

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penduduk dunia 18% pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Menurut pedoman durasi tidur yang disarankan oleh National Sleep Foundation (NSF), kondisi kurang tidur yang didefinisikan < 7 jam untuk orang dewasa, dialami oleh 37% orang dewasa muda usia 12-18 tahun (Eda et al., 2024).

Eda et al. (2024) melaporkan bahwa 71% mahasiswa tidur kurang dari 8 jam sehari, dan 60% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian yang dilakukan di Jakarta dengan sampel remaja ditemukan prevalensi gangguan tidur sebesar 62,9%. Gangguan tidur sering dialami pada usia produktif, terutama pada masa remaja hingga dewasa.

Tidur menurut Runtulalo et al. (2021) merupakan suatu perilaku yang menjadi kebutuhan dasar manusia dan proses esensial karena ketika seseorang tertidur tubuh akan melakukan pemulihan. Tidur adalah suasana di saat tingkat kesadaran seseorang dari komplet menjadi parsial sehingga ketika seseorang tertidur masih dapat dibangunkan karena adanya rangsangan sensoris atau rangsangan lainnya. Oleh sebab itu, Kualitas tidur seseorang penting bagi kualitas hidupnya, semakin baik seseorang menjaga kualitas tidurnya semakin baik juga kualitas hidup yang didapat.

Lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet dan stres akademik Hutagalung, et al. (2021) menyatakan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas Tidur memiliki tujuh indikator penilaian yaitu, latensi, kesulitan saat memulai tidur, durasi, efisiensi tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur dan adanya gangguan kegiatan pada siang hari. Alif et al. (2022) menemukan masalah kesehatan yang umum terjadi pada kelompok remaja dan dewasa awal adalah gangguan tidur sehingga mengalami gangguan konsentrasi, gangguan regulasi, suasana hati dan perilaku, serta gangguan kognitif.

Lima et al. (2022) menyebutkan bahwa kurang tidur dapat di klasifikasikan menjadi dua tipe yang pertama ialah *total sleep deprivation*, di tandai dengan episode dari kewaspadaan yang sama atau diatas 24 jam yang berhubungan dengan peningkatan rasa kantuk, gangguan memori, kegagalan untuk terus waspada dan memiliki gangguan untuk membuat keputusan. Kedua, *chronic sleep restriction*, ditandai dengan pengurangan total jam tidur secara progresif selama periode waktu tertentu yang berhubungan dengan lambat dalam memproses kecepatan, kelainan pada perhatian selektif, peningkatan kesalahan dalam bertindak.

Instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur seseorang menurut Haryati et al. (2020) adalah *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Indeks)* merupakan kuisioner terstruktur berisi pernyataan sehingga responden terpilih harus mengisi kuisioner tersebut. Kualitas tidur yang buruk ditandai dengan skor *PSQI* tinggi, skor lebih dari 5 menggambarkan kualitas tidur yang buruk.

Aspek-aspek fungsi kognitif yang diteliti oleh Made et al. (2022) antara lain, atensi, memori, bahasa, kemampuan visospasial, dan fungsi eksekutif (perencanaan, pengorganisasi, dan pelaksanaan). Sen and Tai, (2023) mengungkapkan fungsi eksekutif merupakan domain penting pada fungsi kognitif yang berhubungan dengan pola tidur dan bertambahnya usia. Fungsi eksekutif adalah kemampuan untuk mengatur perilaku, memecahkan masalah, dan mengelola memori serta pikiran. Fungsi eksekutif juga mencakup pengaturan diri untuk mengelola perhatian dan emosi untuk mencapai tujuan tertentu yang disampaikan oleh Muchlisin et al. (2023).

Sen and Tai, (2023) menyatakan neurologis dan psikologis dapat mempengaruhi fungsi eksekutif seperti demensia, stroke dan trauma kepala. Fungsi eksekutif berada di area prefrontal korteks (*cortex prefrontal/PFC*) pada lobus frontal digunakan saat keadaan sadar, keadaan yang tidak familiar akan menghambat respon untuk mencapai suatu keinginan. Keterampilan yang berhubungan dengan fungsi eksekutif adalah dengan cara membiarkan seseorang merasakan rangsangan dari lingkungannya, mempertimbangkan konsekuensi dan mengintegrasikan respon dengan akal sehat (Tyas Reneng Ayomi et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Tyas Reneng Ayomi et al., 2021) tiga indikator yang terdapat pada fungsi eksekutif yaitu, kontrol diri atau fleksibilitas kognitif, *inhibition* (pengalihan perhatian), dan memori kerja yang membentuk koordinasi menyeluruh dari proses-proses dalam mencapai suatu tujuan tertentu.

Domain pertama adalah fleksibilitas kognitif adalah kemampuan untuk melakukan penyesuaian perilaku terhadap tuntutan perubahan lingkungan. Fleksibilitas kognitif ini penting untuk beradaptasi, memecahkan suatu masalah dengan kreatif dan pemikiran yang tidak biasa atau di luar batasan. Kemampuan ini penting karena bersifat adaptif dan menunjukkan perubahan paling signifikan pada perkembangan anak dan remaja (Tyas Reneng Ayomi et al., 2021).

Domain selanjutnya adalah inhibisi (*inhibitory control/IC*) kemampuan yang berfungsi menghambat perhatian pada penguasaan sehingga memungkinkan terjadinya perhatian selektif yang berkelanjutan. *inhibitory control* melibatkan kemampuan pemilihan strategi, memperhitungkan perilaku alternatif lain, memperhatikan pengalihan tugas dan peralihan mental yang kompleks. Kemampuan ini bersifat penting untuk mencegah respon (Tyas Reneng Ayomi et al., 2021).

Domain terakhir ialah memori kerja didefinisikan sebagai kemampuan untuk memonitor dan memasukkan informasi memperbarui konten memori dengan mengganti item lama dengan informasi yang lebih baru dan lebih relevan. Kemampuan ini memiliki fungsi utama untuk memfasilitasi dan meningkatkan kapasitas fungsi otak, penyimpanan, dan pengambilan yang penting untuk pembelajaran dan pemrosesan informasi tingkat tinggi (Tyas Reneng Ayomi et al., 2021).

Terkait fungsi kognitif dan aktivitas otak berada pada bagian depan dari lobus frontal disebut dengan prefrontal korteks (PFC) sebagai area kontrol eksekutif yang letaknya tertanam dalam jalur syaraf menyebabkan seseorang dapat mengkoordinasikan dan menggabungkan fungsi semua data (Tyas Reneng Ayomi et al., 2021).

Tertidur merupakan keadaan dimana roh seseorang akan meninggalkan tubuh, keluarnya roh merupakan sebuah kematian. Tertidur dapat dikatakan sebagai kematian kecil. Terdapat rahasia dalam kehidupan saat roh meninggalkan tubuh manusia (Mardlatillah and Nurjannah, 2023).

Islam mengajarkan kita bahwa tidur bukan hanya sebagai kebutuhan biologis manusia. Tidur merupakan bagian penting bagi kehidupan seperti tidur singkat pada siang hari (*qailulah*) yang terbukti mampu memulihkan kembali kinerja Prefrontal Cortex (PFC) sehingga dapat meningkatkan fungsi eksekutif (Tumiran et al., 2018).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis mendasar yang juga memiliki dimensi spiritual yang dalam dalam Islam. Al-Qur'an dan Hadis tidak hanya mengakui tidur sebagai bentuk istirahat jasmani, tetapi juga memposisikannya sebagai "kematian kecil" (QS. Az-Zumar: 42), di mana roh manusia untuk sementara waktu berpisah dari jasad. Perspektif ini menjadikan tidur sebagai momen istirahat sekaligus peringatan akan kekuasaan Allah SWT. Lebih dari itu, Islam secara rinci mengatur adab dan pola tidur yang terpuji, seperti tidur di awal malam, menghindari tidur setelah Subuh, dan disertai dengan rangkaian ibadah seperti berwudhu dan berdoa. Regulasi ini menunjukkan bahwa tidur berkualitas tidak sekadar urusan kesehatan duniawi, melainkan bagian integral dari kehidupan beribadah yang berpahala dan menjaga keseimbangan hidup seorang muslim.

