

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perlu diketahui bahwa tidur yang menjadi suatu aktivitas yang kita lakukan setiap hari merupakan suatu hal yang sangat penting. Sayangnya masih banyak orang yang sering mengabaikan hal ini demi mengejar kerja, tugas atau alasan-alasan lain yang pada akhirnya hanya menyebabkan terjadinya penurunan etos kerja. Ketika kita tidur cukup, kita akan bangun segar dan siap menghadapi aktivitas sehari-hari. Sewaktu seseorang tidur, kualitas dan kuantitas dari tidur sangatlah penting. Remaja membutuhkan paling sedikit tidur selama 8 jam atau 9 jam tanpa terganggu untuk memulihkan tubuh dan pikirannya buat hari selanjutnya. Jika tidur kita kurang, maka tubuh tidak punya waktu yang cukup untuk menyelesaikan seluruh fase yang dibutuhkan untuk perbaikan otot, konsolidasi ingatan dan pelepasan hormon pengatur pertumbuhan dan nafsu makan. Dan kita akan bangun dengan persiapan yang kurang untuk berkonsentrasi, mengambil keputusan, atau terlibat penuh dalam aktivitas sosial (<http://www.sleepfoundation.org,2007>)

1.2. Identifikasi Masalah

Apakah kurang tidur menyebabkan pemanjangan waktu reaksi sederhana.

1.3. Maksud dan Tujuan

Untuk mengetahui apakah kurang tidur menyebabkan pemanjangan waktu reaksi sederhana.

1.4. Kegunaan Penelitian

Memberikan pengetahuan kepada masyarakat bahwa kurangnya tidur dapat menyebabkan penurunan daya kerja yang dapat menyebabkan kerugian

1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1. Kerangka Pemikiran : Sistem Aktivasi Retikularis (SAR) yang merupakan bagian dari sistem saraf pusat sangat penting untuk menjaga suatu keadaan sadar dari seseorang yang posisinya terdapat diantara myelencephalon (medulla oblongata) dan mesencephalon (midbrain). Formatio Retikularis memiliki peran yang penting dalam tidur dan kesadaran begitu juga dengan modulasi dari rasa sakit. Selain mengontrol aktivitas fisik seperti tidur, Formatio Retikularis juga memiliki peran utama dalam kewaspadaan, kelelahan, dan motivasi untuk melakukan berbagai aktivitas. Keadaan tidur menyebabkan timbulnya dua macam efek fisiologik utama: pertama, efek pada sistem sarafnya sendiri dan, kedua, efek pada struktur tubuh lainnya. Efek yang pertama tampak jauh lebih penting. Berkurangnya keadaan tidur tentu saja akan mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat sebab nilai utama dari keadaan tidur adalah untuk memulihkan keseimbangan alami di antara pusat-pusat neuron. Bila seseorang kurang tidur maka sistem saraf akan dipaksa bekerja sampai pada akhirnya terjadi suatu keadaan lelah yang menyebabkan penurunan dari aktivitas seseorang. Pada formatio retikularis terdapat pusat eksitasi dan inhibisi. Bila pusat eksitasi terangsang, maka kewaspadaan akan meningkat, bila pusat inhibisi yang terangsang, maka kewaspadaan akan menurun dan kantuk (Guyton & Hall, 1997).

1.5.2. Hipotesis Penelitian : Kurang tidur menyebabkan pemanjangan waktu reaksi sederhana

1.6. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode prospektif eksperimental sungguhan, bersifat komparatif dengan menggunakan Rancangan Percobaan Acak Lengkap (RAL) dengan rancangan pre-test dan post-test. Analisis data menggunakan uji “t” berpasangan dengan ($\alpha=0,05$)

1.7. Lokasi dan Waktu

Lokasi Penelitian :

- Ruang C 203 Universitas Kristen Maranatha
- Kos-Kos Sekitar Universitas Kristen Maranatha
- Bar Sixth Senses

Waktu Penelitian : Akhir Mei sampai akhir bulan Juni 2008