

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hasil belajar merupakan realisasi kompetensi yang dimiliki seseorang setelah melalui proses pembelajaran.<sup>1</sup> Proses pembelajaran pada mahasiswa kedokteran secara umum menganut sistem pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*) yang berpusat pada mahasiswa (*Student Centered Learning*), dimana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK UNAND) merupakan salah satu yang menganut sistem ini.<sup>2,3</sup> Metode pembelajaran yang digunakan dalam sistem ini adalah metode tutorial yang diintegrasikan dalam blok-blok mata kuliah yang akan dievaluasi setiap akhir blok sebagai suatu pencapaian akademik.<sup>4</sup> Metode tutorial ini menuntut mahasiswa untuk lebih aktif dan mandiri dalam membangun pengetahuannya sendiri agar mendapatkan hasil belajar blok yang diinginkan sehingga terdapat beberapa faktor yang juga berpusat pada mahasiswa yang mempengaruhinya.<sup>5-7</sup>

Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar tersebut antara lain adalah faktor psikologi dan faktor fisik. Faktor tersebut dapat berasal dari dalam maupun dari luar. Faktor psikologi diantaranya adalah kepercayaan diri, motivasi, sosial, budaya, dan teknologi. Faktor fisik diantaranya adalah status gizi, struktur tubuh, dan kesehatan. Selain itu, terdapat faktor lain yang berperan dalam mempengaruhi hasil belajar yakni *sleep hygiene*.<sup>8-10</sup>

*Sleep hygiene* merupakan upaya promosi kesehatan tidur yang terdiri dari serangkaian rekomendasi lingkungan dan perilaku tidur, untuk menciptakan kualitas tidur yang optimal.<sup>11,12</sup> *Sleep hygiene* awalnya diperkenalkan dalam sebuah buku yang dipublikasikan oleh seorang psikolog yang bernama Peter Hauri pada tahun 1977. Dalam bukunya, *sleep hygiene* termasuk dalam konsep yang diperkenalkan dalam konteks kedokteran tidur (*sleep medicine*) modern.<sup>13</sup> Faktor lingkungan seperti kebisingan, kenyamanan tempat tidur, teman tidur dan tempat tinggal, pencahayaan, serta suhu kamar tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur.<sup>11,14</sup> Selain itu, terbentuknya perilaku tidur yang baik dari kebiasaan tidur seperti jadwal tidur dalam sehari, aktivitas fisik, penggunaan alkohol, nikotin, dan

kafein dapat mempengaruhi kualitas tidur. Sehingga hal-hal tersebut menjadi komponen yang dinilai dalam *sleep hygiene*.<sup>15</sup>

Ada beberapa penelitian pada mahasiswa senior FK UNAND yang berhubungan dengan beberapa komponen *sleep hygiene* seperti, Arul (2016) mendapatkan penurunan signifikan terhadap kualitas tidur responden yang mendapatkan minuman berkafein, Firmando (2016) juga mendapatkan 87,2% responden yang menggunakan kafein memiliki kualitas tidur yang buruk.<sup>16,17</sup> Berikutnya, Sintia (2015) menemukan 72,1% responden yang berolahraga memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 65,1% yang tidak berolahraga memiliki kualitas tidur yang buruk, meskipun Wahyu (2016) menemukan tidak terdapat hubungan bermakna antara futsal di malam hari dengan kualitas tidur dengan 8 dari 13 responden yang bermain futsal memiliki kualitas tidur yang baik dan yang tidak bermain futsal memiliki kualitas tidur yang buruk.<sup>18</sup>

Buruknya *sleep hygiene* seseorang dapat berdampak pada kinerja atau performanya karena tidur sendiri bertujuan untuk istirahat dan memulihkan energi kembali dalam kondisi optimal.<sup>19</sup> Seperti *medical error* yang dilakukan oleh petugas kesehatan juga dilaporkan meningkat akibat adanya gangguan tidur.<sup>20,21</sup> Berbagai penyakit seperti kardiovaskuler, stroke, diabetes, gangguan metabolik juga dapat terjadi akibat buruknya *sleep hygiene*.<sup>22</sup> Deprivasi tidur akibat buruknya *sleep hygiene* juga dapat menimbulkan gangguan mood dan penilaian, kemampuan untuk belajar, dan kemampuan mengelola informasi.<sup>20</sup> Berdasarkan hal tersebut mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang berisiko terhadap praktik *sleep hygiene*.<sup>23</sup>

Pada penelitian Kandari 2017, ditemukan bahwa proporsi mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk sangat luas akibat tidak adekuatnya edukasi terhadap praktik *sleep hygiene* dimana lebih tinggi terjadi pada mahasiswa senior dan/atau laki-laki dibandingkan mahasiswa junior (tahun pertama). Buruknya kualitas tidur mahasiswa senior terutama mahasiswa tahun ketiga dapat disebabkan oleh sistem kurikulumnya yakni jadwal yang ber-*shift* dan adanya beberapa rotasi klinik sedangkan pada mahasiswa junior diasumsikan memiliki strategi mekanisme coping yang lebih berkembang terhadap kebutuhan kampusnya. Pengetahuan dan praktik *sleep hygiene* yang dinilai pada mahasiswa

kedokteran, didapatkan hanya 50% yang menjawab dengan respon yang benar, sehingga menunjukkan rendahnya pengetahuan mahasiswa terhadap *sleep hygiene* yang berpotensi tinggi terhadap buruknya kualitas tidur serta berujung pada buruknya kemampuan akademik seperti salah satunya ditunjukkan pada penelitian Nilifda terhadap mahasiswa tahun akhir FK UNAND tahun 2016.<sup>20,22-27</sup>

Selain itu, survei yang peneliti lakukan sendiri pada mahasiswa tahun ketiga angkatan 2016 pendidikan dokter FK UNAND secara acak didapatkan 21 dari 42 responden menyatakan memiliki kuantitas tidur cukup dan 38,1% menyatakan kualitas tidurnya kurang baik. Selanjutnya, 69% menyatakan merasa mengantuk saat perkuliahan serta 59,5% responden menyatakan hal tersebut mengganggu kegiatan/hasil belajarnya. Pengetahuan responden tentang *sleep hygiene* juga masih rendah, hanya 26,2% yang mengetahui tentang *sleep hygiene* secara umum.

Berdasarkan data-data tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik FK UNAND tahun ajaran 2018/2019.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik FK UNAND tahun ajaran 2018/2019?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik FK UNAND tahun ajaran 2018/2019.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat *sleep hygiene* pada mahasiswa tahap akademik FK UNAND tahun ajaran 2018/2019.
2. Mengetahui tingkat hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik FK UNAND tahun ajaran 2018/2019.
3. Mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik FK UNAND tahun ajaran 2018/2019.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan serta pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian terutama di bidang kedokteran.
2. Menambah pengetahuan peneliti terhadap *sleep hygiene*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Sebagai bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu pendidikan kedokteran dan kesehatan masyarakat, khususnya di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Dapat menjadi referensi untuk meningkatkan promosi kesehatan tidur sebagai upaya preventif bagi semua masyarakat Indonesia, khususnya kelompok-kelompok berisiko salah satunya mahasiswa.

