

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan suatu aktivitas yang memiliki peran sangat penting bagi kehidupan manusia. Pada saat seseorang tidur di malam hari, tubuh akan mengembalikan energi yang sudah seharian terpakai, memperbaiki jaringan yang rusak, dan meregulasi metabolisme (Rasch & Born, 2013). Kualitas dan kuantitas tidur yang baik akan berpengaruh pada peningkatan perhatian, fungsi kognitif, motivasi dan juga daya ingat (memori). Tidur secara kuantitas menunjukkan lama atau durasi tidur, sedangkan secara kualitas menunjukkan kedalaman tidur. Selain itu, kemampuan dalam proses belajar dan konsentrasi juga dipengaruhi oleh kualitas dari tidur. Terlalu lama terbangun tidak jarang dikaitkan dengan malfungsi pada proses berfikir yang bersifat progresif dan terkadang menyebabkan perubahan perilaku yang tidak normal (Kuula *et al.*, 2015). Durasi tidur yang dibutuhkan oleh seorang dewasa muda dengan umur 18- 25 tahun sekitar 7-9 jam sehari (Hirshkowitz *et al.*, 2015). Kebanyakan dewasa muda memiliki masalah jam tidur yang tidak beraturan. Masalah tersebut sering dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran yang seringkali memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang buruk. Hal tersebut dikarenakan sistem dan jadwal perkuliahan pada fakultas kedokteran yang padat, terlebih lagi mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran. Tidak sedikit pula mahasiswa yang sering tertidur saat kegiatan belajar berlangsung. Mahasiswa kedokteran memiliki materi dan buku yang sangat banyak, sebagian besar dari materi tersebut membutuhkan daya ingat yang baik, oleh karena itu dibutuhkan pula kualitas dan kuantitas tidur yang baik.

Dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, manusia membutuhkan memori untuk menunjang aktivitasnya. Memori adalah suatu proses menyimpan informasi yang sudah dipelajari atau dialami seseorang dan dapat diulang. *Hippocampus* adalah bagian otak yang dapat menyimpan memori. Memori jangka pendek

(*Short-Term Memory*) adalah kemampuan manusia untuk menyimpan dan memproses suatu informasi yang mudah untuk dicari dan digali lagi dalam jumlah yang terbatas dan hanya berkisar dari 2 - 18 detik (Stowell, 2013). Faktor yang dapat mempengaruhi memori jangka pendek antara lain genetik, usia, stress, dan kecemasan. Terdapat beberapa hal yang dapat meningkatkan kemampuan memori, salah satunya adalah dengan tidur yang cukup. Menurut pandangan Islam, Al- Qur'an menyebutkan bahwa saat seseorang tertidur jiwanya sedang ditahan (sementara) oleh Allah SWT. sebelum datang kematiannya, kemudian jiwa tersebut akan dikembalikan lagi pada jasadnya setelah ia terbangun. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam surat Az-Zumar : 42

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: “Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur; maka Dia tahan nyawa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia lepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran) Allah bagi kaum yang berpikir.” (QS. Az-Zumar: 42)

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui: Adakah Hubungan Antara Kualitas dan Kuantitas Tidur terhadap Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2018?

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran memori jangka pendek 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 memori jangka pendek mahasiswa Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018?
5. Bagaimana pandangan Islam mengenai hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2018?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

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

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018.
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018.
3. Mengetahui gambaran kuantitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018
4. Mengetahui hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 dengan memori jangka pendek.

5. Mengetahui pandangan Islam mengenai hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2018.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh penulis sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan mengenai kualitas dan kuantitas tidur.
2. Dapat mengetahui hal-hal yang dapat menghasilkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik, serta dapat meningkatkan memori.
3. Dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam penelitian berikutnya.