

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar atau pasif yang ditandai dengan berkurangnya responsivitas terhadap rangsang eksternal. Secara fisiologis tidur dibagi menjadi 2 tahap yaitu: *Non-Rapid Eye Movement (NREM) Sleep* dan *Rapid Eye Movement (REM) Sleep*. NREM sleep memiliki 4 fase, pada tahap NREM mayoritas fungsi fisiologis menurun dibandingkan dengan pada saat tubuh sedang bangun. Pada REM sleep, yang terjadi justru berbeda, aktivitas otak meningkat cukup tinggi dan fungsi fisiologis tubuh setara dibandingkan dengan saat tubuh dalam kondisi bangun. Sembilan puluh menit pertama setelah onset tidur merupakan tahap NREM dan setelahnya merupakan tahap REM (Sadock, 2007).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental manusia. Kualitas tidur seseorang akan mempengaruhi terutama pada kemampuan kognitif dan level konsentrasi dalam aktivitas sehari-harinya (Guyton & Hall, 2007). 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.

Studi di universitas menjadi sebuah pengalaman baru ketika seorang manusia mulai belajar berjuang secara mandiri, karenanya mahasiswa menjadi rentan mengalami gangguan tidur. Hasil sebuah penelitian menyimpulkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa lebih tinggi (50%) dibanding pada populasi umum (20%) (Oginska H, Pokorski J, 2006). Rata-rata tiga hari dalam seminggu, mahasiswa pernah merasakan fase letih dan sering mengantuk (American College Health Association, 2012), 54% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Araújo *et al.*, 2009). Sebuah laporan dari sekolah arsitekur di Miawes menyatakan bahwa hanya 4% mahasiswa yang tidur 7 jam pada malam hari, sementara 70% mahasiswa hanya tidur sekitar 5,7 jam (Bachman L, Bachman C, 2006).

Mahasiswa kedokteran dengan beban akademis lebih tinggi juga mengalami gangguan tidur. Pola tidur sebagian besar mahasiswa kedokteran ditandai dengan kurangnya lama durasi tidur, waktu mulai

tidur yang terlambat, dan pengulangan kejadian tertidur di siang hari (Sweileh *et.al*, 2011). Hanya 58-64% dari seluruh mahasiswa kedokteran yang memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 12-40,6% memiliki kualitas tidur yang buruk (Lashkaripour & Mafi, 2012; Abdulghani *et al.*, 2012).

Hasil dari gangguan tidur yang diterima dapat mempengaruhi raihan akademik mahasiswa, *mood* dan status kesehatan seseorang. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang lebih baik memiliki peningkatan prestasi signifikan dibandingkan dengan mahasiswa yang kualitas tidurnya lebih buruk. Perbedaan raihan prestasi tersebut sangat terlihat nyata terutama pada mahasiswa yang tidur dibawah 5 jam dalam satu hari (Lowry, Dean, & Manders, 2010). Beberapa studi menyimpulkan bahwa insomnia dan gangguan tidur lainnya dapat menjadi pencetus kelainan psikiatri seperti depresi dan kecemasan (Eller *et al.*, 2006; Rosal *et al.*, 1997; Lee & Graham, 2001; Frank *et al.*, 2006; Chan & Koh, 2007; Abdulghani, 2008; Loayza *et al.*, 2011).

Dalam suatu proses pembelajaran banyak berperan sistem kognitif manusia diantaranya adalah atensi. Atensi merupakan suatu kewaspadaan untuk memunculkan perhatian dan mempertahankan terhadap suatu objek untuk menyelesaikan masalah yang bersumber dari objek tersebut. Atensi merupakan salah satu fase awal yang digunakan dalam proses belajar, gangguan pada atensi dapat mengganggu proses belajar seseorang (Heimann. 2010). Atensi yang baik akan mempengaruhi performa

akademik seseorang, semakin tinggi tingkat atensi, performa akademik semakin meningkat (Heimann, 2010).

Penelitian ini penting dilakukan karena belum adanya data mengenai kualitas tidur pada mahasiswa sarjana tahap preklinik kedokteran di Universitas Lampung. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk melengkapi mekanisme hubungan antara gangguan tidur dengan performa akademik yaitu penilaian terhadap atensi. Berdasarkan kurangnya data dan mekanisme penjelasan gangguan tidur, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Atensi Pada Mahasiswa Sarjana Tahap Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan, maka diperoleh masalah penelitian berupa: Adakah hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa sarjana tahap preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa sarjana tahap preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa sarjana tahap preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- b) Untuk mengetahui prevalensi gangguan tidur mahasiswa sarjana tahap preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- c) Untuk mengetahui tingkat atensi mahasiswa sarjana tahap preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis/Keilmuan

Manfaat keilmuan dibidang kesehatan psikiatri/jiwa yaitu untuk mengetahui dan membuktikan adanya hubungan antara kualitas tidur dan atensi. Sehingga pengetahuan tentang salah satu domain dari fungsi kognitif yaitu atensi dan pengetahuan tentang kualitas tidur terhadap fungsi kognitif dapat lebih dikembangkan lagi.

1.4.2 Manfaat Bagi peneliti

Meningkatkan dan mengembangkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian. Sebagai salah satu syarat kelulusan sarjana kedokteran.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menambah referensi bahan bacaan dan penelitian lanjutan baik bagi dosen pengajar maupun mahasiswa. Dapat mengetahui

kondisi kualitas tidur dan tingkat atensi pada mahasiswa/i sarjana tahap preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Menjadi salah satu sumber rujukan pembentukan kurikulum fakultas kedokteran untuk memperhatikan unsur kesehatan fisik dan mental peserta didiknya.

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian yang didapat diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang kualitas tidur yang baik dan hubungannya dengan tingkat atensi.