

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Peran tidur dalam kehidupan merupakan hal yang sangat penting. Kualitas tidur ditemukan menjadi faktor paling berpengaruh yang mempengaruhi lima aspek kualitas hidup (kesejahteraan, kepuasan hidup, kesehatan subjektif, stres kerja, dan kebahagiaan). Individu yang mengalami tidur lebih berkualitas juga melaporkan kualitas hidup yang lebih baik. Peningkatan kualitas tidur dari waktu ke waktu juga terkait dengan peningkatan kualitas hidup (Kudrnáčová & Kudrnáč, 2023). Selain perubahan hormon dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak, kualitas tidur yang buruk turut berkontribusi untuk meningkatkan risiko obesitas (Mosavat et al., 2021).

Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa preklinik Universitas Yarsi, ditemukan bahwa sebanyak 13 dari 45 responden (28,9%) dalam kelompok fase pendidikan preklinik menunjukkan memiliki kualitas tidur yang optimal, sementara 32 responden lainnya (71,1%) mengalami kualitas tidur yang suboptimal. Hasil penelitian ini menggambarkan prevalensi responden dengan kualitas tidur yang kurang baik lebih tinggi di antara kelompok preklinik (Almas Khairana et al., 2021). Informasi ini konsisten dengan penelitian yang baru-baru ini dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran preklinik di Rwanda, Afrika. Secara total, hasil penelitian mengindikasikan bahwa dari total 290 partisipan, sebanyak 231 (80%) di antaranya mengalami kualitas tidur yang suboptimal, dengan tingkat yang paling rendah tercatat pada mahasiswa tahun pertama (Nsengimana et al., 2023). Riset yang dilaksanakan oleh Ady Siswanto terhadap 81 mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan

bahwa sebanyak 43 individu (53,1%) mengalami penurunan kualitas tidur (Siswanto et al., 2020). Sebuah penelitian pada mahasiswa di University of Michigan di Amerika menunjukkan 50% mahasiswa mengalami *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) atau yang biasa kita kenal dengan rasa kantuk yang berlebih pada waktu siang hari (Hershner & Chervin, 2019).

Penelitian yang dilaksanakan di Universitas Arizona mengungkapkan bahwa sejumlah besar mahasiswa pada tingkat pertama dan kedua menghadapi tantangan signifikan saat mengalami transisi dari pendidikan menengah ke tingkat perguruan tinggi. Menurut temuan tersebut, mahasiswa tahun pertama dan kedua mengalami tidur yang kurang memuaskan dibandingkan mahasiswa tahun ketiga dan keempat (Blank, 2019). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa prelinik Universitas Udayana ditemukan 77 orang (74,8%) dari 155 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Bianca et al., 2021).

The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) menyatakan bahwa prevalensi obesitas secara statistik lebih tinggi pada populasi dengan waktu tidur yang sedikit yaitu sebanyak 229 orang (19,36%) dibandingkan dengan populasi dengan waktu tidur yang panjang yaitu sebanyak 126 orang (12,77%) (Q. Li, 2021). Waktu tidur yang kurang akan mengurangi sensitivitas area perifer terhadap insulin dan meningkatkan rasa lapar. Usaha untuk mempertahankan aktivitas insulin yang rendah dan peningkatan asupan kalori dapat menyebabkan penambahan berat badan bahkan berkembang menjadi obesitas (Borowska et al., 2022). Selain kualitas tidur, sebuah studi tentang kronotipe sebagai prediktor peningkatan indeks massa tubuh di kalangan mahasiswa baru telah dilakukan. Kronotipe seseorang mengacu pada siklus tidur-bangun alami seseorang dan apakah individu tersebut lebih menyukai aktivitas pagi atau malam hari (Allee et al., 2020).

Berdasarkan penelitian pada 3160 mahasiswa di Kanada, tipe kronotipe yang dominan pada mahasiswa adalah kronotipe malam sebanyak 1136 orang (46%) diikuti kronotipe intermediate sebanyak 1745 orang (55,2%), dan kronotipe pagi sebanyak 279 orang (8,8%). Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa mahasiswa dengan kronotipe malam memiliki mutu tidur yang buruk (Walsh et al., 2022). Penelitian lain yang memverifikasi korelasi antara kronotipe dan mutu tidur mengemukakan temuannya melalui studi yang dilaksanakan oleh Jinbin Sun. Penelitian ini memeriksa dampak kronotipe terhadap mutu tidur pada mahasiswa kedokteran di China dan menyimpulkan bahwa mahasiswa yang cenderung memiliki kronotipe pagi atau intermediate menunjukkan risiko mutu tidur yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki kronotipe malam hari (Sun et al., 2019).

Penelitian lain di Indonesia yang dilakukan di Universitas Gadjah Mada menyatakan bahwa aspek kronotipe memiliki pengaruh terhadap status gizi sebesar 30,1%, sedangkan faktor lain menyumbang sebanyak 69%. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kronotipe malam lebih banyak dialami oleh mahasiswa dengan status gizi *overweight* dan obesitas. Gangguan pada mekanisme rasa kenyang melalui hormon leptin dan ghrelin yang menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian pada kronotipe dapat menyebabkan obesitas (Rafkhani et al., 2021).

Mendasar pada beberapa data penelitian di atas, kronotipe dan kualitas tidur seseorang sangat menarik untuk diteliti dikaitkan dengan indeks massa tubuh mengingat aktivitas kadet mahasiswa prodi kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang cukup padat di samping tuntutan akademik, kegiatan kampus turut menjadi salah satu alasan kadet sering mengeluhkan kurang tidur.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Mahasiswa tingkat awal menjadi populasi yang rawan akan gangguan pola tidur dan hal ini akan menyebabkan gangguan pola makan dan akhirnya akan mengakibatkan naiknya massa tubuh kadet mahasiswa. Kadet mahasiswa cohort 3 digolongkan sebagai mahasiswa tingkat awal yang masih beradaptasi dengan tuntutan akademik dari fakultas serta tanggung jawab yang diemban sebagai civitas akademika Universitas Pertahanan. Kadet mahasiswa dituntut untuk memiliki postur serta indeks massa tubuh yang normal.

Melihat aktivitas kadet mahasiswa yang padat ditambah dengan tuntutan akademik yang tinggi, maka kadet mahasiswa rentan mengalami gangguan siklus tidur dan hal ini membuat kadet mahasiswa rentan mengalami kegemukan.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara kronotipe dan kualitas tidur terhadap indeks massa tubuh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran kronotipe kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan
- c. Mengetahui gambaran indeks massa tubuh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan
- d. Mengetahui hubungan antara kronotipe terhadap indeks massa tubuh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan

- e. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap indeks massa tubuh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

- a. Menambah wawasan peneliti mengenai hubungan antara kronotipe dan kualitas tidur terhadap indeks massa tubuh kadet mahasiswa prodi kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia
- b. Memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian menggunakan desain *cross-sectional*
- c. Mengimplementasikan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan prelinik di prodi kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia

##### **1.4.2 Manfaat Untuk Institusi**

- a. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan pustaka ataupun arsip Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk Universitas Pertahanan Republik Indonesia
- c. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi bagi peneliti yang lain

##### **1.4.3 Manfaat Untuk Masyarakat**

Memberikan informasi bagi masyarakat khususnya mengenai macam-macam kronotipe dan pentingnya kualitas tidur serta hubungannya dengan indeks massa tubuh.

##### **1.4.4 Manfaat Untuk Subjek Penelitian**

Subjek penelitian akan mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan kronotipe dan kualitas tidur terhadap indeks massa tubuh.