

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan wajib yang harus terpenuhi oleh setiap makhluk hidup.^{1,2,3} Namun bila terjadi masalah tidur maka akan menyebabkan dampak seperti gangguan konsentrasi, masalah pada studi, masalah mood, masalah pada kemampuan belajar, daya ingat dan meningkatnya resiko terjadinya kecelakaan kendaraan.^{1,2,6,7} Hal tersebut dibuktikan dengan tingginya angka gangguan tidur yang terjadi di seluruh dunia.⁷ Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2013 menyatakan bahwa sekitar 18% penduduk di dunia mengalami masalah tidur.⁴ Masalah tidur juga banyak terjadi di Indonesia.^{5,8} Menurut data dari Riskesdas pada tahun 2013 diketahui sekitar 20-50% penduduk Indonesia mempunyai gangguan tidur dan 17% mengalami gangguan tidur yang serius.⁵ Masalah tidur juga dialami oleh mahasiswa.⁷ Menurut penelitian Shelley D Hershner tahun 2014 di Amerika Serikat dan dimuat di jurnal *Nature and Science of Sleep*, sebanyak 70% mahasiswa mempunyai masalah tidur dan 50% mahasiswa mengantuk pada siang hari dikarenakan tidur yang kurang cukup.⁷

Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif, salah satunya adalah penurunan daya ingat (memori).⁹ Kemampuan daya ingat yang kurang baik menyebabkan permasalahan pada pemusatan perhatian maupun efektifitas dalam pekerjaan dan pembelajaran sehingga hal tersebut dapat menyebabkan resiko pada masalah kesehatan baik secara fisik maupun secara mental.¹⁰ Selain itu daya ingat dan konsentrasi yang kurang baik dapat mempengaruhi performa dan prestasi pada murid sekolah maupun mahasiswa.^{9,10,11} Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sepehr Rasekh yang melakukan penelitian pada mahasiswa di Fakultas *Medical Science* tahun 2016 di universitas Hormozgan di Iran, sebanyak 66,66% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk dan 41,24% mendapatkan nilai IP < 3 dari 4.¹²

Dengan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan memori pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. Alasan memilih judul penelitian ini adalah mengingat banyaknya mahasiswa/i yang kurang fokus akibat kualitas tidur yang kurang baik. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti karena banyak mahasiswa kedokteran sering belajar untuk mengejar materi ujian yang akan datang sehingga mempunyai tidur yang buruk dan mengganggu fokus mahasiswa pada pembelajaran atau kuliah berlangsung.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah :

Tingginya angka mahasiswa kedokteran yang mengalami gangguan tidur.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

1. Bagaimana kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017?
2. Bagaimana tingkat memori mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017?
3. Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan memori pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?

1.3 Hipotesis Penelitian

Ha :Adanya hubungan antara kualitas tidur dengan memori (buruk/baik).

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menurunkan angka mahasiswa kedokteran yang mengalami gangguan tidur.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017.

2. Mengetahui tingkat memori mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017.
3. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan memori pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

- a. Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang kualitas tidur yang baik.
- b. Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang daya ingat atau memori seseorang.
- c. Menambah pengetahuan tentang fisiologi siklus tidur dan memori.

1.5.2 Bagi Masyarakat

- a. Melalui penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui pentingnya kualitas tidur yang baik dan berpengaruh terhadap memori.
- b. Meningkatkan kesadaran masyarakat dalam hal menjaga tidur yang baik dalam kualitas maupun kuantitas.

1.5.3 Bagi Institusi Pendidikan

Menempatkan gambaran kualitas tidur mahasiswa sehingga menjadi salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan dalam menyusun kurikulum atau strategi pembelajaran :

- a. Mengajarkan manajemen waktu.
- b. Cara belajar yang efektif dan efisien.

1.5.4 Bagi Responden

- a. Melalui penelitian ini diharapkan responden dapat menyadari pentingnya kualitas tidur yang baik dari segala aspek dimana salah satunya terhadap pembelajaran.
- b. Mengetahui bagaimana mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas.

- c. Membantu responden untuk memaksimalkan performa belajar dan kemampuan mengingat dengan kualitas tidur yang baik.

1.5.5 Bagi Ilmu Pengetahuan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk menambahkan pengetahuan dalam tindakan pencegahan terhadap menurunnya daya ingat yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk.