

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan bagi semua individu yang berguna untuk melepaskan diri dari rasa lelah secara fisik dan mental yang telah dialami setelah satu hari beraktivitas. Saat tidur, individu akan kembali mendapatkan energi dan semangat untuk beraktivitas di hari berikutnya (Purnamasari et al., 2021)(Caesarridha, 2021). Kebutuhan individu akan tidur berbeda tergantung usia. Pola tidur yang buruk akan berdampak pada ketidakseimbangan psikologi dan fisiologi. Efek fisiologi seperti tanda-tanda vital yang tidak stabil, lemah, letih, lesu, penurunan aktivitas, dan penurunan imunitas tubuh. Efek psikologi seperti rasa cemas, tertekan dan tidak bisa berkonsentrasi (Caesarridha, 2021).

Kualitas tidur mengacu pada kepuasan seseorang terhadap tidurnya ketika tidak merasa lelah, lesu, lesu, lemas, melamun, menguap, mengantuk, atau kurang konsentrasi. Kualitas tidur seseorang ditentukan oleh bagaimana ia mempersiapkan diri untuk tidur di malam hari. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan obat tidur (Maulida, 2020). Setiap orang mempunyai kejadian tidur yang berbeda-beda tergantung pada apa yang dilakukannya setiap hari. Mulai dari bayi, lansia memiliki waktu tidur yang berbeda-beda. Rata-rata siswa hanya tidur sekitar empat jam semalam. Idealnya, pelajar membutuhkan waktu tidur 8-9 jam setiap harinya. Namun sebagian besar siswa mengalami perubahan ritme sirkadian yang menyebabkan perubahan pola tidur akibat perubahan hormonal yang terjadi pada masa pubertas. Kurang tidur berdampak negatif pada otak dan melemahkan kemampuan berkonsentrasi belajar (Maulida, 2020)(Wang & Bíró, 2021).

Berdasarkan penelitian Z. Arifin tentang hubungan kualitas tidur dan konsentrasi, ditemukan 40% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk yang disertai dengan konsentrasi buruk (Arifin & Wati, 2020). Menurut *National Sleep Foundation* (NSF), pada tahun 2021 rata-rata 39% orang diseluruh dunia tidur kurang dari 7 jam (Lateef & Akintubosun, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh produsen obat tidur Crampex, 86% orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur. Institut kedokteran untuk mahasiswa keperawatan Dr. Suherman Cikarang menunjukkan 57,1 persen siswa memiliki kualitas tidur buruk. Hasil penelitian lain terhadap pelajar Pontianak juga menunjukkan bahwa 80,6 persen pelajar memiliki kualitas tidur buruk (Caesarridha, 2021) (Olii et al., 2018).

Dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran yang menyebabkan semakin kemungkinan mengalami masalah kurang tidur. Karena banyak teori dan *soft skill* yang harus dikuasai menyebabkan mahasiswa kedokteran harus mengurangi waktu tidur agar dapat mengejar target yang telah ditetapkan (Purnamasari et al., 2021). Mahasiswa program studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia juga memiliki masalah yang sama, selain harus memenuhi target mahasiswa kedokteran pada umumnya, mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI dituntut memiliki fisik dan mental yang bagus agar mampu menjadi dokter militer yang diinginkan demi menunjang kesehatan dilingkungan TNI. Selama pendidikan di Universitas Pertahanan RI, mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran melaksanakan pendidikan selama empat tahun dan dilanjutkan dua tahun berikutnya di rumah sakit. Kemudian mahasiswa dipersiapkan untuk menjadi anggota TNI sehingga harus memiliki fisik dan mental yang bagus. Setiap hari dilatih sehingga rata-rata memiliki waktu tidur yang kurang dari 8-9 jam karena banyaknya jadwal perkuliahan dan aktivitas fisik yang dilaksanakan, sehingga mahasiswa kekurangan waktu tidur yang berdampak pada terganggunya konsentrasi ketika belajar.

Solusi yang dapat disarankan untuk memenuhi kebutuhan tidur adalah dengan menjaga kualitas tidur baik, menggunakan waktu untuk istirahat dan menjaga tidur secara maksimal, serta mengurangi stres agar tidur cukup. Maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi Kadet Mahasiswa Cohort 3 Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI”. Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Perubahan siklus tidur mahasiswa merupakan hal yang wajar saat ini, karena banyaknya tugas-tugas yang harus diselesaikan khususnya bagi mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI. Kurang tidur melemahkan kemampuan siswa untuk memfokuskan pikiran pada pelajaran yang didapat. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk menyelidiki hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi pada mahasiswa kedokteran cohort 3 program sarjana kedokteran Universitas Pertahanan RI?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi kadet mahasiswa cohort 3 program studi sarjana kedokteran Universitas Pertahanan RI.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas tidur kadet mahasiswa cohort 3 program studi sarjana kedokteran Unhan RI sesuai dengan indikator kuesioner PSQI.
2. Mengetahui kemampuan konsentrasi kadet mahasiswa cohort 3 program studi sarjana kedokteran Unhan RI sesuai dengan indikator kuesioner MAAS.
3. Mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap tingkat konsentrasi

kadet mahasiswa cohort 3 program studi sarjana kedokteran
Unhan RI.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan tentang kualitas tidur dan pengaruhnya terhadap kemampuan konsentrasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian digunakan sebagai pedoman penting untuk kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan tolak ukur untuk memahami pentingnya kualitas tidur untuk menunjang kemampuan konsentrasi.
3. Hasil penelitian bisa dijadikan sebagai sumber penelitian mengenai kualitas tidur dan merangsang minat peneliti melakukan penelitian lebih spesifik.