

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur dapat diartikan sebagai keadaan di mana tubuh kehilangan kesadaran dan akan tersadar kembali ketika menerima rangsangan sensorik atau jenis rangsangan lainnya (Hall, 2020). Selama tidur, respons terhadap rangsangan luar akan berkurang dan pergerakan akan relatif tidak aktif (Pratiwi et al., 2022). Hal ini memberikan kesempatan kepada tubuh untuk memulihkan kembali energi yang telah digunakan setelah beraktivitas selama seharian. Selain memulihkan energi, tidur memiliki manfaat lain seperti memperbaiki tubuh, mengatur hormon, memulihkan fisik, mengurangi stres, memperbaiki sel-sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan daya tahan tubuh (Wulandari & Pranata, 2024).

Pola dan durasi tidur setiap orang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, tuntutan pekerjaan, keterlibatan sosial, kondisi kejiwaan dan somatik, serta karakteristik fisiologis individu (Maheshwari & Shaukat, 2019). Umumnya, durasi tidur yang ideal pada orang dewasa-muda usia 18–25 tahun adalah berkisar 7–9 jam pada malam hari (Pratiwi et al., 2022). Dengan seiring bertambahnya usia, durasi dan kebutuhan tidur seseorang akan semakin menurun. Perubahan durasi dan kebutuhan tidur ini, disertai faktor-faktor yang memengaruhi, berpotensi menyebabkan penurunan kualitas tidur yang umumnya terjadi pada orang dewasa-muda.

Kualitas tidur seseorang dapat dilihat beberapa aspek tidurnya. Beberapa aspek tersebut adalah efisiensi, latensi, durasi, kesadaran setelah tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Honanda et al., 2023). Aspek-aspek ini merupakan karakteristik yang membentuk kualitas tidur. Kualitas tidur dianggap baik jika tidak terdapat tanda-tanda kekurangan tidur, seperti gangguan konsentrasi, merasa tidak segar setelah bangun tidur, atau munculnya masalah kesehatan (Dewa et al., 2020). Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan suasana

hati, kemampuan untuk mencapai rileks secara normal, serta hubungan interaksi sosial dan emosional dengan orang lain (Fakhrurrozi et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran dari berbagai dunia mengalami gangguan tidur. Hasilnya bervariasi berdasarkan tahun pendidikan dan lokasi geodemografi. Pada mahasiswa kedokteran Tiongkok, sekitar 90% atau lebih melaporkan merasa mengantuk di siang hari di kelas dan sekitar 35,5% untuk mahasiswa Malaysia yang lebih umum pada mahasiswa klinis. Di Hong Kong, mahasiswa kedokteran memiliki durasi tidur malam rata-rata $6,6 \pm 1,2$ jam; sebanyak 70% dari mereka mengeluh kurang tidur. Kualitas tidur yang buruk telah dilaporkan terjadi pada 16% mahasiswa kedokteran Malaysia, 40,6% mahasiswa kedokteran Iran dengan prevalensi tertinggi pada mahasiswa kedokteran *internship*, 62,6% mahasiswa India, dan 77% mahasiswa kedokteran Pakistan (Maheshwari & Shaukat 2019).

Tidur yang cukup membantu menjaga konsentrasi, fungsi kognitif eksekutif, integrasi sensorimotor, dan proses memori (Maheshwari & Shaukat, 2019) sedangkan durasi tidur yang singkat dapat mengganggu kemampuan otak dalam memproses informasi baru yang diterima melalui pendengaran. Ini menunjukkan bahwa ketika seseorang menjalankan tugas yang melibatkan memori kerja, gangguan suara atau masukan pendengaran yang tidak relevan mungkin kurang mengganggu dibandingkan jika melakukannya dalam keadaan kurang tidur (Dahat et al., 2023)

Islam memandang tidur sebagai rahmat dari Allah SWT dan merupakan sarana istirahat yang penting bagi pemulihan jasmani maupun rohani. Tidur menjadi kebutuhan dasar bagi manusia karena memiliki peran yang penting. Menjaga kualitas dan kuantitas tidur sangat penting untuk menciptakan fungsi tubuh yang lebih optimal (Muhamad & Makfiyatila, 2023). Hal ini didasarkan pada Al-Qur'an surat Al-Furqan/25:47 sebagai berikut,

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, frasa “*Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian*” memiliki makna bahwa malam berfungsi untuk menyembunyikan wujud dan menutupinya. Kemudian pada frasa “*dan tidur untuk istirahat*” memiliki makna yaitu menghentikan semua gerakan untuk istirahat agar tubuh menjadi segar kembali karena sesungguhnya semua anggota tubuh dan panca indra mengalami kelelahan akibat banyak bergerak dalam melakukan aktivitas di siang hari mencari penghidupan. Apabila malam hari tiba dan suasana menjadi tenang, maka menjadi tenang pula semua gerakan dan beristirahat, lalu datanglah rasa kantuk, kemudian tertidur. Tidur merupakan istirahat bagi tubuh dan roh sekaligus. Lalu pada frasa “*Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha*” bermakna bahwa manusia melakukan aktivitasnya di siang hari untuk mencari penghidupnya lewat usaha serta kerjanya (Abdullah, 2007).

Selama tidur, otak akan diberikan periode waktu tanpa beban informasi signifikan yang memungkinkannya untuk proses klasifikasi, pengorganisasian, dan konsolidasi memori yang baru dikodekan (Gong et al., 2024). Secara fisiologis pun memori diperkuat secara bertahap selama tidur karena tidur memberikan kesempatan bagi otak untuk memperbaiki kerusakan akibat radikal bebas yang terjadi saat seseorang terjaga. Proses ini memengaruhi perubahan jumlah neurotransmitter yang berperan dalam koneksi *hippocampus* dan *neurocortex*, mengingat bahwa otak bersifat non-regeneratif sehingga tidak dapat menggantikan sel-sel yang rusak dengan sel baru (Pratiwi et al., 2022). Jika terdapat gangguan tidur, tidur yang tidak berkualitas, dan kurang tidur, maka akan berdampak pada kemampuan seseorang untuk berpikir dengan jelas dan berkonsentrasi yang selanjutnya memengaruhi fungsi memori.

Pada dasarnya, memori memiliki tiga tahap pembentukan, yaitu pengkodean, konsolidasi, dan pengambilan. Selama tidur, fungsi memori, termasuk memori spasial, pengenalan memori, memori jangka panjang, memori jangka pendek, dan memori prospektif, dipertahankan dan diperkuat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada tidur yang singkat dapat menurunkan aktivasi *hippocampus* selama fase pengkodean saat dalam periode terjaga, yang mengakibatkan pengambilan memori terganggu bahkan setelah satu malam tidur pemulihan (Chen et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kualitas tidur dengan memori yang berjudul “Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Memori”

1.2 Perumusan Masalah

1. Bagaimana kualitas tidur mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi memori?
3. Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan memori menurut pandangan Islam?

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap fungsi memori?
2. Bagaimana kualitas tidur memengaruhi fungsi memori?
3. Bagaimana kualitas tidur terhadap memori dalam pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap memori dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa.
2. Mengetahui gambaran fungsi memori mahasiswa.
3. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan memori mahasiswa menurut pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti mengenai keterkaitan antara kualitas tidur dengan fungsi memori pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Selain itu, penelitian ini dilakukan sebagai salah satu syarat kelulusan bagi peneliti.

1.5.2 Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai dasar atau bahan referensi tambahan untuk penelitian serupa di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI mengenai Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Memori.

1.5.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai keterkaitan antara kualitas tidur dengan memori. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih memperhatikan kualitas tidur guna meningkatkan fungsi memori.