

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Secara umum konsentrasi merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh individu secara sadar dalam memusatkan pikiran dan perhatian terhadap suatu objek (Slameto, 2010). Dalam berkonsentrasi, seseorang hanya akan memfokuskan pikirannya pada satu objek, sehingga informasi yang diterima hanyalah informasi yang didapat dari objek yang telah diamati tersebut.

Konsentrasi sama halnya dengan perhatian, yaitu suatu kemampuan untuk memilih salah satu stimulus yang ada sehingga dapat diproses lebih lanjut, konsentrasi juga didefinisikan sebagai proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal pada satu objek kegiatan yang sedang dilakukan (Kurniawan et al., 2018). Fokus atau perhatian yang ditajamkan oleh seseorang dapat meningkatkan kemungkinan menyerap informasi yang diperoleh dengan baik.

Konsentrasi diperlukan tidak hanya untuk satu atau keadaan tertentu, tetapi konsentrasi diperlukan untuk semua kegiatan yang dilakukan sehari-hari seperti belajar, bekerja, berkendara maupun ketika membaca buku karena semua kegiatan membutuhkan konsentrasi. Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang, yaitu berasal dari faktor internal (faktor dalam) dan faktor eksternal (faktor luar). Satu diantara faktor internalnya adalah kuantitas dan kualitas tidur (Agoes et al., 2010).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan menempati sepertiga dari kehidupan seseorang, tidur diperlukan untuk kesejahteraan jasmani, emosi dan kognitif serta dapat memulihkan tubuh setelah berkegiatan

sehariannya sehingga fungsi tubuh dapat kembali optimal (Troynikov et al., 2018).

Tidur dapat memberikan fungsi homeostatik yang bersifat menyegarkan dan penting untuk termoregulasi normal, penyimpanan energi, dan memiliki peranan dalam memperbaiki, memulihkan serta menjaga keseimbangan diantara saraf-saraf pada otak (Munir, 2015). Tidur yang sehat membutuhkan waktu yang cukup, kualitas yang baik, dan keteraturan serta tidak adanya gangguan tidur (Panel, 2015). Ketika seseorang mendapatkan kualitas tidur yang baik, maka ia akan merasakan kesegaran ketika bangun di pagi harinya, dan akan terlihat pada wajah yang menunjukkan penuh semangat untuk melakukan aktivitas kembali.

Kebutuhan tidur yang cukup dapat ditentukan oleh dua faktor yaitu jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Pada kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif lainnya seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Nilifda et al., 2016).

*National Sleep Foundation* telah merilis indikator penting dari kualitas tidur yang baik, sebagaimana telah ditetapkan oleh sekelompok pakar. Disebutkan dalam sebuah laporan yang diterbitkan dalam *Sleep Health* bahwa faktor penentu tidur yang berkualitas yaitu a) memiliki waktu tidur lebih banyak (sedikitnya 85% dari seluruh waktu tidur), b) tertidur dalam 30 menit atau kurang, c) terbangun tidak lebih dari sekali per malam, dan d) terjaga selama 20 menit atau kurang setelah tertidur (Seikaly, 2017).

Setiap manusia memiliki kebutuhan tidur yang berbeda. *National Sleep Foundation* telah merekomendasikan durasi tidur untuk 8 kelompok usia. Durasi tidur yang disarankan adalah 14-17 jam untuk bayi baru lahir, 12-15 jam untuk

bayi, 11-14 jam untuk balita, 10-13 jam untuk anak prasekolah, 9-11 jam untuk anak sekolah, 8-10 jam untuk remaja, 7-9 jam untuk dewasa muda dan orang dewasa, dan 7-8 jam untuk dewasa tua atau lanjut usia (Hirshkowitz et al., 2015).

Namun berdasarkan hasil survei yang dilakukan, terdapat 15-35% dari populasi remaja dan orang dewasa muda mengeluh karena mengalami gangguan tidur, seperti gangguan ketika ingin memasuki tidur atau gangguan dalam mempertahankan tidur sehingga durasi tidur tidak tercukupi (durasi memendek) (Budyawati et al., 2019).

*Center for Disease Control (CDC)* menganalisis data dari *Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS)* melaporkan hasil bahwa di 12 negara antara 74.571 responden dewasa 35,3% melaporkan memiliki waktu tidur <7 Jam selama 24 jam, 48% melaporkan mendengkur, 37,9% dilaporkan tidak sengaja tertidur di siang hari, dan 4,7% dilaporkan mengantuk saat mengemudi dalam 30 hari sebelumnya (Report, 2011).

Hasil penelitian yang juga dilakukan oleh Maheshwari dan Shaukat (2019), didapatkan sekitar 90% atau lebih mahasiswa kedokteran di Cina dilaporkan tertidur dikelas pada siang hari, 70% mahasiswa di Hongkong mengeluhkan kurang tidur karena mengalami lamanya tidur malam yang kurang nyenyak, dan mahasiswa negara-negara lain yang juga memiliki kualitas tidur yang buruk seperti 16% mahasiswa Malaysia, 40,6% mahasiswa Iran, 62,6% mahasiswa India, dan 77% pada mahasiswa Pakistan.

Di Indonesia sendiri, Sebanyak 28,053 juta orang Indonesia sekitar 11,7% mengalami gangguan tidur sehingga kualitas tidur menjadi buruk. 10% diantara

nya dialami oleh kalangan remaja dan dewasa muda. Data ini hanya indikasi secara umum saja tidak dilihat dari faktor genetik, budaya, lingkungan, sosial, dan ras. Jumlah ini bisa saja akan terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup setiap individu (Safaringga et al., 2018).

Hal inilah yang menjadi permasalahan pada dewasa muda terutama mahasiswa, karena mahasiswa sering dihadapkan dengan pekerjaan atau tugas-tugas yang mengharuskan mereka untuk menyelesaikannya sehingga banyak dari mahasiswa tersebut memiliki durasi tidur <7 jam dan tidak memiliki kualitas tidur yang baik (Potter et al., 2013). Selain itu kualitas tidur juga akan dipengaruhi oleh keadaan status kesehatan, lingkungan, stress yang dirasakan, dan gaya hidup dari mahasiswa tersebut (Asmadi, 2008).

Seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk dapat menimbulkan berbagai dampak yang dapat dirasakan seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, tanda vital tidak stabil, kondisi neuromuscular yang buruk, proses penyembuhan luka lambat, dan penurunan daya imun pada tubuh. Selain itu, kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa juga dapat menyebabkan dampak yang negatif pada psikologisnya seperti stress, depresi, cemas, tidak dapat berkonsentrasi dan koping yang tidak efektif (Budyawati et al., 2019). Sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh sebuah studi yang meneliti tidur di Inggris mendapati bahwa kualitas tidur buruk yang dimiliki seseorang akan cenderung 3 kali lebih besar menderita gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan mood, produktivitas, dan lain-lain (Marpaung et al., 2013).

Terkhusus pada mahasiswa kebidanan yang umumnya memiliki jadwal perkuliahan yang cukup padat, aktivitas organisasi dan kegiatan-kegiatan lain

yang dilakukan sehingga mereka merasakan kelelahan, selain itu sebagian dari mereka juga ada yang menggunakan komputer/laptop dan smartphone sebelum tidur yang mana Czeisler berpendapat bahwa menatap layar monitor atau smartphone bisa menyebabkan terhalangnya hormon melatonin yaitu hormon yang dapat menimbulkan keinginan untuk tidur akibatnya tidak jadi mengantuk dan tidur larut malam sehingga mengabaikan waktu serta kualitas tidur mereka sendiri.

Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan judul hubungan kualitas tidur terhadap daya konsentrasi mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dari 100 orang responden, terdapat 15 orang (15%) memiliki kualitas tidur baik dengan daya konsentrasi yang baik, 8 orang (8%) memiliki kualitas tidur baik dengan daya konsentrasi yang buruk, 19 orang (19%) memiliki kualitas tidur buruk dengan daya konsentrasi yang baik, dan 58 orang (58%) memiliki kualitas tidur buruk dengan daya konsentrasi yang buruk, sehingga kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan daya konsentrasi.

Survei data awal yang telah dilakukan ke 10 orang mahasiswi prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas didapatkan sebanyak 60% mahasiswi mengalami tingkat konsentrasi yang rendah dikarenakan rasa lelah dan kantuk yang dialami pada siang hari. Setelah disurvei 70% diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswi prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswi angkatan 2017, 2018, dan 2019 Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat konsentrasi pada mahasiswi angkatan 2017, 2018, dan 2019 Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti : Bermanfaat dalam menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
2. Bagi Mahasiswi : Memberikan pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur

dengan tingkat konsentrasi, agar dapat memperhatikan kualitas tidur yang baik sehingga bisa lebih berkonsentrasi dalam kegiatan apapun

3. Bagi Institusi Pendidikan : Memberikan sumber informasi tentang kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
4. Bagi Peneliti Lain : Sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya, terutama penelitian yang terkait dengan penelitian ini.