Di sisi lain, manusia dikaruniai akal dan fungsi eksekutif yang memungkinkannya untuk mengatur diri, merencanakan, dan mengendalikan impuls. Dalam kerangka Islam, fungsi eksekutif ini dimaknai sebagai bentuk pengendalian diri (*hazhun nafs*) dan amanah untuk memanfaatkan akal secara optimal. Kemampuan ini tercermin dalam kewajiban untuk berpikir sebelum bertindak, memilih lingkungan pergaulan yang baik, serta melaksanakan ibadah yang memerlukan disiplin dan fokus tinggi seperti shalat, puasa, dan menghafal Al-Qur'an. Pengendalian diri, sebagai manifestasi fungsi eksekutif, sangat ditekankan dalam Al-Qur'an, misalnya dalam perintah untuk menjauhi dosa besar dan mampu mengelola amarah (QS. Asy-Syura: 37).

Meskipun tampak sebagai dua bidang yang berbeda, kualitas tidur dan fungsi eksekutif memiliki keterkaitan yang erat dan saling mendukung dalam membentuk pribadi muslim yang paripurna. Tidur yang cukup dan sesuai sunnah memulihkan fungsi kognitif dan emosional, yang menjadi fondasi bagi kerja optimal fungsi eksekutif seperti pengambilan keputusan, pengendalian diri, dan konsentrasi dalam ibadah. Sebaliknya, fungsi eksekutif yang baik diperlukan untuk mengatur pola hidup disiplin, termasuk dalam mengelola waktu tidur sesuai tuntunan syariat. Oleh karena itu, eksplorasi terhadap kedua aspek ini menjadi penting untuk memahami bagaimana Islam mengajarkan sebuah konsep hidup holistik, di mana kesehatan fisik, ketajaman mental, dan ketenangan spiritual terintegrasi secara harmonis.

Seseorang yang tertidur pada hakikatnya hidup karena dapat menunjukkan tanda-tanda kehidupan. Namun, dalam keadaan tertidur segala aspek yang seharusnya dirasakan menjadi hilang seperti kehilangan kesadaran akal, pemahaman, reaksi normal dan kehendak. Dengan kata lain keadaan ini merupakan kondisi seseorang yang memiliki kesadaran lenyap, meskipun kesadaran seseorang lenyap aktivitas hidup kimiawi dan fisika sel – sel tubuh tetap berlangsung secara otomatis (Shehab, 2014).

1.2 Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan kualitas tidur memengaruhi fungsi eksekutif pada seseorang?

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1.3.1** Bagaimana perbedaan fungsi eksekutif antara seseorang yang memiliki kualitas tidur baik dengan yang kualitas tidur buruk?
- 1.3.2** Bagaimana fungsi eksekutif memengaruhi kehidupan sehari-hari?
- 1.3.3** Bagaimana hubungan kualitas tidur terhadap fungsi eksekutif dalam pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi eksekutif.

1.4.2 Tujuan khusus

Penelitian ini bertujuan untuk memahami fungsi eksekutif manusia dan pengaruh kualitas tidur terhadap fungsi eksekutif serta peranannya dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.3 Tujuan dalam pandangan Islam

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan kualitas tidur terhadap fungsi eksekutif dalam pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan informasi ilmiah dan pengetahuan tambahan tentang hubungan kualitas tidur dengan fungsi eksekutif pada manusia.

1.5.2 Bagi Universitas YARSI

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengetahuan dan sumber referensi awal bagi Civitas Akademika Universitas YARSI mengenai pengaruh hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi eksekutif.

1.5.3 Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kualitas tidur