

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam memenuhi kewajiban utama mahasiswa yaitu belajar, dibutuhkan atensi dan konsentrasi yang memadai. Atensi ini dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur yang seimbang. Kualitas tidur ini dapat terganggu jika kurangnya durasi tidur, waktu mulai tidur yang terlambat, dan pengulangan kejadian tertidur pada siang hari.¹

Tidur merupakan suatu kondisi dimana seseorang dalam kondisi tidak sadar namun jika diberikan rangsang sensorik atau rangsang lainnya dapat terbangun. Tidur juga menjadi salah satu kebutuhan dasar bagi manusia untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.² Secara fisiologis, tidur dapat dibagi menjadi dua, yaitu: *Rapid Eye Movement (REM) Sleep* dan *Non-Rapid Eye Movement (NREM) Sleep*. Antara REM dan NREM *Sleep* dapat dibedakan melalui pola *electroencephalogram (EEG)*, tonus otot, dan gerakan mata.³

Fungsi kognitif sangat terkait dalam tingkah laku manusia. Fungsi kognitif terdiri dari memori, bahasa, atensi, eksekutif, dan visospasial. Ketika satu atau lebih fungsi kognitif mengalami kerusakan, itu disebut gangguan fungsi kognitif.⁴

Salah satu fungsi kognitif yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran yaitu atensi. Atensi dapat diartikan sebagai suatu ketelitian untuk memunculkan perhatian dan mempertahankan pada suatu objek untuk menyelesaikan masalah yang bersumber dari objek tersebut. Atensi merupakan salah satu tahap pada proses pembelajaran, maka dari itu jika seseorang mengalami gangguan dalam atensi dapat mempengaruhi proses pembelajarannya.⁵

Penurunan kualitas tidur sudah menjadi hal yang identik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran. Maka dari itu, penelitian ini penting dilakukan karena masih belum ada data tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Bagaimana pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- Bagaimana gambaran fungsi atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- Apakah ada hubungan antara kualitas tidur terhadap tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- b) Untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- c) Untuk mengetahui tingkat atensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- a) Untuk memberikan gambaran tentang pengaruh kualitas tidur terhadap tingkat atensi.
- b) Untuk dapat menjadi landasan teori pada penelitian berikutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a) Bagi Peneliti

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan sehingga dapat menambah pengetahuan dan menjadi acuan untuk penelitian berikutnya.

b) Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

Menambah referensi hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan sehingga dapat memberikan masukan pada peneliti di masa yang akan datang serta dapat menjadi bahan proses belajar mengajar.

