

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan kondisi ketidaksadaran yang diproduksi oleh tubuh dimana otak berada dalam kondisi yang relatif beristirahat dan cenderung lebih aktif kepada stimulus (ransangan) internal<sup>(1)</sup>. Dalam keadaan tidur, tubuh cenderung tidak bergerak, kontak visual hilang sementara reaksi terhadap suara menjadi samar<sup>(2)</sup>. Transmisi informasi dari ingatan jangka pendek kepada ingatan jangka panjang berhenti dan ingatan mengenai kejadian terbaru dapat dipertahankan selama maksimal 3 menit hingga ingatan tersebut menjadi tidak jelas<sup>(2)</sup>. Tidur berkontribusi terhadap fungsi fisiologis tubuh yang berhubungan dengan hormon, pengaturan suhu tubuh, sistem imun, ontogenesis dan pemulihan jaringan<sup>(2)</sup>.

Pada kalangan mahasiswa, masalah yang cenderung dihadapi merupakan kurangnya durasi tidur<sup>(3,4,5)</sup>. Penelitian Okano K et al. (2019) dalam jurnal *npj Science of Learning* menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara durasi tidur sepanjang semester dengan nilai secara keseluruhan<sup>(3)</sup>. Secara keseluruhan, tidur dengan kualitas yang lebih baik, durasi yang lebih panjang, dan lebih konsisten lebih berhubungan dengan pencapaian nilai yang lebih baik<sup>(3)</sup>. Kualitas tidur yang baik berpengaruh hingga 25% terhadap performa akademik<sup>(3)</sup>. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak negatif yang besar pada kehidupan akademik mahasiswa<sup>(6)</sup>.

Tidur yang cukup mempengaruhi daya ingat, kemampuan belajar dan penerimaan informasi secara positif<sup>(7,8)</sup>. Tidur yang cukup mempermudah seseorang untuk mengingat pengetahuan yang sebelumnya diperoleh terlepas dari masuknya informasi pengetahuan yang baru<sup>(9)</sup>. Tidur yang kurang dapat

mengganggu/menurunkan kemampuan belajar, fokus dan kemampuan membuat keputusan<sup>(2,9)</sup>. Pada mahasiswa, salah satu masalah penurunan fungsi kognitif yang umum adalah adanya penurunan daya konsentrasi dan perhatian pada kelas<sup>(2,10)</sup>. Masalah tidur yang sering timbul pada remaja dapat berupa mengalami kesulitan bangun pagi, tertidur di kelas atau saat waktu senggang pada siang hari, banyak mengonsumsi minuman berkafein, merasa lelah, mengalami kesulitan untuk memulai atau mengumpulkan niat mengerjakan tugas dari sekolah, menjadi mudah marah dan gelisah pada hari dimana orang tersebut kekurangan tidur, terjaga hingga malam karena terlibat dalam berbagai aktivitas sehingga mengurangi waktu tidur, dan tidur dalam waktu yang sangat lama pada akhir pekan<sup>(20)</sup>

Kualitas tidur yang baik juga mempengaruhi *mood* (suasana hati). Tidur dapat digunakan untuk memprediksi *mood* seseorang keesokan harinya<sup>(9)</sup>. *Mood* yang buruk cenderung mengawali gangguan belajar. *Mood* negatif dapat mengganggu proses pembelajaran bahasa baru/asing dengan membatasi proses pengolahan bahasa asli (*native language*) sehingga menimbulkan kesulitan dalam menghubungkan kedua bahasa tersebut<sup>(9)</sup>. Tingkat kecemasan yang tinggi dihubungkan dengan kinerja pengerjaan tugas yang buruk dan penurunan kemampuan memprediksi dan pembuatan keputusan<sup>(9)</sup>. Orang dengan gangguan depresi yang besar memiliki memori kerja, memori verbal, kecepatan motorik dan perhatian yang lebih buruk dibandingkan dengan orang sehat<sup>(9)</sup>.

Uraian diatas merupakan alasan peneliti tertarik dan merasa perlu melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti mengambil sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya karena pola tidur mahasiswa fakultas kedokteran lebih buruk dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lainnya<sup>(11,12)</sup>. Peneliti berencana mengambil data sekunder berupa nilai ujian utama blok 7.1 semester ganjil 2022/2023 untuk mengukur prestasi belajar. Peneliti mengambil 1 blok karena kuesioner PSQI berlaku mengukur kualitas tidur hanya selama 1 bulan terakhir, dan karena keterbatasan waktu penelitian maka peneliti memutuskan untuk mengambil blok 7.1. Blok ini diambil peneliti sehubungan dengan waktu penelitian yang bersamaan dengan berlangsungnya blok tersebut.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa FKUKWMS angkatan 2019 semester 7?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menyelidiki dan menganalisis hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa FKUKWMS angkatan 2019 semester 7.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa FKUKWMS Angkatan 2019 Semester 7.
2. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar FKUKWMS angkatan 2019 semester 7.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Menambah informasi mengenai hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa FKUKWMS angkatan 2019 semester 7.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### 1) Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai hubungan dan pentingnya kualitas tidur pada prestasi belajar.

#### 2) Bagi Masyarakat

Dapat menambah wawasan bagi masyarakat, terutama para pelajar mengenai hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar agar dapat membantu kehidupan bersekolah.

#### 3) Bagi Institusi Pendidikan

Dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur, dapat membantu meningkatkan prestasi pelajar, dan hasil penelitian dapat dijadikan bahan untuk peneliti lain/selanjutnya.

#### 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya.