

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dianggap memiliki peran yang sangat penting terhadap kondisi fisik dan mental seseorang. Hal ini didasarkan oleh fungsi tidur itu sendiri, dimana tidur diyakini dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, mempengaruhi keseimbangan hormon-hormon dalam tubuh, menyimpan tenaga, memperbaiki imunitas, termasuk meningkatkan kemampuan daya konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari

Tidur adalah merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang akan mengakibatkan pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Kurangnya kebutuhan tidur akan menyebabkan

menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Konsentrasi yang baik dapat memperoleh hasil prestasi belajar yang memuaskan.

Konsentrasi sendiri identik dengan perhatian, yaitu kemampuan memilih salah satu stimulus yang ada untuk diproses lebih lanjut. Konsentrasi juga diartikan sebagai suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukannya. Konsentrasi sering dikaitkan dengan kemampuan belajar seseorang. Para ahli berpendapat bahwa belajar yang paling baik adalah saat pikiran terfokus pada suatu masalah satu per satu. Dimana dalam keadaan konsentrasi terfokus, seseorang akan dapat belajar lebih cepat dan lebih mudah. Selain itu, konsentrasi juga memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan seperti halnya dalam pekerjaan. Dengan berkonsentrasi dalam bekerja, seseorang akan dapat melakukan pekerjaannya dengan lebih baik dan terhindar dari faktor-faktor yang dapat membahayakan keselamatan kerja.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan berbagai perubahan pola perilaku dan gaya hidup masyarakat yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, terutama pada para remaja dan dewasa muda. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, konsumsi alkohol, merokok, keluar hingga larut malam, menonton televisi berlebihan, kebiasaan bermain game di komputer atau laptop maupun playstation hingga bergadang, dan sebagainya tentunya akan mempengaruhi kualitas tidur individu bersangkutan. Selain itu kondisi mental remaja dan dewasa muda yang masih labil sering memicu terjadinya stres yang juga dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Rasulullah sangat banyak memberikan contoh dalam kehidupan sehari-hari baik perkataan maupun perbuatan dan dapat direfleksikan dalam tinjauan dan nilai-nilai kesehatan. Diantaranya, tinjauan fisik pada jejak kehidupan Rasulullah, nikmat kesehatan, kesehatan dalam prespektif Islam, kebersihan dan budaya hidup bersih, makanan sehat dan segar, ibadah puasa yang menyehatkan, dimensi gerak dalam ibadah, tidur dan istirahat (Riyadi, 2014).

Berdasarkan paragraf diatas, diketahui bahwa tidur dan istirahat yang cukup merupakan salah satu perbuatan yang di contohkan oleh Rasulullah yang akan berdampak bagi kesehatan.

Allah berfirman dalam surah Ar-Rum ayat 23:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya:

“Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” [QS. Ar-Rum (30) : 23].

Ibnul Qayyim menjelaskan bahwa tidur di awal malam bermanfaat bagi kesehatan, beliau berkata:

وأففع النوم : ما كان عند شدة الحاجة إليه ، ونوم أول الليل أحمد وأففع من آخره

Artinya:

“Tidur yang paling bermanfaat adalah tidur ketika sangat mengantuk, tidur di awal malam paling baik dan paling bermanfaat dari lainnya”. (Madarijus Salikin 1/459-460).

Berdasarkan data epidemiologi dan latar belakang yang telah dibahas, maka peneliti berpendapat bahwa perlu dilakukan penelitian mengenai “Hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi dan tinjauannya menurut pandangan islam”.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah yang disusun di atas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Ditinjau dari Sudut Pandangan Kedokteran Islam?”

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi?
2. Bagaimana sudut pandang Islam mengenai kualitas tidur dengan konsentrasi?

1.4. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi
2. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi tinjauannya menurut Islam

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi masyarakat adalah, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi.
2. Manfaat bagi Institusi adalah, hasil penelitian dapat dijadikan bahan pustaka dan literatur bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
3. Manfaat bagi peneliti berikutnya, penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dan informasi terutama dalam bidang kesehatan.