

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh semua orang dan penting untuk kesehatan tubuh. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsangan lain.¹ Kualitas dan durasi tidur yang cukup, dapat meningkatkan kualitas hidup, kesehatan mental, dan kesehatan fisik.² Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal.³ Kebutuhan tidur tidak hanya ditentukan durasi (kuantitas) tidur tetapi juga dalamnya (kualitas) tidur. Tidur dikatakan baik dari segi kualitas maupun durasinya, jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah tidur (insomnia).⁴

Kurangnya kualitas dan durasi tidur dapat terjadi pada setiap tingkatan usia. Kecukupan waktu tidur yang kurang, akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang mengantuk dan lelah akibat kurang tidur akan mengalami hambatan dalam proses belajar, gangguan memori, memecahkan masalah, dan perubahan emosi. Hal ini menyebabkan konsentrasi belajar yang menurun dan pencapaian nilai menjadi lebih rendah.^{1,4} Seseorang dengan durasi tidur yang cukup akan menjadi lebih kreatif dan dapat membuat keputusan yang baik. Mahasiswa dengan konsentrasi yang baik, dapat memperoleh hasil akademik yang memuaskan.⁵

Hasil akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari intelegensi, minat, bakat, motivasi, kualitas dan durasi tidur. Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah. Tidur merupakan faktor yang mempengaruhi hasil akademik, karena durasi tidur yang kurang akan mengakibatkan seorang sulit mengendalikan emosi dan kurang konsentrasi pada saat belajar.⁶

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jaka Sarfriyanda di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, diperoleh hasil 53,33% orang memiliki jam tidur yang cukup, dan terdapat 46,67% orang sisanya mempunyai kebiasaan tidur di atas jam 12 malam. Kebiasaan para mahasiswa yang menyebabkan mereka tidur larut malam beragam. Sebagian besar dari mereka memainkan telepon genggam sebelum tidur, padahal di pagi harinya mereka harus bangun untuk melakukan aktivitas perkuliahan. Kebiasaan ini dapat mempengaruhi kebugaran mahasiswa dalam menjalani aktifitas perkuliahan, dan dapat berefek kepada konsentrasi serta kemampuan dalam mengingat pelajaran di kampus. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu mahasiswa dengan durasi tidur yang kurang, pencapaian akademiknya cukup memuaskan.²

Hasil penelitian yang dilakukan Fenny di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (70,6%) memiliki waktu tidur yang kurang. Dari penelitiannya juga diketahui bahwa mahasiswa dengan durasi tidur yang kurang akan mengantuk di siang hari, merasa lelah dan mempengaruhi suasana hati (*mood*) sehingga pencapaian akademiknya menjadi kurang memuaskan.⁷ Menurut Eliasson, kurangnya waktu tidur pada mahasiswa dapat menyebabkan nilai prestasi akademik yang kurang memuaskan disebabkan oleh aktivitas perkuliahan yang padat.⁸

Mahasiswa kedokteran sering kali mengalami kurang tidur, karena beban akademik yang berat. Padahal, tidur merupakan hal penting yang menentukan performa seseorang dalam kegiatan sehari-hari dan merupakan salah satu faktor yang menunjang prestasi akademik seseorang. Saat ini, masih terdapat variasi hasil penelitian mengenai hubungan durasi tidur pada malam sebelum ujian dengan prestasi akademik dan hal serupa juga belum pernah diteliti di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK UNTAR). Semua hal tersebut menjadi dasar untuk dilakukannya penelitian mengenai hubungan durasi tidur pada malam sebelum ujian dengan pencapaian akademik.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

- Durasi Tidur malam sebelum ujian merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan pencapaian akademik mahasiswa, namun hal ini belum pernah diteliti di FK Untar.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

- Berapa proporsi durasi tidur malam sebelum ujian pada mahasiswa FK Untar?
- Berapa proporsi kelulusan mahasiswa FK Untar pada ujian tulis di blok?
- Apakah terdapat hubungan antara durasi tidur pada malam sebelum ujian dengan hasil ujian tulis pada mahasiswa FK Untar?

1.3 Hipotesis Penelitian

- H_0 : Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur malam sebelum ujian dengan pencapaian akademik
- H_a : Adanya hubungan antara durasi tidur malam sebelum ujian dengan pencapaian akademik

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Meningkatkan hasil akademik mahasiswa fakultas kedokteran dengan memperhatikan durasi tidur pada malam sebelum ujian.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya proporsi durasi tidur malam sebelum ujian pada mahasiswa FK Untar
2. Diketuainya proporsi kelulusan mahasiswa FK Untar pada ujian tulis di blok
3. Diketuainya hubungan antara durasi tidur pada malam sebelum ujian dengan hasil ujian tulis di blok pada mahasiswa FK Untar

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dalam pendidikan kedokteran.

1.5.2 Manfaat bagi responden

Responden dapat mengetahui pentingnya durasi tidur yang cukup pada malam sebelum ujian, sehingga responden dapat memodifikasi cara belajar mereka.

1.5.3 Manfaat untuk institusi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menyusun kebijakan terkait jadwal perkuliahan