

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar belakang

Tidur merupakan keadaan perilaku dan biologik. Pada jaman sekarang ini aktivitas dan kegiatan hidup semakin banyak sehingga waktu untuk istirahat dan tidur kadang semakin berkurang.

Di lingkungan mahasiswa Fakultas Kedokteran Maranatha khususnya. Tingkat ketelitian dan kewaspadaan sangat diperlukan sekali, baik untuk belajar, maupun praktikum serta untuk menunjang pekerjaan profesi dokter. Tetapi dengan semakin banyaknya tugas-tugas belajar seperti praktikum ataupun tugas kuliah serta kegiatan lain yang banyak menyita waktu, sampai-sampai harus begadang atau lembur untuk menyelesaikan tugas tersebut yang akhirnya waktu tidur berkurang dan akan menimbulkan rasa ngantuk keesokan harinya. Tidak ketinggalan juga para petugas jaga malam di lingkungan Universitas Kristen Maranatha yang bekerja sampai larut atau mungkin sampai pagi karena harus menjaga keamanan lingkungan kampus tanpa disadari kebiasaan – kebiasaan ini secara tidak sadar akan mempengaruhi aktivitas dan kegiatan rutin sehari-hari. Pada umumnya waktu yang banyak dibutuhkan untuk tidur adalah sekitar 7 – 8 jam (Diana Diahwati, 2001). Pola atau lama tidur yang dibutuhkan oleh setiap orang bervariasi (bisa dipengaruhi oleh situasi dan kondisi, atau tergantung pada keadaan yang sedang dialami), atau oleh kebiasaan dan perilaku seseorang, bahkan bisa juga dipengaruhi oleh faktor usia. Kurang tidur itu akan berpengaruh pada Susunan Saraf Pusat

Pada penelitian ini akan dilakukan Tes ketelitian dengan Addition Sheet Test (AST) dan Tes kewaspadaan dengan Jhonson-Pascal Test (JPT), terhadap para petugas penjaga malam .

I.2. Identifikasi Masalah

1. Apakah kurang tidur menurunkan kewaspadaan.
2. Apakah kurang tidur menurunkan ketelitian.

I.3. Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui apakah kurang tidur menurunkan kewaspadaan.
2. Ingin mengetahui apakah kurang tidur menurunkan ketelitian

I.4. Kegunaan Penelitian

Memberikan informasi kepada masyarakat umum bagi yang mempunyai kebiasaan kurang tidur atau begadang harus bisa menyesuaikan waktu tidur yang cukup agar kondisi fisik baik dan tidak menyebabkan ngantuk.

I.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

Kewaspadaan dan ketelitian dapat dipengaruhi oleh waktu tidur dan istirahat. Sebagian besar dari berbagai jalur sensorik memancarkan impuls dari organ-organ indera melalui rantai neuron 3 dan 4 ke lobus tertentu di kortek serebri dan impuls ini berperan untuk persepsi dan lokalisasi. Impuls dari sistem ini juga memancar secara kolateral ke reticular activating system (RAS) di formasio retikularis atau batang otak, sistem ini menghasilkan keadaan sadar dan waspada, dan juga berperan untuk rasa ngantuk dan tidur (Ganong, 1999).

Pada kurang tidur terjadi perangsangan yang berlebihan pada pusat eksitasi di formasio retikularis sehingga terjadi kelelahan yang menyebabkan ambang sensoris meningkat, kurang peka terhadap rangsang yang masuk, mengakibatkan pusat inhibisi formasio retikularis lebih dominan yang akhirnya terjadi penghambatan terhadap proses kesadaran maupun koordinasi di Susunan Saraf Pusat yang berpusat

di cerebrum dan cerebellum kemudian terjadi penghambatan reaksi motoris yaitu kewaspadaan dan ketelitian menurun (Ganong, 1999).

Hipotesis Penelitian : 1. Kurang tidur menurunkan kewaspadaan
2. Kurang tidur menurunkan ketelitian.

I.6. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan.

Memakai Rancangan Percobaan Acak Lengkap (RAL) dan bersifat Komparatif dengan memakai rancangan pra tes dan pos tes.

Data yang diukur yaitu Kewaspadaan diukur dalam detik dan Ketelitian diukur banyaknya angka penjumlahan.

Analisis data dengan uji “ t “ berpasangan $\alpha = 0.01$

I.7. Lokasi dan Waktu

Lokasi Penelitian :

1. Pos Jaga Satpam UKM
2. GAP lantai III Laboratorium Komputer UKM
3. Kampus FK UKM.

Waktu Penelitian : Pada bulan Februari – Juni 2002