

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur yang baik untuk memulihkan kembali semua fungsi tubuh. Fungsi tubuh tersebut diantaranya, konsolidasi memori, proses belajar, pembuatan keputusan, dan proses berpikir (Gilbert & Weaver, 2010). Konsep dasarnya, tidur merupakan proses pemulihan diri baik terhadap sistem saraf, maupun terhadap aktivitas fisiologis lainnya (Guyton-Hall, 2016)

Pola tidur yang baik dan teratur akan memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan. Pola tidur yang baik dan teratur itu sendiri ditentukan oleh beberapa aspek, yaitu aspek kualitas dan kuantitas (lamanya waktu tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun), serta aspek subjektif seperti kedalaman tidur dan kepulasan tidur (Buysse et al, 1998).

Secara umum, gangguan tidur itu sendiri terbagi menjadi dua, yaitu gangguan tidur yang disebabkan karena deprivasi tidur dan gangguan tidur yang disebabkan oleh penyakit tidur (*sleep disorders*). Deprivasi tidur merupakan keadaan seseorang mengurangi tidurnya pada waktu tertentu atau waktu tidur yang kurang optimal. Sedangkan, penyakit tidur itu adalah kelainan tidur yang disebabkan oleh penyakit tertentu, misalnya insomnia, parasomnia, dll. (Gaultney, 2010)

Gangguan pola tidur sudah menjadi masalah umum di kalangan masyarakat. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan pola tidur yaitu karena meningkatnya

aktivitas sehari-hari, sehingga kebanyakan orang mengorbankan jam tidurnya (Curcio, Ferrara & Gennaro, 2006). Gangguan pola tidur tersebut akan memiliki konsekuensi yang bervariasi, diantaranya rasa kantuk yang berlebihan saat siang hari atau *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) serta terjadinya kerusakan neurokognitif (proses berpikir) dan psikomotor (Guyton-Hall, 2016; G. Curcio et al., 2006).

Berdasarkan hasil penelitian oleh *National Sleep Foundation* di Amerika tahun 2006, lebih dari 36% dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas umur 64 tahun. Selain itu, hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun tidur dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% di atas umur 64 tahun dan 4% dewasa muda mengeluh mengantuk ketika beraktivitas sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih. Di samping itu, pada tahun 2011, juga dilakukan penelitian yang melibatkan 1.508 responden dengan hasil 51% responden yang mengalami gangguan tidur adalah responden yang berusia 19-29 tahun.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Jane F. Gaultney, PhD pada tahun 2010 menunjukkan bahwa terdapat 27% mahasiswa dari 1845 mahasiswa atau sebanyak 500 mahasiswa dari berbagai universitas negeri di Amerika bagian tenggara memiliki risiko setidaknya satu gangguan tidur. Selain itu, mahasiswa yang memiliki risiko gangguan tidur tersebut memiliki *GPA (Grade Performance Academics)* atau IPK \leq 2.0.

Kurangnya tidur dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi, dan produktivitas dalam beraktivitas sehari-hari. Menurut Susanto (2006), dewasa muda yang

mengalami hambatan dalam proses belajar salah satunya disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi di saat belajar. Oleh karena itu, hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena gangguan tidur dapat mempengaruhi proses belajar, proses penyerapan memori, dan kesehatan psikis (Guyton-Hall, 2016). Saat berkonsentrasi, seseorang dapat meningkatkan produktivitas dalam aktivitas sehari-harinya, salah satunya adalah dalam proses belajar. Sehingga seseorang akan mendapatkan hasil yang optimal saat belajar dan memperoleh prestasi akademik yang memuaskan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin meneliti hubungan kualitas tidur mahasiswa profesi dokter FK UNAND angkatan 2014 dengan prestasi akademik yang diperoleh. Hal yang membuat penulis memilih meneliti kualitas tidur mahasiswa kedokteran karena kedokteran merupakan ilmu yang kompleks, terus berkembang, dan terintegrasi sehingga mahasiswa dituntut untuk memahami ilmu tersebut. Mahasiswa harus banyak belajar dari berbagai sumber rujukan, apalagi mahasiswa FK UNAND menganut sistem *Problem Based Learning* (PBL).

