



BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tidak sadar yang masih dapat dibangunkan dengan adanya pemberian rangsangan sensorik atau dengan rangsangan lainnya (Guyton, 2016). Berdasarkan laporan *National Sleep Foundation*, prevalensi gangguan tidur secara global mencapai 67% dari 1.508 responden di kawasan Asia Tenggara, dengan 7,3% di antaranya dialami oleh mahasiswa. Sementara itu, di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) individu dewasa muda berusia 18 hingga 29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan dalam bangun pagi (Yogyakarta, Putri *and* Rahayu, 2024). Terdapat berbagai macam gangguan tidur seperti insomnia, hipersomnia, parasomnia, gangguan tidur akibat gerakan yang tidak terkontrol dan gangguan tidur irama sirkadian (Handoyo, M., & Ngantung, D., 2018). Gangguan tidur jika tidak diobati dapat menyebabkan peningkatan resiko kecelakaan dan berbagai komplikasi serius (Pocobelli *et al.*, 2021). Gangguan suasana hati dan kecemasan dapat terjadi. Kurang tidur dapat menyebabkan *false memory* dan penurunan fungsi kognitif (Lo *et al.*, 2016). Pasien dengan *Periodic Limb Movement Disorder* (PLMD) adalah sebuah gangguan tidur dengan gejala berupa gerakan kaki yang terjadi berulang pada saat tidur, hal ini memiliki resiko kecelakaan serebrovaskular yang tinggi (Lin *et al.*, 2018). *Obstructive Sleep Apneu* (OSA) yang tidak diobati, terutama jika sudah parah dan terkait dengan hipersomnia dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular (Yasir, Pervaiz *and* Sankari, 2022).

Teradapat data penelitian hubungan antara efek gangguan tidur dengan kualitas hidup manusia. Buruknya kualitas tidur dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan fungsi fisik yang dapat mengakibatkan buruknya kualitas hidup suatu individu. Hal ini seperti gunung es, tampak biasa sering tidak dikeluhkan namun jumlahnya besar, terdapat penurunan fungsi fisik sebesar 52%, penurunan fungsi emosional sebesar 46% dan penurunan fungsi sosial sebesar 45% (Lee, Kin and Chung, 2021). Berbeda dengan gangguan tidur seperti *sleep walking*, insomnia, atau OSA yang cenderung disadari dan segera ditangani, *non-restorative sleep* sering kali tidak terdeteksi. Padahal, gangguan ini dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, pengambilan keputusan, serta partisipasi dalam aktivitas harian. Kondisi ini berdampak pada proses belajar, kesehatan emosional, dan fungsi memori, sehingga perlu mendapat perhatian serius. Konsentrasi yang baik juga berkaitan erat dengan pencapaian prestasi belajar yang optimal (Arifin and Wati, 2020).

Prevalensi keluhan menurunnya konsentrasi pada mahasiswa kedokteran cenderung mendominasi. Prevalensi mahasiswa kedokteran yang mengalami penurunan konsentrasi pada penelitian Universitas Islam Bandung sebesar 71% (Bastian *et al.*, 2023). Penurunan konsentrasi juga terdapat pada penelitian Universitas Udayana, yaitu sebesar 66% (Sastrawan and Griadhi, 2017). Selain itu juga terdapat penurunan konsentrasi pada penelitian Universitas Baiturahmah Padang sebesar 55,3% (Djamalilleil, Rosmaini and Dewi, 2020). Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa kedokteran memiliki tuntutan akademik yang lebih berat. Perkuliahan pada fakultas kedokteran menggunakan metode *Problem Based Learning* (PBL) dan berbasis sistem blok, sehingga mahasiswa mempunyai

aktivitas yang cukup padat. Diikuti dengan berbagai tugas, seperti persiapan tutorial, presentasi, *skills lab*, persiapan ujian blok, ujian praktikum dan ujian *sooca*. Selain itu, terdapat kegiatan organisasi mahasiswa seperti, Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), Tim Bantuan Medis (TBM), *Center for Indonesian Medical Students Activities* (CIMS), Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM), dan juga terdapat ekstrakurikuler lainnya. Pada penelitian yang dilaksanakan di Universitas Baiturahmah, data kejadian gangguan tidur mahasiswa sebesar 45,7%. Bahkan 65.6% responden dengan gangguan tidur menyatakan bahwa waktu yang dipergunakan untuk tidur adalah kurang dari 5 jam dalam sehari (Gunanthi & Diniar, 2016). Ketika tidur terganggu, energi mental menjadi terbatas dan performa belajar pun menurun. Selain itu, regulasi hormon seperti melatonin dan kortisol yang tidak stabil akibat gangguan tidur turut memengaruhi mood, stres, dan motivasi belajar, yang semuanya berkorelasi dengan daya konsentrasi.

Berdasarkan data dan perbedaan hasil dari penelitian sebelumnya, peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada populasi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penurunan konsentrasi belajar menjadi salah satu keluhan yang mendominasi dikalangan mahasiswa kedokteran. Dimulai dari data dan fakta yang dapat dilihat, tidak menutup kemungkinan kejadian penurunan konsentrasi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya juga tinggi. Dengan mengetahui bahwa dampak yang ditimbulkan dari buruknya kualitas tidur dan penurunan konsentrasi belajar ini, diharapkan adanya

intervensi untuk mengembangkan metode terapi dan pencegahan agar insidensi dapat berkurang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui kualitas tidur yang diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Untuk mengetahui konsentrasi belajar yang diukur dengan SLCQ-I pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

1. Memberi pengetahuan bagi peneliti dan pembaca tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.
2. Sebagai bentuk memperkaya kepustakaan kedokteran di bidang neurologi untuk fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

1.4.2 Manfaat praktis

1. Membantu mahasiswa agar dapat memperbaiki kualitas tidur sebagai tindakan pencegahan dari penurunan konsentrasi belajar.
2. Memberikan informasi tentang akibat yang ditimbulkan dari penurunan kualitas tidur.
3. Memberikan informasi tentang akibat yang ditimbulkan dari penurunan konsentrasi belajar.
4. Meningkatkan pemahaman tentang masalah gangguan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.
5. Membantu mahasiswa dalam meningkatkan pemahaman tentang dampak gangguan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar