

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan keperluan dasar bagi setiap insan. Selama kondisi tidur dan istirahat, tubuh kita melakukan proses perbaikan untuk mengembalikan kekebalan atau stamina ke kondisi tubuh yang ideal.<sup>(1)</sup> Tidur adalah proses aktif, bukan hanya kehilangan kesadaran. Seluruh aktivitas otak tidak berkurang selama tidur. Saat tidur, oksigen yang diserap oleh otak bahkan melebihi saat kita pada kesadaran normal.<sup>(2)</sup> Terdapat dua faktor penting agar dapat memenuhi kebutuhan tidur yang cukup diantaranya adalah kualitas tidur atau kedalaman tidur dan kuantitas tidur atau jumlah waktu tidur.<sup>(3)</sup>

Di zaman modern ini, kebanyakan orang tidak dapat cukup tidur. Masyarakat saat ini adalah masyarakat yang begadang sepanjang malam untuk belajar, bekerja, atau bersenang-senang. Namun, hidup tanpa tidur yang cukup memiliki konsekuensi dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, kurang tidur tidak hanya akan menyebabkan kantuk, tetapi juga memengaruhi penilaian, suasana hati, pembelajaran dan penerimaan informasi, serta meningkatkan risiko kecelakaan. Dalam jangka panjang, kurang tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, gula darah tinggi, penyakit kardiovaskular, dan bahkan sampai kematian dini.<sup>(4)</sup> Karena kekurangan tidur banyak ditemukan pada masyarakat dengan jam terbang yang padat, mahasiswa fakultas kedokteran juga masuk dalam kategori ini. Hal ini dapat dibuktikan dari berbagai penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di berbagai negara dan terdapat laporan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran menderita stress, gangguan psikologis, gangguan kecemasan, dan depresi.<sup>(5)</sup>

Hampir 60% dari semua siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Masalah tidur ini memiliki imbas yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari dari siswa, contohnya pada nilai prestasi akademik mereka.<sup>(6)</sup> Dari sudut pandang

kualitas tidur dan durasi tidur mahasiswa berprestasi baik, maka dari penelitian-penelitian terdahulu, terdapat laporan bahwa mahasiswa dengan tidur yang tidak teratur dan waktu tidur yang kurang memiliki prestasi akademik yang lebih rendah atau menurun. Penelitian Eliasson & Lettieri, memberikan penjelasan bahwa mahasiswa dengan nilai yang baik mempunyai hubungan erat antara tidur yang lebih awal dan bangun yang lebih awal.<sup>(7)</sup>

Dalam survei *Healthy Living Index* yang dilakukan American International Assurance (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia, memberikan hasil bahwa masyarakat Indonesia berharap dapat tidur selama 7,8 jam namun pada kenyataannya hanya dapat merealisasikan tidur selama 6,8 jam per hari karena aktivitas dan jam kerja mereka yang semakin meningkat.<sup>(8)</sup> Survei yang dilakukan oleh Honestdocs mengenai pola tidur dari orang Indonesia yang dilakukan pada sebanyak 2.944 responden. Responden yang berpartisipasi dalam survey ini adalah 68% perempuan dan 32% laki-laki, sebagian besar tergolong usia produktif, yaitu pada usia 18-24 tahun. Diantara semua responden yang terlibat dalam survei ini, ternyata lebih dari dua pertiga dari masyarakat Indonesia mengalami kekurangan tidur. Terlihat bahwa menurut lama tidur, sekitar 23% responden hanya tidur 6 jam per malam. Terdapat juga hasil dari responden yang hanya tidur selama 5 jam (17%) dan 8 jam (17%). 16% responden lainnya mengaku terbiasa tidur selama 7 jam sehari. Dapat disimpulkan hanya sedikit orang yang memiliki waktu tidur yang ideal, minimal 7 jam setiap malam.<sup>(9)</sup> Dikarenakan kebutuhan tidur sangat berpengaruh dalam fungsi kerja tubuh mahasiswa dalam hal belajar dimana berpengaruh pada prestasi belajar, dan penelitian-penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar di Indonesia masih dikategorikan minim dan adanya keraguan dengan hasil penelitian terdahulu, dan juga peneliti ingin melihat gambaran dari kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Karawaci.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian sebelumnya telah dilakukan pada hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa, namun di Indonesia masih jarang ditemukan penelitian akan variabel ini. Selain itu, lebih sering ditemukan penelitian dengan variabel kualitas tidur dengan prestasi belajar daripada penelitian dengan variabel kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar. Terdapat juga keraguan dengan hasil penelitian terdahulu, beberapa penelitian yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan dan terdapat juga penelitian yang menyimpulkan tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- Apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH?
- Apakah terdapat hubungan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH?

## **1.4 Tujuan Umum dan Khusus**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

- Untuk mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.
- Untuk mengetahui adanya hubungan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.
- Untuk mengetahui gambaran kuantitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademis**

Diharapkan dapat menambah wawasan penulisan dan mahasiswa lainnya mengenai hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- Melalui penelitian ini, diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai kualitas tidur dan kuantitas tidur dari mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.
- Diharapkan dapat menambah wawasan mahasiswa dan masyarakat luas untuk memperhatikan kualitas dan kuantitas tidurnya.

