

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap orang harus mempertahankan kehidupannya dengan cara memenuhi kebutuhan biologis alami. Salah satu yang dibutuhkan adalah tidur. Tidur merupakan proses pemulihan yang dilakukan oleh tubuh untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Guyton & Hall, 2007).

Dalam melakukan aktivitas, setiap orang mempunyai pola tidur yang berbeda-beda. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan pada siang hari (Potter & Perry, 2005). Hal-hal yang sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang yaitu kualitas dan kuantitas dari tidur tersebut. Menurut (Lanywati, 2001) kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh durasi jam tidur seseorang (kuantitas tidur), tetapi dari kepuasan dan kedalaman tidur itu sendiri (kualitas tidur).

Kuantitas dan kualitas tidur dikatakan baik jika tidak mengalami masalah dalam tidur seperti masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik yang dapat ditimbulkan antara lain kelelahan, nyeri kepala primer, dan penurunan sistem imun (Redline *et al.*, 2007). Gangguan kecemasan, depresi dan gangguan emosi merupakan sebagian contoh dari masalah psikologis yang menjadi perhatian terhadap masalah pada tidur seseorang. Kuantitas tidur adalah kebutuhan durasi lamanya tidur seseorang yang dapat diukur pada tidurnya seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun sedangkan kualitas tidur adalah suatu kepuasan yang dimiliki seseorang berupa kebugaran setelah terbangun dari tidurnya atau dikatakan sebagai aspek subjektif seperti

kedalaman dan kepulasan tidur (Fenny & Supriatmo, 2016). Pada orang dewasa yang berusia 18-40 tahun membutuhkan waktu untuk tidur sekitar 7-8 jam setiap harinya (RI, 2011). Jika pola tidur tidak teratur, bisa dikatakan dengan kondisi tidur yang buruk. Kondisi tidur yang buruk sering dijumpai pada kalangan dewasa muda yang berumur sekitar 18-25 tahun. Masa dewasa muda diawali dengan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang melibatkan eksperimentasi dan eksplorasi yang disebut sebagai *emerging adulthood* (Papalia, 2015), yaitu seperti pelajar SMA dan mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi kualitas tidur buruk di antara para mahasiswa yang nilainya bervariasi dari 19,17% sampai 57,5% dan terutama meningkat pada mahasiswa kedokteran (Preišegolavičiute *et al.*, 2010). Banyaknya tugas, ujian, kegiatan organisasi dan tuntutan akademik lainnya dapat menyita waktu dan sangat berpengaruh terhadap jam tidur mahasiswa, salah satunya di Fakultas Kedokteran.

Di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI mahasiswa dituntut untuk mampu memahami dan menjelaskan ilmu-ilmu yang diberikan oleh pengampu dalam waktu yang cukup singkat. Terdapat tiga sampai empat blok dalam satu semester, setiap blok berlangsung kurang lebih selama lima sampai enam minggu. Dengan waktu yang singkat tersebut, mahasiswa secara tidak langsung dituntut untuk memperbanyak kegiatan belajar secara mandiri sesuai dengan sistem yang digunakan oleh Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yaitu sistem blok. Di dalam satu blok terdapat tutorial yang menggunakan metode PBL (*Problem Based Learning*), disini mahasiswa dituntut untuk aktif dan mengumpulkan bahan-bahan yang akan didiskusikan bersama kelompoknya dengan mencari dan memahami bahan tersebut dari hasil belajar mandiri di rumah masing-masing atau lebih dikenal dengan *adult learning*. Di dalam satu blok terdapat berbagai macam ujian lainnya seperti ujian *osce skills lab*, mini kuis tutorial, mini kuis tugas mandiri, mini kuis materi dari dosen pengampu, ujian praktikum integrasi dan diakhiri dengan ujian tulis akhir blok. Semuanya

berada di dalam satu blok dengan waktu dari tiap blok tersebut yang terbilang sangat singkat yaitu sekitar 4-5 minggu.

Dengan sistem pembelajaran yang padat ini pada kenyataannya banyak mahasiswa yang mengantuk ketika perkuliahan berlangsung, bahkan sering ditegur oleh dosen karena didapati tertidur ketika dosen sedang menjelaskan saat perkuliahan dan mahasiswa juga kurang aktif dalam diskusi tutorial. Selain itu, banyak mahasiswa yang tidak menghadiri perkuliahan di pagi hari, terutama jam tujuh atau jam 8 pagi dengan beralasan tertidur dan masih mengantuk. Keluhan dan tuntutan akademik inilah yang dapat mempengaruhi pola tidur yang tidak teratur dan kualitas tidur yang buruk bagi mahasiswa yang akhirnya berdampak pada prestasi akademiknya, sehingga perlu menjadi pertimbangan untuk melakukan penelitian ini (Wolfson & Carskadon, 2003). Alasan saya melakukan penelitian ini dengan memakai sampel angkatan 2018 karena pada angkatan 2018 rata-rata mahasiswa berusia 19-21 tahun dimana di umur ini menunjukkan dewasa muda yang sering mengalami gangguan tidur dan pada angkatan 2018 telah melewati 5 semester dan jadwal perkuliahan semakin padat ditambah dengan kegiatan praktikum yang banyak. Semua kegiatan tersebut memakan waktu yang cukup singkat.

Menurut pandangan Islam, tidur merupakan satu dari tanda-tanda kekuasaan Allah dan satu dari sekian rahasia-rahasia-Nya. Tidur yang berkualitas dan memiliki kuantitas yang cukup dapat menjadi landasan bagaimana seseorang dapat hidup sehat. Rasulullah SAW mengajak umatnya untuk tidur yang berkualitas dan sehat. Kualitas dan kuantitas tidur sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Anfal/8:11 yaitu tidur yang berkualitas dan memiliki kuantitas yang cukup, dapat menjadi landasan bagaimana seseorang dapat hidup tenang dan sehat. Tidur harus memiliki porsi waktu yang cukup. Tidur yang sehat adalah 6-7 jam sehari. Tidur akan menjadi lebih seimbang jika tidur dalam periode waktu yang teratur. Menurut islam, terdapat waktu yang dianjurkan untuk tidur yaitu tidur di awal malam dan tidur sejenak.

Dengan kebutuhan tidur dan durasi tidur yang cukup diharapkan akan mempengaruhi kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini bermaksud untuk mengeksplorasi gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI pada angkatan 2018 dalam satu bulan terakhir sistem blok sehingga hasilnya akan lebih akurat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, diperoleh rumusan masalah yaitu: Apakah terdapat hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI pada angkatan 2018?

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018?
3. Bagaimana gambaran kuantitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018?
4. Apakah terdapat hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018?
5. Bagaimana pandangan Islam tentang hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018.
- c. Mengetahui gambaran kuantitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018.
- d. Mengetahui hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 dengan prestasi akademik.
- e. Mengetahui pandangan Islam mengenai hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI pada angkatan 2018.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebuah pelajaran yang bermanfaat, terutama bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 agar memiliki kualitas tidur yang baik dan menjadi evaluasi bagi angkatan selanjutnya, sehingga dikemudian hari angkatan selanjutnya bisa mendapatkan prestasi akademik sesuai yang diharapkan.
2. Dapat menjadi sumber informasi untuk penelitian lebih lanjut terkait kualitas dan kuantitas tidur Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.