnya.^{2,10} Studi lain mengungkapkan walaupun ada perbedaan antara prevalensi gangguan tidur antara laki-laki dan perempuan namun hal tersebut tidak signifikan.¹¹

Keputusan untuk tinggal terpisah dari orang untuk menjalani perkuliahan, lingkungan pendidikan yang baru, masalah perkuliahan, persaingan secara akademis antar individu, masalah dari segi ekonomi, dan kemampuan untuk mengatur waktu secara mandiri menjadi stresor bagi mahasiswa. Memasuki lingkungan yang baru memerlukan tingkat penyesuaian diri yang cepat untuk mempermudah menjalani aktivitas harian. Stresor yang meningkat tanpa adanya kemampuan adaptasi yang baik tentunya akan menimbulkan berbagai gejala, dapat berupa kurangnya kualitas

tidur mahasiswa itu sendiri.¹² Seperti halnya pada penelitian ini, sebagian besar responden yang tinggal mandiri atau terpisah dari keluarga menunjukkan gejala gangguan tidur.

Sebagai mahasiswa tentunya kegiatan perkuliahan merupakan kegiatan utama. Selain kegiatan utama, mahasiswa memiliki kegiatan sampingan untuk mengisi waktu luang dan sebagai penyaluran minat. Kegiatan tersebut dapat berupa mengikuti kegiatan organisasi yang terdapat di kampus maupun kegiatan lain yang dianggap mampu memberikan nilai kesenangan, misalnya olahraga maupun seni. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dapat mengurangi ketegangan otot akibat stres. Hal ini tentunya akan memberikan kenyamanan dan ketenangan secara psikologis bagi peminatnya. Rasa nyaman dan tenang inilah yang menyebabkan tidur semakin berkualitas.¹³ Pada penelitian ini juga menunjukkan responden dengan aktivitas sampingan berupa olahraga menunjukkan lebih sedikit mengalami gangguan tidur dibandingkan responden yang hanya mengikuti kegiatan organisasi saja. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi saja sebanyak 47,5% mengarah pada gangguan tidur.

Bentuk atau pola gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa kedokteran dapat dilihat dari segi kualitas dan kuantitas. Dari segi kurangnya kualitas tidur, berupa rasa mengantuk atau tidak segar, seringnya terbangun, dan sulit dalam memulai tidur. Berdasarkan kuantitas tidur seseorang, kuantitas yang kurang dapat dilihat dari waktu tidur yang pendek.^{3,6} Gangguan tidur adalah masalah umum dan keluhan yang signifikan dialami oleh mahasiswa kedokteran dibandingkan mahasiswa jurusan lain. Terkadang keluhan ini belum dipahami dengan baik sehingga diabaikan oleh mahasiswa kedokteran itu sendiri.^{1,6}

Sekitar 47,1% responden mengalami episode terbangun lebih dari satu kali. Hal ini menunjukkan

kualitas tidur yang kurang baik dimana responden mengalami episode terbangun lebih dari satu kali saat tidur malamnya. Tidur dalam sehari idealnya sebanyak 8 jam, tetapi pada responden ditemukan 80% dari total responden tidur kurang dari 7 jam dalam sehari. Bahkan 65,6% responden dengan gangguan tidur menyatakan waktu tidur 5 jam dalam sehari bahkan kurang. Hal ini akan menyebabkan rasa mengantuk, kelelahan, kurang bersemangat, dan dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.⁶ Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang memiliki waktu tidur yang lebih pendek dibandingkan kelompok mahasiswa lainnya. Kecenderungan untuk terlambat memulai tidur tetapi diharuskan bangun lebih awal untuk memulai aktivitas pembelajaran akan membatasi kebutuhan tidur individu.¹⁰

Kesulitan memulai tidur pada mahasiswa kedokteran disebabkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan kelompok mahasiswa lainnya. Faktor permasalahan yang dihadapi oleh kelompok ini dimulai dari faktor akademik, dukungan sosial, dukungan ekonomi, dan dukungan kesehatan fisik yang dapat memicu stresor dan menimbulkan kecemasan dalam memulai tidur.¹⁴ Gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa di awal perkuliahan akan menghambat prestasi akademik. Secara signifikan kebutuhan tidur yang tidak tercukupi akan menyebabkan penurunan fungsi kognitif, ingatan jangka pendek, dan juga merusak konsentrasi yang tentunya akan menghambat proses pembelajaran yang sedang dijalani.¹⁵

