

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kondisi ketidaksadaran dimana seseorang dapat dibangunkan oleh rangsangan sensorik atau dengan rangsangan lainnya. Tidur memiliki banyak manfaat, seperti memperbaiki sel otak. Manfaat tersebut dapat dicapai secara optimal bila seseorang memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur adalah adanya kepuasan seseorang terhadap tidur yang membuat orang tersebut tidak mengalami tanda-tanda kekurangan tidur seperti terlihat terlalu lelah, mata menjadi sayu dan kadang perih, menyebabkan kehitaman disekitar bagian mata, dan dalam melakukan kegiatan sehari-hari menjadi lebih sering menguap dan mengantuk.¹

Tidur menjadi hal yang sangat berpengaruh dalam kehidupan jasmani dan rohani seseorang. Tiap orang memiliki waktu tidur yang berbeda beda, dan normal nya dalam sehari rata rata orang dewasa tidur itu sekitar 8 jam sehari.²

Kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan berbagai hal, seperti menjadi lebih mudah mengantuk di siang hari yang menyebabkan fisik dan kognitif pada individu lebih mudah terganggu. Pada mahasiswa, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kinerja akademik menjadi buruk. Kualitas tidur yang baik memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan kognitif, khususnya penyimpanan memori.³ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Putu Wulan Budyawati, Desak Ketut Indrasari Utami, dan I Putu Eka Widyadharma yang berjudul “Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar” pada tahun 2019 mengatakan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur yang buruk. Diperkirakan antara 20-40% setiap tahun pada dewasa banyak mengalami kualitas tidur yang buruk dan sekitar 17% diantaranya mengalami masalah kualitas tidur yang serius.⁴

Selama kegiatan belajar mengajar, seorang mahasiswa memerlukan konsentrasi yang baik. Baik atau tidaknya kualitas konsentrasi dapat ditentukan oleh dua faktor,

yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Sering kali faktor internal didapatkan dari dalam diri sendiri, sementara faktor eksternal didapatkan dari lingkungan. Faktor ujian kerap kali dianggap menjadi faktor yang memperburuk kualitas tidur seseorang, terutama pada mahasiswa fakultas kedokteran. Mahasiswa fakultas kedokteran sering mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian sehingga dapat memperburuk kualitas tidur. Kualitas tidur yang kurang baik sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi dalam melakukan suatu kegiatan, terutama dalam belajar dan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan daya ingat.⁵

Jika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, maka orang tersebut memiliki tingkat konsentrasi yang baik dalam proses pembelajaran untuk menghadapi ujian dan akan mendapatkan hasil yang baik juga. Kurangnya kepedulian dalam masalah kualitas tidur ini banyak terjadi pada mahasiswa, khususnya mahasiswa fakultas kedokteran. Hal ini disebabkan oleh banyaknya jam yang dipakai untuk belajar.⁶

Bagi mahasiswa kedokteran, tidur tidak dianggap sebagai prioritas terutama saat akan menghadapi ujian. Mahasiswa fakultas kedokteran cenderung akan melupakan jam tidur yang baik demi belajar ekstra saat akan melaksanakan ujian. Hal tersebut dapat menyebabkan berbagai hal, seperti kualitas tidur menjadi buruk, kesehatan fisik dan mental menjadi terganggu, dan dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa tersebut.⁶

Berdasarkan survei indeks pola hidup sehat *American International Assurance* (AIA) tahun 2013 yang dilakukan di Indonesia dan yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang ingin mempunyai waktu tidur selama 7-8 jam ternyata hanya bisa merealisasikan hanya 6 jam saja setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum ujian dan sesudah ujian.⁷

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah ujian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah ujian mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang gambaran kualitas tidur mahasiswa kedokteran sebelum dan sesudah melakukan ujian.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola tidur yang baik sebelum dan sesudah melakukan ujian untuk mengurangi terjadinya kurang konsentrasi dalam belajar dan melakukan kegiatan sehari-hari bagi mahasiswa.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Dalam kondisi tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan energi yang sudah dikeluarkan selama kegiatan dalam sehari sehingga setelah bangun, tubuh akan berada dalam kondisi yang optimal. Kondisi tubuh yang lelah berbanding terbalik dengan kualitas tidurnya. Semakin lelah seseorang, maka kualitas tidurnya semakin buruk. Setelah mahasiswa fakultas kedokteran melaksanakan ujian, lebih banyak yang

merasakan kelelahan yang berlebihan karena kurangnya waktu tidur selama melaksanakan ujian.⁸

Tidur dapat menstabilkan dan juga meningkatkan fungsi kognitif. Fungsi ini tentunya sangat penting bagi mahasiswa kedokteran karena selama kegiatan pembelajaran di fakultas kedokteran, dibutuhkan kemampuan dalam mengingat dan memahami pengetahuan yang kompleks dalam waktu singkat.⁹

Ujian merupakan hal yang akan dialami oleh setiap mahasiswa untuk mengetahui tingkat pengetahuan, kemampuan dari tiap mahasiswa. Saat akan menghadapi ujian kebanyakan dari mahasiswa akan mengalami penurunan kualitas tidur, terutama di fakultas kedokteran dengan materi yang banyak akan menyebabkan mahasiswa merelakan jam tidur mereka untuk belajar. Jika mahasiswa kurang melakukan persiapan dalam menghadapi ujian, hal tersebut juga yang akan mendorong mahasiswa untuk belajar hingga larut dan menyebabkan jam tidur mereka berkurang.¹⁰

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Kualitas tidur sesudah ujian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha lebih baik.