BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah salah satu cara yang digunakan oleh semua manusia untuk mengistirahatkan badan maupun pikirannya dari segala macam kegiatan yang sudah dilalui. Kurang tidur dapat mempengaruhi sistem luhur seseorang.

Di lingkungan mahasiswa fakultas kedokteran maranatha, banyaknya tugas praktikum, bahan kuliah, serta kegiatan lainnya yang menyita waktu, dapat membuat mahasiswa harus begadang untuk menyelesaikan semua tugas tersebut sehingga waktu tidur menjadi berkurang dan akan menimbulkan rasa kantuk keesokan harinya. Hal ini sangat terasa pada waktu ujian semester. Tingkat kewaspadaan dan ketelitian sangat diperlukan sekali, baik untuk belajar, praktikum, mengerjakan soal ujian, serta untuk menunjang pekerjaan sebagai profesi dokter. Bukan hanya mahasiswa saja yang beraktivitas hingga kurang tidur, satpam dan karyawan yang bekerja pada malam hari juga memerlukan kewaspadaan dan ketelitian dalam setiap kegiatan mereka. Faktor usia, situasi, kondisi, kebiasaan, perilaku hidup, dan pengalaman seseorang yang sedang dialami dapat mempengaruhi pola dan lama tidur seseorang.

Pada penelitian ini akan dilakukan tes kewaspadaan dengan *jhonson-pascal test* (JPT) dan tes ketelitian dengan *addition sheet test* (AST), pada pria dewasa. Khususnya petugas jaga malam, karyawan, dan mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud

1. Untuk mengetahui apakah kurang tidur menurunkan fungsi luhur.

1.3.2 Tujuan

1. Untuk mengetahui pengaruh kurang tidur terhadap penurunan kewaspadaan.
2. Untuk mengetahui pengaruh kurang tidur terhadap penurunan ketelitian.

1.4 Kegunaan Penelitian

Memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat umum dan mahasiswa fakultas kedokteran universitas kristen maranatha yang mempunyai kebiasaan kurang tidur harus bisa menyesuaikan waktu tidur yang cukup agar kondisi jiwa dan raga baik sehingga tidak menyebabkan kantuk pada aktivitas berikutnya dan untuk menjaga kewaspadaan dan ketelitian.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Bila pusat tidur tidak diaktifkan, maka pembebasan dari inhibisi mesensefalik dan nuklei retikular pontil bagian atas membuat regio ini menjadi aktif secara spontan. Keadaan ini akan merangsang korteks serebri dan sistem saraf perifer untuk mengirimkan banyak sinyal umpan balik positif kembali ke nuklei retikuler yang sama agar sistem ini tetap aktif. Sehingga timbul keadaan siaga dan akan mempertahankan keadaan ini sebagai akibat dari seluruh aktivitas umpan balik positif tersebut (Guyton & Hall, 1997).

Sesudah otak tetap aktif selama beberapa jam, neuron-neuron dalam sistem aktivasi telah menjadi capai. Akibatnya, siklus umpan balik positif di antara nuklei retikular mesensefalik dan korteks akan memudar dan efek inhibisi akan diambil alih oleh pusat tidur, sehingga timbul peralihan yang cepat dari keadaan siaga menjadi keadaan tidur (Guyton & Hall, 1997).

1.5.2 Hipotesis Penelitian

1. Kurang tidur menurunkan kewaspadaan.
2. Kurang tidur menurunkan ketelitian.

1.6 Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan dengan memakai rancangan percobaan acak lengkap (RPAL) dan bersifat komparatif dengan memakai rancangan pra tes dan pos tes.

Data yang diukur yaitu kewaspadaan diukur dalam detik dan ketelitian diukur dalam banyaknya penjumlahan.

Analisis data dengan uji “t” berpasangan $\alpha = 0,01$

I.7 Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian :

1. Pos jaga satpam UKM.
2. Gedung C 202 FK UKM.
3. Pos jaga satpam kost gratia.
4. *Sixth sense* dago
5. Kost sukakarya no.38

Waktu Penelitian : Pada bulan Mei-Juni 2008