

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap makhluk hidup dituntut untuk selalu dapat memenuhi kebutuhan dasar yang berguna bagi kelangsungan hidupnya. Satu diantara kebutuhan dasar itu adalah tidur. Tidur merupakan sebuah proses dimana tubuh seseorang akan mengalami penurunan kesadaran, namun otak akan tetap memainkan peran dalam mengatur fungsi tubuh, seperti mengatur aktivitas jantung dan pembuluh darah, menjalankan fungsi pencernaan, fungsi kekebalan tubuh, serta fungsi pemrosesan kognitif seperti proses penyimpanan dan penataan informasi yang disimpan oleh otak pada saat terjaga. Tidur juga memiliki fungsi restoratif, dimana saat tidur, akan terjadi pemulihan kembali bagian-bagian tubuh yang lelah, perangsangan pertumbuhan, serta pemeliharaan kesehatan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal untuk menjalani hari keesokan harinya.^{1,2}

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, orang dewasa berusia 18-40 tahun membutuhkan waktu tidur selama 7-8 jam sehari, sedangkan untuk remaja dan dewasa muda berusia 12-18 tahun memerlukan waktu tidur selama 8-9 jam sehari.^{3,4} Namun ternyata, tidur yang baik tidak hanya ditentukan oleh jumlah jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur).⁵ Penilaian terhadap kualitas tidur meliputi beberapa aspek, beberapa diantaranya adalah jumlah jam tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa terlelap, berapa kali terbangun saat tidur serta aspek subjektif seperti kedalaman dan keputasan tidur.⁶

Tidur yang cukup sangatlah esensial agar seseorang bisa berfungsi dengan baik di keesokan harinya dalam hal kesiagaan, energi, suasana hati,

persepsi, memori, cara berpikir, waktu dalam bereaksi, produktivitas, pelaksanaan tugas, kemampuan berkomunikasi, dan juga kreativitas. Tidur yang baik dan juga cukup juga diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh yang baik.²

Namun kenyataannya, banyaknya aktivitas yang dijalani oleh remaja, khususnya mahasiswa, membuat kebanyakan dari mereka mengalami masalah kurang tidur yang berdampak kepada kualitas tidur yang buruk. Beratnya tuntutan akademik serta banyaknya aktivitas serta tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa kedokteran akan mengakibatkan durasi tidur yang lebih sedikit sehingga akan berpengaruh terhadap kualitas tidur. Beratnya aktivitas dari mahasiswa kedokteran juga akan berpengaruh terhadap kesehatan mental dari mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian dari berbagai negara juga menyatakan bahwa tingkat distres psikologis, ansietas, dan depresi yang tinggi, terdapat pada mahasiswa fakultas kedokteran sehingga mahasiswa fakultas kedokteran sangat rentan untuk memiliki kualitas tidur yang buruk.⁷

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran didukung dengan hasil penelitian mengenai gambaran kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan tahun ajaran 2020/2021 yang mendapatkan hasil bahwa 54,1% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.⁸ Terlebih, berdasarkan penelitian secara epidemiologi, kelompok usia yang paling terdampak oleh gangguan tidur adalah remaja dewasa berusia 19-29 tahun yang sesuai dengan usia dari mahasiswa kedokteran.⁹

Kualitas tidur yang buruk memiliki efek yang buruk juga bagi kesehatan fisik dan mental. Orang dengan kualitas tidur yang buruk memiliki resiko yang lebih tinggi untuk menderita kanker, hipertensi, dislipidemia, masalah terkait dengan berat badan, gangguan emosional serta tingkat stress yang lebih tinggi yang akan berakibat kepada kualitas hidup yang lebih buruk.¹⁰ Terlebih, buruknya kualitas tidur juga dapat memengaruhi keterampilan belajar, karena tiga aspek utama yang paling dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk adalah

aspek memori, motivasi, dan konsentrasi belajar yang ketiganya merupakan faktor-faktor penentu dalam menentukan status keterampilan belajar.^{10,11} Dr. Dinges dan rekan-rekannya juga menyatakan bahwa orang-orang dengan kualitas tidur yang tidak memadai, akan mengalami penurunan memori kerja, akurasi, dan fungsi kognitif pada saat bangun. Hal ini dikarenakan oleh tidur yang kurang optimal akan mengganggu fungsi korteks prefrontal otak yang bertugas untuk menjalankan fungsi otak yang lebih tinggi termasuk fungsi bahasa, memori kerja, penalaran logis, dan juga kreativitas sehingga kurang tidur akan berdampak buruk pada keterampilan belajar.^{11,12}

Keterampilan belajar adalah keahlian yang dimiliki oleh seorang individu melalui proses latihan yang berkesinambungan dan mencakup cara untuk mengoptimalkan cara belajar, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik.¹³ Keterampilan belajar mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan dapat dinilai dari beberapa aspek seperti keterampilan pengaturan waktu, konsentrasi dan memori, kemampuan mencatat, kemampuan pemrosesan informasi, motivasi belajar, keterampilan membaca, serta keterampilan menulis.¹⁴ Kehidupan sebagai seorang mahasiswa khususnya mahasiswa kedokteran tidak pernah terlepas dari proses belajar. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa kedokteran untuk dapat memiliki keterampilan belajar yang baik sehingga akan membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran serta penyelesaian tugas akademik yang akhirnya dapat mendukung mahasiswa untuk memperoleh prestasi akademik yang diinginkan.

Keterampilan belajar yang buruk dapat dicerminkan oleh motivasi, konsentrasi belajar, dan pengaturan waktu yang buruk, kemampuan membaca dan menulis yang kurang baik, tidak menyelesaikan tugas sekolah atau perkuliahan yang diberikan, serta tindakan prokrastinasi yang nantinya akan sangat berpengaruh terhadap tingkat pemahaman dan pengaplikasian seseorang mengenai materi pembelajaran tertentu sehingga akhirnya dapat

mengakibatkan prestasi belajar di sekolah ataupun perkuliahan yang kurang memuaskan.¹⁵⁻¹⁷

Saat ini, belum dapat ditemukan penelitian di Indonesia ataupun luar negeri yang menganalisa hubungan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar dari mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran. Oleh karena rentannya mahasiswa kedokteran untuk dapat memiliki kualitas tidur yang buruk, eratnya teori kaitan antara kualitas tidur dan keterampilan belajar, serta pentingnya keterampilan belajar dalam kehidupan perkuliahan demi mencapai prestasi akademik yang memuaskan, maka peneliti beranggapan bahwa penelitian ini perlu untuk dilakukan.

1.2. Rumusan Masalah

Kualitas tidur yang baik diperlukan untuk dapat membangun tingkat keterampilan belajar yang optimal sehingga dapat menghasilkan prestasi belajar yang memuaskan. Akan tetapi, sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk karena beban akademik yang berat. Padahal seharusnya mahasiswa kedokteran sadar bahwa kualitas tidur yang baik sangatlah penting bagi keterampilan belajar.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai kualitas tidur, belum ditemukan penelitian yang menganalisa hubungan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar pada mahasiswa. Mengingat pentingnya status keterampilan belajar dalam kehidupan sebagai seorang mahasiswa kedokteran, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3. Pertanyaan Penelitian

- 1.3.1. Bagaimana rata-rata kualitas tidur pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- 1.3.2. Bagaimana keterampilan belajar pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki kualitas tidur yang baik?
- 1.3.3. Bagaimana keterampilan belajar pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki kualitas tidur yang buruk?
- 1.3.4. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan ?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2. Tujuan Khusus

- 1.4.2.1. Untuk mengetahui keterampilan belajar pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki kualitas tidur yang baik.
- 1.4.2.2. Untuk mengetahui keterampilan belajar pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki kualitas tidur yang buruk.
- 1.4.2.3. Untuk mengetahui prevalensi dari mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

- a) Sebagai salah satu syarat kelulusan untuk menyelesaikan program pendidikan studi sarjana kedokteran di Universitas Pelita Harapan.
- b) Untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar pada mahasiswa sehingga dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik untuk memiliki keterampilan yang baik.
- c) Sebagai dasar atau referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar pada mahasiswa kedokteran.

1.5.2. Manfaat Praktis

Dengan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar pada mahasiswa maka penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa fakultas kedokteran, agar dapat lebih menjaga status kualitas tidur sehingga dapat memiliki keterampilan belajar yang optimal untuk menunjang pendidikan mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.