

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah sebuah proses fisiologis, dimana tubuh dan pikiran masuk kedalam fase istirahat. Tidur merupakan suatu kebutuhan setiap individu yang harus terpenuhi.^{1,2} Manusia menghabiskan sepertiga waktunya untuk tidur, namun masih banyak yang belum menyadari seberapa penting kualitas tidur yang baik untuk tubuh.³ Baik atau buruknya kualitas tidur dapat dinilai berdasarkan durasi, gangguan tidur, waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur, penggunaan obat tidur, dan rasa mengantuk di siang hari.⁴

Mahasiswa fakultas kedokteran tidak menjadikan tidur sebagai prioritas utama dikarenakan adanya persyaratan akademis yang mengharuskan mereka untuk mengubah waktu tidur menjadi waktu ekstra untuk belajar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Almojali pada tahun 2017 di *King Saud bin Abdulaziz University for Health Sciences in Riyadh*, Saudi Arabia setidaknya sekitar 76% mahasiswa fakultas kedokteran dari 756 mahasiswa yang menjadi responden memiliki kualitas tidur yang buruk.⁵

Ganpat Maheswari juga pernah meneliti hal serupa pada tahun 2019 dengan 797 mahasiswa dan mahasiswi fakultas kedokteran universitas Karachi di Pakistan sebagai responden. Hasil penelitiannya menyatakan 64% diantaranya memiliki skor PSQI ≥ 5 yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa dan mahasiswi dengan kualitas tidur yang buruk memiliki rata rata IPK 2.92, sedangkan responden dengan kualitas tidur yang baik mendapatkan rata rata IPK 3.31. Penelitian tersebut membuktikan bahwa kualitas tidur yang buruk memberikan dampak negatif terhadap performa akademik karena dapat menurunkan fungsi kognitif dan atensi mahasiswa.⁶ Atensi itu sendiri sangat diperlukan dalam pembentukan memori jangka pendek.⁷

Memori terbagi menjadi 3 jenis yaitu memori jangka pendek, memori jangka panjang, dan memori sensori.⁸ Sistem memori jangka pendek dapat menyimpan tujuh plus minus dua informasi selama 30 detik dan dapat disimpan menjadi memori jangka panjang melalui sistem pengulangan atau konsolidasi.^{9,10} Konsolidasi memori jangka pendek menjadi memori jangka panjang terjadi di hipokampus dan akan disimpan di area korteks.¹¹ Hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek masih menjadi perdebatan hingga saat ini. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan memori seperti yang pernah dilakukan oleh Muhammad Fadhilah di Universitas Indonesia pada tahun 2019.¹² Akan tetapi, tidak sedikit juga penelitian yang menyebutkan bahwa tidak terdapat korelasi antara kualitas tidur dengan memori seperti yang disebutkan Zsófia Zavecz dalam penelitiannya pada tahun 2020 di Hungaria,¹³ Maka dari itu Peneliti saat ini hendak meneliti apakah kualitas tidur memiliki hubungan dengan memori jangka pendek pada mahasiswa fakultas kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Sudah terdapat banyak sekali penelitian mengenai kualitas tidur terhadap performa akademik, memori, serta atensi mahasiswa fakultas kedokteran. Namun belum ada yang secara spesifik menjelaskan pengaruh kualitas tidur terhadap memori jangka pendek mahasiswa fakultas kedokteran. Beberapa studi terdahulu mengenai hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek memiliki hasil yang berbeda-beda. Dengan demikian, peneliti hendak melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa fakultas kedokteran?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek mahasiswa fakultas kedokteran.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a) Mengetatahui prevalensi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran.
- b) Mengetatahui prevalensi memori jangka pendek mahasiswa fakultas kedokteran
- c) Membandingkan memori jangka pendek mahasiswa fakultas kedokteran dengan kualitas tidur yang baik dan buruk.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat akademis

- a) Memberikan pengetahuan kepada responden mengenai kualitas tidur yang baik.
- b) Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa fakultas kedokteran mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek.