

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Asthenopia, atau yang lebih dikenal sebagai kelelahan visual, adalah kondisi yang ditandai dengan gejala seperti mata lelah, nyeri di sekitar mata, penglihatan kabur, sakit kepala, dan sensitivitas terhadap cahaya. Gejala yang sering muncul setelah penggunaan mata yang intens, seperti membaca, bekerja di depan komputer, atau mengemudi jarak jauh. Penyebab umum asthenopia meliputi penggunaan perangkat digital dalam waktu lama, pencahayaan yang tidak memadai, dan masalah refraksi mata yang tidak dikoreksi. Saat mata terus-menerus fokus pada objek dekat, seperti saat membaca atau menggunakan perangkat digital, otot siliaris bekerja lebih keras untuk mempertahankan fokus. Ketegangan berlebihan ini dapat menyebabkan kelelahan dan gejala asthenopia (Pratama et al., 2021). Seiring dengan perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan layar digital, prevalensi asthenopia semakin meningkat di berbagai kalangan. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 secara global, setidaknya 2,2 miliar orang mengalami gangguan penglihatan dekat atau jauh. Pada setidaknya 1 miliar orang di antaranya, gangguan penglihatan dapat dicegah atau belum ditangani. Di Indonesia, meskipun data prevalensi nasional secara spesifik belum banyak dilaporkan, beberapa penelitian menunjukkan angka yang signifikan. Studi terhadap 171 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa 91,8% responden mengalami asthenopia, dengan

45,6% mengalami gejala ringan dan 46,2% gejala sedang (Alamri et al., 2024)

Tidur adalah keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, namun dapat dibangun kembali dengan rangsangan yang cukup. Tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus, bergantian dengan periode jaga yang lebih lama, dan mempengaruhi serta mengatur fungsi fisiologis dan respons perilaku (Okechukwu, 2022). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, lebih dari 30% populasi dunia mengalami kurang tidur akibat pola hidup yang tidak teratur dan tuntutan pekerjaan yang tinggi. Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kurang tidur cukup tinggi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, sekitar 50,2% penduduk Indonesia mengalami kurang tidur, terutama pada kelompok usia produktif. Faktor-faktor seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, stres, dan beban kerja yang berat turut berkontribusi terhadap tingginya angka kurang tidur di Indonesia.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki risiko tinggi mengalami asthenopia, yaitu kelelahan visual akibat penggunaan visual intensif dalam waktu lama. Hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik yang memerlukan aktivitas membaca, menulis, dan penggunaan perangkat digital secara intensif. Sebuah studi oleh Refayanti pada tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi asthenopia pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018 mencapai 98,18%, dengan sebagian besar mengalami gejala ringan. Faktor-faktor

yang mempengaruhi termasuk penggunaan laptop atau komputer lebih dari 8 jam per hari, yang paling banyak ditemukan pada kejadian asthenopia sedang dan berat. Penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mata mahasiswa kedokteran dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Dampak jangka pendek dari asthenopia sendiri meliputi, mata lelah dan nyeri sekitar mata, penglihatan kabur dan sakit kepala, serta sensitivitas terhadap Cahaya. Gejala-gejala ini sering kali muncul setelah aktivitas visual intensif dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Refayanti et al., 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa durasi penggunaan perangkat digital yang lama tanpa istirahat dapat memperburuk gejala asthenopia dan meningkatkan risiko gangguan mata lainnya. Jika tidak ditangani, asthenopia dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup dan produktivitas, penurunan konsentrasi, serta peningkatan risiko gangguan mata lainnya seperti miopi progresif, *dry eye syndrome*, *computer vision syndrome* (CVS), dan Fotofobia (Sheppard et al., 2018).

Minimnya penelitian di Indonesia mengenai kaitan antara durasi tidur dengan kejadian asthenopia pada mahasiswa kedokteran mendorong dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai dampak kurang tidur terhadap kesehatan mata, khususnya asthenopia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu merancang strategi yang lebih efektif dalam menjaga kesehatan mata mahasiswa kedokteran di tengah tekanan akademik yang tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, bagaimana hubungan durasi tidur dalam sehari terhadap kejadian asthenopia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan durasi tidur dalam sehari terhadap kejadian asthenopia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Menganalisis hubungan antara durasi tidur dalam sehari dengan kejadian asthenopia.
- 1.3.2.2 Mengetahui durasi tidur dalam sehari pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.
- 1.3.2.3 Mengetahui prevalensi kejadian derajat asthenopia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menambah wawasan baru mengenai hubungan durasi tidur dalam sehari terhadap kejadian asthenopia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Klinis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif kesehatan untuk mengedukasikan mengenai hubungan durasi tidur dalam sehari dengan kejadian ashthenopia.

1.4.3 Manfaat Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi kepada masyarakat mengenai hubungan durasi tidur dalam sehari dengan kejadian ashthenopia

