

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Semakin bertambahnya usia, maka manusia akan diberikan tanggung jawab yang lebih besar daripada sebelumnya. Manusia akan selalu dituntut untuk memenuhi berbagai kebutuhan dasar yang digunakan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar setiap individu. Tidur diperlukan supaya tubuh bisa melakukan proses regenerasi sel. Manusia menghabiskan sekitar sepertiga kehidupan dengan tidur.

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda yang sesuai dengan umurnya. Perbedaan tersebut dimulai dari usia balita sampai lansia. Keunikan justru terjadi pada masa usia dewasa muda (usia 16 – 30 tahun) dimana terjadi pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun bergeser akibat dari perubahan hormonal yang terjadi pada akhir masa pubertas. Saat orang lain mulai mengantuk pada pukul 21.00 atau 22.00, ia justru bersemangat untuk berkarya, baik itu belajar maupun menyelesaikan pekerjaannya. Sementara di pagi hari, remaja sudah harus bangun lebih awal untuk mempersiapkan diri ke sekolah, kuliah, maupun bekerja. Menurut Marpaung dkk (2013), pada umumnya, remaja mengalami kekurangan tidur sehingga tidak mengherankan jika banyak fenomena pelajar atau mahasiswa yang tertidur saat jam pelajaran dimulai.

Berdasarkan studi yang dilakukan di Amerika oleh *National Sleep Foundation* pada tahun 1999 didapatkan bahwa Lebih dari sepertiga (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 usia 65 tahun). Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% di atas usia 65 tahun). Empat persen dewasa muda mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% di atas usia 65 tahun) ¹

Jika seseorang mengalami gangguan tidur, maka hal tersebut akan berpengaruh juga pada fisiologis dan psikologis setiap individu. Hal ini juga biasa terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk mengemban ilmu yang setinggi-tingginya guna mempengaruhi masa depan hidupnya. Mahasiswa merupakan golongan dewasa muda yang unik dikarenakan memiliki tuntutan akademik dan gaya hidup yang akan berimbas pada kebiasaannya tidurnya. Tuntutan akademik adalah hal yang paling sering menyebabkan pola tidur-bangun tidak teratur dan akan menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Aktifitas mahasiswa juga terlihat cukup padat, apalagi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. FK UPH mempunyai sistem PBL (*Problem Base Learning*) yang menuntut mahasiswa untuk belajar mandiri. Mata kuliah FLA (*Faculty of Liberal Arts*) juga menjadi mata kuliah yang wajib diikuti oleh mahasiswa FK UPH. Selain itu mahasiswa kedokteran FK UPH juga mempunyai beban materi yang harus dipelajari dan harus dimengerti untuk dapat lulus pada setiap blok. Banyaknya tugas-tugas yang harus diselesaikan seringkali memaksa mahasiswa untuk mengurangi waktu tidur yang seringkali berdampak pada konsentrasi belajar mahasiswa, terutama jika ada kelas pagi. Tidak heran banyak sekali mahasiswa yang tidak dapat mengikuti kelas pagi dikarenakan tugas yang belum selesai ataupun tertidur karena semalaman mengerjakan tugas. Tak jarang juga mahasiswa terlihat tertidur saat kelas sedang berlangsung. Belum lagi kegiatan ekstrakurikuler yang pasti mempunyai tugas dan acara yang menuntut waktu dan pikiran.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini ingin mengetahui hubungan gangguan tidur terhadap prestasi belajar pada mahasiswa angkatan 2015 di FK UPH. Sampel yang diambil pun adalah angkatan 2015 dikarenakan sesuai dengan usia mereka yang yaitu 19-29 tahun karena menurut penelitian yang dilakukan di Amerika oleh *National Sleep Foundation* pada tahun 1999 diketahui bahwa kelompok usia terbanyak yang sering mengalami gangguan tidur. Disamping itu alasan penulis mengambil blok *Hematology Oncology* karena adanya peningkatan beban akademik adanya penelitian skripsi dibandingkan dengan blok lain

sehingga membuat mereka harus menyesuaikan dan mengatur pola tidurnya. Dalam penelitian ini pengukuran prestasi belajar yang digunakan adalah hasil keseluruhan dari nilai MCQ (*Multiple Question Choice*), nilai OSPE (*Objective Structural Practical Examination*) dan nilai PBL yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman mahasiswa.

1.2 Perumusan Masalah

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya lebih banyak menunjukkan adanya keterkaitan gangguan tidur dengan nilai ipk ataupun keterkaitan gangguan tidur dengan fungsi kognitif mahasiswa. Sehingga dari hal ini menimbulkan suatu masalah baru yang hendak diteliti dalam kesempatan ini, yaitu mengenai “apakah gangguan tidur pada mahasiswa akan mempengaruhi hasil prestasi belajarnya pada salah satu blok yang sedang dijalani”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a) Berapakah proporsi gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa/i angkatan 2015 di FK UPH?
- b) Apakah terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan nilai blok mahasiswa/i angkatan 2015 di FK UPH?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan gangguan tidur terhadap hasil prestasi belajar mahasiswa/i angkatan 2015 yang menjalani blok *Hematology Oncology* FK UPH.

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa/i angkatan 2015 FK UPH

- a. Menilai kualitas tidur beserta 7 (tujuh) komponennya, yang meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality* (PSQI)

- b. Mengetahui proporsi mahasiswa/i yang mengalami gangguan tidur pada mahasiswa/i angkatan 2015 pada blok *Hematology Oncology* FK UPH
- c. Mengetahui perbedaan prestasi belajar mahasiswa/i yang mengalami gangguan tidur dan yang tidak mengalami gangguan tidur pada mahasiswa/i angkatan 2015 pada blok *Hematology Oncology* FK UPH terhadap prestasi belajar
- d. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur beserta 7 (tujuh) komponennya, yang meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari dengan prestasi belajar

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau informasi dalam upaya menanggulangi gangguan tidur yang terjadi di kalangan mahasiswa FK UPH yang berdampak pada prestasi belajar.

2. Bagi Pendidikan

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan pembelajaran yang berhubungan dengan gangguan tidur dan hasil prestasi belajar.

b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi perpustakaan untuk mengembangkan wawasan serta pengetahuan.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan wawasan ilmu pengetahuan serta keterampilan didalam menganalisa permasalahan yang terjadi di kalangan masyarakat mengenai pengaruh gangguan tidur terhadap hasil prestasi belajar.