

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan merupakan proses normal yang pasti dialami oleh tiap individu baik siang maupun malam. Secara otomatis, tubuh akan memberi sinyal untuk tidur setelah beraktivitas seharian. Aktivitas ini diatur oleh berbagai hormon dan neurotransmitter yang akan membentuk suatu irama sirkadian atau jam biologis tubuh (Prasadja, 2009).

Pola tidur tiap individu berbeda-beda dan dapat berubah seiring waktu (Prasadja, 2009). Menurut penelitian epidemiologi yang dilakukan oleh Krueger dan Friedman (2009), hal ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, yaitu usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, status pernikahan, status sosial dan ekonomi, *life style* dan lain sebagainya. Dengan berubahnya pola tidur, maka jam biologis tubuh juga akan berubah menyesuaikan terhadap aktivitas dan ritme kebutuhan tubuh. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur yang akan menentukan tingkat kesehatan tiap individu (Prasadja, 2009).

Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan tingkat kesehatan yang baik dan dapat meningkatkan produktivitas kerja tubuh (Prasadja, 2009). Menurut Krueger dan Friedman (2009) terdapat hubungan antara pola tidur, dalam hal ini durasi tidur, terhadap risiko terkena penyakit kardiovaskuler, diabetes, depresi, gangguan mobilitas tubuh, ancaman kematian serta gangguan terhadap kemampuan belajar dan daya ingat (Krueger dan Friedman, 2009).

Daya ingat atau memori adalah retensi informasi dari waktu ke waktu yang prosesnya terdiri dari tahap penyandian (*encoding*), penyimpanan (*storage*) dan pengambilan kembali informasi yang telah dipelajari (*retrieval*). Manusia memiliki dua sistem daya ingat secara kualitatif, yaitu daya ingat deklaratif yang berkaitan dengan mengingat kembali informasi secara sadar dan daya ingat prosedural yang tidak dapat secara sadar diingat kembali setidaknya dalam bentuk fakta atau kejadian spesifik (Purves *et al*, 2004). Kedua daya ingat ini diatur oleh struktur-struktur berbeda di dalam otak tetapi konsolidasinya sama-sama didukung saat proses tidur (Holz *et al*, 2012; Darsaud *et al*, 2010)

Terkait hubungan antara pola tidur dengan daya ingat, Windura (2010) dalam bukunya yang berjudul *Memory Champion at School*, menyebutkan bahwa tidur bukan hanya dilakukan untuk mengistirahatkan fisik tetapi juga merupakan bagian dari proses belajar dan daya ingat. Menurut beberapa studi terdapat hubungan antara pola tidur dengan peningkatan daya ingat. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tucker *et al* (2009), disimpulkan bahwa semakin optimal durasi tidur yang dilakukan maka semakin baik pula daya ingat yang dihasilkan, baik daya ingat deklaratif maupun daya ingat prosedural. Krueger dan Friedman (2009) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa jika durasi tidur yang dilakukan kurang dari waktu yang optimal atau bahkan berlebih dari waktu yang optimal, yaitu sekitar 7 hingga 8 jam, dapat menyebabkan gangguan serta penurunan daya ingat. Selain durasi tidur yang merupakan bagian dari pola tidur, waktu untuk memulai tidur, dalam hal ini interval antara waktu belajar dan saat memulai tidur juga berpengaruh terhadap pembentukan daya ingat deklaratif maupun prosedural. Holz *et al* (2012) dalam penelitiannya menyimpulkan adanya hubungan yang

bermakna antara waktu tidur yang dimulai tidak jauh setelah waktu belajar dan waktu tidur yang mulainya diperlambat beberapa jam setelah waktu belajar terhadap pembentukan daya ingat (Holz *et al*, 2012).

Islam merupakan agama yang sempurna. Semua hal yang ada di dalam kehidupan ini, sekecil apapun itu sehingga kadang terlepas dari perhatian manusia, memiliki aturan yang telah ditetapkan Allah SWT. Aturan ini dimaksudkan agar apa yang manusia kerjakan dapat memberikan manfaat ('Aziz, 2007).

Perihal yang sering luput dari perhatian manusia, namun memiliki aturan dalam Islam adalah tidur. Seperti halnya kegiatan manusia yang lain, pada beberapa ayat dalam Al-Qur'an telah disebutkan berbagai teladan dan aturan mengenai tidur. Selain itu, di dalam beberapa hadits disebutkan bahwa Rasulullah SAW telah menganjurkan untuk mengamalkan berbagai aturan atau adab tentang tidur. Adab-adab yang berkaitan dengan tidur akan membantu mengubah tidur menjadi ibadah yang mendatangkan pahala ('Aziz, 2007; Yusuf, 2008).

Menurut kutipan Nurul Hidayah tentang teori akal dalam Islam, akal merupakan bagian dari organ otak yang bekerja tidak hanya untuk berpikir tetapi juga untuk menyimpan daya ingat. Hal inilah yang membedakan manusia dengan makhluk Allah SWT lainnya (Hidayah, 2013).

Akal yang telah Allah SWT berikan tidak hanya harus didayagunakan dengan sebaik-baiknya, tetapi juga harus dijaga dan diperkuat. Salah satu cara untuk memperkuat akal adalah tidur sesuai dengan aturan Islam ('Aziz, 2007; Yusuf, 2008).

Secara teoritis, penelitian-penelitian medis mengemukakan bahwa pola tidur yang baik akan menciptakan kualitas tidur yang baik sehingga akan menghasilkan daya ingat yang optimal. Sejalan dengan hal ini, Allah SWT telah menjadikan kegiatan tidur ini menjadi sesuatu yang bermanfaat dan penuh hikmah bagi kehidupan manusia. Selain itu, Rasulullah SAW sebagai suri tauladan telah memberikan contoh bagaimana adab tidur yang baik menurut Islam agar mendapatkan berkah dari aktivitas tersebut. Seluruh hal tersebut menarik minat penulis untuk mempelajari serta menjelaskan lebih lanjut mengenai pengaruh pola tidur terhadap daya ingat ditinjau dari kedokteran dan agama Islam.

1.2. Permasalahan

1. Bagaimana pandangan kedokteran mengenai pengaruh pola tidur terhadap daya ingat?
2. Bagaimana pandangan Islam mengenai pengaruh pola tidur terhadap daya ingat?
3. Bagaimana kaitan pandangan antara kedokteran dan Islam mengenai pengaruh pola tidur terhadap daya ingat?

1.3. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan informasi tentang pengaruh pola tidur terhadap daya ingat ditinjau dari ilmu kedokteran dan Islam agar dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan Khusus

1. Mendapatkan informasi mengenai pandangan kedokteran tentang pengaruh pola tidur terhadap daya ingat.

2. Mendapatkan informasi mengenai pandangan Islam tentang pengaruh pola tidur terhadap daya ingat.
3. Mendapatkan informasi mengenai kaitan pandangan kedokteran dan Islam tentang pengaruh pola tidur terhadap daya ingat.

1.4. Manfaat

1. Bagi penulis

Skripsi ini dapat menambah pengetahuan penulis tentang pengaruh pola tidur terhadap daya ingat serta menemukan titik temu antara pandangan Islam dengan ilmu kedokteran mengenai topik yang dibahas.

2. Bagi Universitas YARSI

Diharapkan skripsi ini dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi civitas akademika Universitas YARSI, dapat menjadi kepustakaan tambahan selain buku pedoman ilmu kedokteran lainnya mengenai pengaruh pola tidur terhadap daya ingat serta dapat bermanfaat sebagai referensi untuk penyusunan skripsi yang akan datang.

3. Bagi masyarakat

Diharapkan skripsi ini dapat memberikan informasi pada masyarakat mengenai pengaruh pola tidur terhadap daya ingat dan mengingatkan masyarakat untuk mengatur pola tidurnya sehingga dapat mencapai daya ingat yang optimal.