Sistem PBL menuntut mahasiswa untuk proaktif dalam proses pembelajaran yang dikenal dengan istilah *adult learning* yang berbeda dengan sistem pembelajaran fakultas lain. Dalam sistem PBL, mahasiswa memiliki tuntutan kuliah yang sama dan perlakuan yang sama, yaitu berupa sistem blok, sehingga penelitian lebih berimbang dan mudah dilakukan. Nilai akhir mahasiswa merupakan gabungan dari tiga komponen penilaian, yaitu ujian tulis (60%), Ujian Praktikum (20%) dan diskusi tutorial (20%). Hal ini mencakup semua aspek prestasi akademik, yaitu pemecahan

masalah tertulis dari ujian tulis, penilaian lisan dari diskusi tutorial, dan keterampilan dari penilaian skills lab (Sobur, 2006)

Sistem PBL membuat agenda pembelajaran semakin padat dan harus menguasai materi setiap minggunya. Efeknya, mahasiswa banyak yang mengeluh mengantuk ketika perkuliahan berlangsung dan kurang aktif saat diskusi tutorial. Selain itu, banyak mahasiswa yang tidak menghadiri kuliah pagi dengan alasan tertidur. Hal ini diperlihatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Firmando pada tahun 2016 tentang gangguan tidur pada mahasiswa FK UNAND.

Dari 140 Responden, 119 responden (85%) mengaku memiliki kualitas tidur yang buruk, dan sisanya (15%) memiliki kualitas tidur yang baik. Selain itu, pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat 90 (64,3%) responden mengeluh sering merasa mengantuk dan kelelahan saat beraktivitas di siang hari. Hal ini perlu menjadi sorotan bagi semua kalangan karena dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswanya.

Alasan penulis mengambil sampel dari angkatan 2014, karena angkatan 2014 merupakan angkatan yang sedang menjalani semester V, sehingga sudah menjalani berbagai proses pendidikan preklinik di FK UNAND. Selain itu, secara epidemiologi berdasarkan penelitian sebelumnya diatas, kelompok usia yang terbanyak mengalami gangguan tidur adalah usia 19-29 tahun. Hal ini sesuai dengan angkatan 2014 yang memiliki rata-rata umur 19-21 tahun. Prestasi akademik yang akan diambil adalah Nilai blok 3.2, karena penelitian ini mengidentifikasi sampel yang mengalami gangguan tidur sejak satu bulan lebih dan waktunya bersamaan dengan dilaksanakannya blok 3.2, sehingga hasilnya akan lebih akurat.

Oleh karena itu, melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi semua kalangan agar bisa mengatur waktu beraktivitas, belajar dan waktu tidurnya sehingga bisa mendapatkan kualitas tidur yang baik dan prestasi yang memuaskan.

1.2. Rumusan Masalah

1.2.1. Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2014?

1.2.2. Bagaimana gambaran prestasi akademik mahasiswa profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2014?

1.2.3. Bagaimana gambaran prestasi akademik mahasiswa profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2014 berdasarkan kualitas tidurnya??

1.2.4. Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2014?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa profesi dokter FK UNAND angkatan 2014

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.1.1. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa profesi dokter FK UNAND angkatan 2014



1.3.1.2. Mengetahui gambaran prestasi akademik mahasiswa profesi dokter
FK UNAND angkatan 2014

1.3.1.3. Mengetahui gambaran prestasi akademik mahasiswa profesi dokter
FK UNAND angkatan 2014 berdasarkan kualitas tidurnya

1.3.1.4. Mengetahui dan menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan
prestasi akademik mahasiswa profesi dokter FK UNAND angkatan
2014

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1.1. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi di bidang
kedokteran, terutama kesehatan jiwa

1.4.1.2. Dapat memberikan informasi mengenai kualitas tidur mahasiswa
sehingga bisa menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan
kualitas tidur yang optimal

1.4.1.3. Penelitian ini juga bisa digunakan sebagai referensi tentang masalah
prestasi akademik pada mahasiswa sehingga dapat dibuat suatu pola
belajar yang tepat bagi mahasiswa

1.4.1.4. Penelitian ini dapat digunakan sebagai penelitian dasar ataupun
bahan kajian data untuk penelitian selanjutnya yang menggunakan
desain dan sampel yang lebih besar terkait dengan kualitas tidur dan
kesehatan mahasiswa

