

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masing-masing manusia mempunyai kebutuhan fundamental. Tidur adalah salah satunya. ¹ Secara definisi, tidur dapat dijelaskan sebagai suatu kondisi di bawah kesadaran, tetapi dapat disadarkan kembali oleh suatu pemberian rangsangan. Tidur memiliki beberapa fungsi. Diantaranya adalah meregenerasi sel-sel tubuh, memperlancar produksi hormon, memberi waktu istirahat bagi tubuh yang lelah akibat aktivitas sehari-hari, memperkuat memori, dan memperkuat konsentrasi serta fisik sehingga dapat kembali beraktivitas. ²

Kualitas tidur yang kurang baik memengaruhi orang-orang di dunia. Hal tersebut dialami oleh orang dengan stres akademik/pekerjaan, gaya hidup, dan faktor sosial budaya yang membuat orang kekurangan tidurnya. ³ Survei yang dilangsungkan oleh perusahaan riset melaporkan bahwa orang-orang Indonesia yang memiliki keinginan untuk tidur sebanyak tujuh jam per hari pada kenyataannya hanya enam jam setengah untuk tidur yang dapat direalisasikannya. Hal ini disebabkan oleh aktivitas masyarakat yang semakin meningkat setiap harinya. ⁴ Pada kalangan mahasiswa, sebanyak 60% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik dilaporkan oleh Lund, dkk.. ³ Mahasiswa termasuk golongan yang mengalami gangguan tidur. ⁵ Tak terkecuali mahasiswa kedokteran yang merupakan subkelompok mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur yang kurang baik karena mereka mendapat tuntutan tugas kuliah yang sangat tinggi. ⁶

Kuantitas dan kualitas tidur merupakan faktor yang penting untuk memperoleh tidur yang cukup baik. Secara definisi, kuantitas tidur merupakan akumulasi jam tidur normal, sedangkan kualitas tidur merupakan keadaan yang dialami oleh individu untuk mencapai kesegaran dan kebugaran saat terbangun.⁷ Kualitas tidur individu bisa disebut baik jika tidak menunjukkan berbagai gejala gangguan dalam tidurnya.⁵ Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif/jumlah dan kualitatif tidur. Contoh yang termasuk ke dalam aspek kuantitatif/jumlah tidur adalah jumlah jam tidur dan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur. Adapun contoh yang termasuk ke dalam aspek kualitatif tidur adalah kedalaman dan kepuasan tidur.¹ Banyak faktor yang bisa memengaruhi kualitas tidur. Diantaranya adalah kesehatan, lingkungan, gaya hidup, stres, emosi, diet, aktivitas fisik, obat-obatan, dan alkohol.²

Kekurangan tidur menurunkan kesiapan proses belajar dan konsentrasi sehingga memperlambat proses kognitif. Selain itu, kurang tidur menyebabkan berkurangnya penyandian memori sehingga terjadi penurunan proses penyimpanan pengetahuan yang telah didapat. Kondisi ini berdampak kepada mahasiswa kedokteran. Beberapa penelitian yang telah dilakukan di Iran, Amerika Serikat, dan Brazil menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur kurang baik.⁶ Jika seseorang mengalami penurunan konsentrasi belajar dan mengalami masalah dalam proses belajar, hasil pembelajaran yang nantinya didapat akan terganggu. Oleh karena itu, indeks prestasi akademik yang merupakan hasil pembelajaran akan terganggu.⁸

Prestasi akademik merupakan hasil belajar dan evaluasi dari suatu proses yang dapat diterangkan dalam bentuk kuantitatif. Contohnya adalah nilai mata kuliah, pelajaran, dan nilai ujian. Prestasi tersebut dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Yang termasuk dari faktor internal adalah faktor kesehatan, psikologis, motivasi, dan psikoemosional, sedangkan yang termasuk dari faktor eksternal adalah faktor keluarga, sekolah, dan masyarakat.⁸⁻¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Nilfida, dkk. menunjukkan bahwa adanya suatu korelasi antara kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dengan prestasi akademik. Hubungan yang dibuktikan dengan analisis bivariat dengan uji *chi-square* itu menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang baik, tetapi prestasi akademik yang buruk.¹¹ Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Farid Rifai C., dkk. menunjukkan bahwa adanya korelasi antara kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dengan prestasi akademik. Hubungan yang dibuktikan dengan uji korelasi spearman itu menunjukkan bahwa sebanyak 88 mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang kurang baik dan sebanyak 3 mahasiswa termasuk ke dalam kriteria indeks prestasi yang buruk.¹² Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan (FK UNPAS) Angkatan 2019 memiliki beban akademik yang sama terhadap proses pembelajaran. Pada semester tersebut, mereka mempunyai beban akademik tambahan, yaitu penyusunan proposal penelitian untuk kebutuhan karya tulis ilmiah. Oleh karena itu, peneliti mempunyai keinginan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi

akademik pada mahasiswa kedokteran Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Bagaimana kualitas tidur mahasiswa FK UNPAS Angkatan 2019?

1.2.2 Bagaimana prestasi akademik mahasiswa FK UNPAS Angkatan 2019?

1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa FK UNPAS Angkatan 2019?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melihat korelasi antara kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa FK UNPAS Angkatan 2019

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk melihat kualitas tidur mahasiswa FK UNPAS Angkatan 2019;
- 2) Untuk melihat prestasi akademik mahasiswa FK UNPAS Angkatan 2019;
- 3) Untuk melihat korelasi antara kualitas tidur mahasiswa FK UNPAS Angkatan 2019 dengan prestasi akademik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Aspek Teoritis

Harapannya, penelitian ini bisa menambah pengetahuan bagi peneliti perihal korelasi kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa angkatan 2019 FK UNPAS.

1.4.2. Aspek Praktis

Harapannya, penelitian ini bisa menjadi bahan acuan mahasiswa sebagai penyelesaian masalah yang berhubungan dengan kualitas tidur khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan. Di samping itu, harapannya, penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pengkajian oleh Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan dalam pengajaran pendidikan dokter khususnya bagian *medical education unit*.