SIMPULAN

Angka kejadian gangguan tidur pada responden menunjukkan angka yang lebih kecil dibandingkan penelitian lain tentang gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran yaitu sebesar 45,7%. Berdasarkan karakteristik responden, gambaran gangguan tidur terjadi pada usia yang lebih tua, jenis

kelamin perempuan, tinggal terpisah dari orang tua (kost), dan responden yang mengikuti kegiatan organisasi saja sebagai kegiatan sampingan. Walaupun angka kejadian gangguan tidur pada responden penelitian ini menunjukkan angka yang lebih kecil dibandingkan penelitian lain tentang gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran, namun angka ini masih di atas rata-rata dibandingkan populasi remaja dan orang dewasa. Hal ini menunjukkan kualitas dan kuantitas tidur yang kurang baik.

Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi dengan baik akan mempengaruhi tingkat pencapaian dan prestasi dari mahasiswa. Sehingga intervensi yang baik mencakup komunikasi, edukasi, dan pencegahan terjadinya gangguan tidur yang dilakukan oleh penyelenggara pendidikan agar mutu atau prestasi mahasiswa tetap baik. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan besar sampel yang terbatas sehingga tidak mencakup keseluruhan populasi terjangkau dan keseluruhan mahasiswa kedokteran pada tahun pertama. Mengingat tingginya angka kejadian gangguan tidur yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa kedokteran khususnya pada tahun pertama sehingga diperlukan studi lebih lanjut mengenai hubungan gangguan tidur dengan prestasi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, Turin TC. Sleep disturbance among medical students: a global perspective. *J Clin Sleep Med* 2015; 11(1):69-74.
2. Abdulghani HM, Alrowais NA, Bin-Saad NS, Al-Subaie NM, Haji AMA, Alhaqwi AI. Sleep disorder among medical students: Relationship to their academic performance. *Medical Teacher* 2012; 34:S37-S41.
3. Kaplan HI, Sadock BJ. Kaplan dan Sadock Sinopsis Psikiatri Jilid 2 (Terjemahan). Edisi ke-3. Jakarta: Binarupa Aksara; 2010.
4. Guyton, Hall JE. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Terjemahan). Edisi ke-11. Jakarta: EGC; 2007.
5. Gaultney JF. The prevalence of sleep in college student: impact on academic performance. *Journal of American College Health* 2010; 59(2):91-7.
6. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep* 2014; 6:73-84.
7. Sastrosmoro S, Ismael S. Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. Edisi ke-3. Jakarta: Sagung Seto; 2008.
8. Potter PA, Perry AG. Fundamental nursing: concepts, process, and practice. 6th edition. St. Louis: Mosby Year Book; 2005.
9. Giri PA, Baviskar MP, Phalke DB. Study of sleep habits and sleep problems among medical students of Pravara Institute of Medical Sciences Loni, Western Maharashtra, India. *Ann Med Health Sci Res* 2013; 3(1):51-54.
10. Satti GMH, Alsaaid HF, Nabil NM, Saeed AA, AlHamdan N, El-bakri NK. The prevalence of sleep problems and its impact on sleep quality and academic performance. *Merit Research Journal* 2015; 3(2):126-131.
11. Akbar E. The prevalence of sleep disorder and its causes and effect on students residing in Jahrom University of Medical Sciences dormitories, 2008. *Journal of Jahrom University Medical Sciences* 2012; 9(4):12-16.
12. Yarmohammadi S, Amirsardari M, Akbarzadeh A, Sepidarkish M, Hashemian AH. Evaluating the relationship of anxiety, stress and depression with sleep quality of students residing at dormitories of Tehran University of Medical

- Sciences in 2013. *World Journal of Medical Sciences* 2014; 11(4):432-438.
13. Hargens TA, Kaleth AS, Edwards ES, Butner KL. Association between sleep disorders, obesity, and exercise: a review. *Nature and Science of Sleep* 2013; 5:27-35.
14. Jeong Y, Kim JY, Ryu JS, Lee KE, Ha EH, Park H. The Association between social support, health-related behaviour, socioeconomic status and depression in medical students. *Epidemiology and Health* 2010; 32:1-8.
15. Bahamman AS, Al-Khairy OK, Al-Taweel AA. Sleep habits and patterns among medical students. *Neurosciences* 2005; 10(2):447-450.