

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Guyton & Hall, 2007).

Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton & Hall, 2007). Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur, akibatnya sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya (Potter & Perry, 2005). Menurut Lanywati (2001), kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Buysse et al, 1998). Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian oleh *National Sleep Foundation* di Amerika tahun 2006, lebih dari 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 umur 64 tahun. Selain itu, hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun tidur dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% di atas umur 64 tahun dan 4% dewasa muda mengeluh mengantuk ketika beraktivitas sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih. Di samping itu, pada tahun 2011, juga dilakukan penelitian yang melibatkan 1.508 responden dengan hasil 51% responden yang mengalami gangguan tidur adalah responden yang berusia 19-29 tahun.

Selain itu, keluhan berupa kesulitan tidur lebih sering dilaporkan daripada keluhan lain yang berhubungan dengan tidur. Perkiraan prevalensinya pada orang dewasa bervariasi dari 15% sampai 40% dan semakin meningkat pada lansia. Sedangkan pada anak usia 3 tahun sebanyak 14% mengalami kesulitan tidur dan 50-80% anak mengalami gangguan belajar akibat kualitas tidur yang tidak baik (Laking & Puri, 2011).

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Menurut Susanto (2006), dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi ketika belajar. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Dengan berkonsentrasi, seseorang tidak mudah mengalihkan perhatiannya terhadap

masalah lain di luar yang dipelajarinya. Selain itu, dengan berkonsentrasi dapat diperoleh hasil yang optimal, salah satu contohnya adalah mendapatkan hasil prestasi belajar yang memuaskan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengidentifikasi hubungan kualitas tidur mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand dengan prestasi akademik yang diperoleh. Hal yang membuat penulis memilih meneliti kualitas tidur mahasiswa kedokteran karena kedokteran mempelajari ilmu yang kompleks dan terintegrasi sehingga mahasiswa dituntut untuk memahami ilmu tersebut. Mahasiswa harus banyak belajar dari sumber rujukan, apalagi FK Unand menganut sistem PBL (*Problem Based Learning*) dimana mahasiswa lebih aktif dalam proses belajar yang dikenal dengan istilah *adult learning* yang berbeda dengan sistem fakultas lain. Dalam sistem PBL, mahasiswa mempunyai beban kuliah yang sama dan mendapat perlakuan yang sama sehingga penelitian akan lebih berimbang dan mudah dilakukan. Pada sistem ini, ujian diadakan 1 kali tiap 7 minggu yang dikenal dengan istilah ujian blok. Nilai akhir mahasiswa merupakan gabungan dari 3 komponen, yaitu ujian tulis (60%), ujian skills lab (20%) dan diskusi tutorial (20%), sehingga prestasi akademik memenuhi segala aspek yang ada, yaitu pemecahan tulisan dari penilaian ujian tulis, penilaian lisan dari diskusi tutorial dan keterampilan dari penilaian skills lab (Sobur, 2006).

Mahasiswa harus aktif mencari informasi dan menguasai materi yang dipelajari setiap minggunya. Namun, banyak mahasiswa yang mengeluh mengantuk ketika perkuliahan berlangsung bahkan sering ditegur oleh dosen dan kurang aktif dalam diskusi tutorial. Selain itu, banyak mahasiswa yang tidak menghadiri perkuliahan di pagi hari, terutama jam 7 pagi dengan keluhan

mengantuk. Keluhan ini nantinya bisa mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa sehingga perlu menjadi pertimbangan kita bersama. Disamping itu, alasan penulis mengambil sampel angkatan 2010 dikarenakan angkatan 2010 merupakan angkatan semester terakhir di tahap pendidikan sarjana kedokteran, yaitu semester VII yang sudah melalui berbagai proses pendidikan preklinik di FK Unand. Selain itu, berdasarkan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, secara epidemiologi kelompok usia yang terbanyak mengalami gangguan tidur adalah usia 19-29 tahun. Hal ini sesuai dengan mahasiswa angkatan 2010 yang berusia rata-rata 20-22 tahun. Prestasi akademik yang diambil adalah prestasi akademik blok 4.2, sebab penelitian ini mengidentifikasi gangguan tidur yang dialami minimal dalam 1 bulan terakhir yang terjadi secara berulang dan waktunya bersamaan dengan berlangsungnya blok 4.2 sehingga hasilnya akan lebih akurat.

Oleh karena itu, melalui penelitian ini diharapkan dapat diambil suatu pelajaran yang berharga, terutama bagi mahasiswa angkatan 2010 agar bisa mencapai kualitas tidur yang baik dan menjadi evaluasi bagi angkatan 2011, 2012 dan 2013 dalam proses pembelajaran dan perencanaan proses pembelajaran sehingga nantinya bisa mendapatkan prestasi akademik yang memuaskan.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand ?
2. Bagaimana gambaran Indeks Prestasi (IP) mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand pada blok 4.2 di semester VII ?

3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand
2. Mengetahui gambaran prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand
3. Mengetahui dan menganalisis apakah ada hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand

1.4 Manfaat penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi di bidang kedokteran, khususnya ilmu kedokteran jiwa.
2. Dapat memberikan informasi mengenai kualitas tidur mahasiswa sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mencapai kualitas tidur yang optimal.