

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan suatu fase istirahat alami di mana kesadaran individu menurun sementara, tetapi tetap dapat pulih ketika menerima rangsangan dari luar, baik berupa suara, sentuhan, maupun stimulus sensorik lainnya. Pada fase ini, otak tidak berhenti bekerja; justru konsumsi oksigen oleh otak dapat meningkat dibandingkan dengan saat seseorang dalam keadaan sadar penuh. (Lisiswanti et al., 2019).

Selama proses tidur, tubuh manusia mengalami beberapa tahapan yang berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus. Tahapan tersebut terbagi menjadi 2 fase utama, yakni fase *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) beserta *Rapid Eye Movement* (REM). Kedua fase ini berlangsung secara bergantian dalam empat hingga enam siklus setiap malam. Dalam proses tersebut, tubuh melakukan perbaikan dan pemulihan fungsi organ-organ internal. Pada fase REM, terjadi aktivitas anabolik yang berperan dalam pembentukan serta sintesis makromolekul seperti ribonukleic acid (RNA). Sementara itu, selama fase NREM, tubuh berada dalam kondisi relaksasi fisiologis yang ditandai dengan menurunnya tekanan darah, pernapasan yang menjadi lebih lambat dan dalam, beserta berkurangnya aktivitas otot dan gelombang otak. Selain itu, pada tahap ini terjadi proses sekresi berbagai hormon penting yang berperan dalam pemulihan dan pertumbuhan tubuh (Manoppo et al., 2023).

Kualitas tidur menggambarkan sejauh mana seseorang mampu mencapai tidur yang efektif, bukan hanya dilihat dari lamanya waktu tidur, tetapi juga dari kecukupan dan kesesuaian durasi tersebut dengan kebutuhan fisiologis individu (Ari Cristovel Simanjuntak, 2023). Beberapa aspek yang berperan dalam menentukan kualitas tidur antara lain durasi total, waktu yang dibutuhkan supaya tertidur, seberapa sering seseorang terbangun di malam hari, beserta persepsi subjektif terhadap kedalaman dan kepuasan tidur. Pada kelompok usia dewasa muda, terutama kalangan mahasiswa, gangguan tidur menjadi kondisi yang cukup umum. Gangguan tersebut dapat berdampak pada berbagai aspek, seperti penurunan kemampuan konsentrasi, gangguan daya ingat, hingga menurunnya kesehatan fisik maupun emosional. Kemampuan berkonsentrasi memiliki hubungan erat dengan prestasi akademik, di mana tingkat fokus yang optimal berkontribusi langsung terhadap pencapaian hasil belajar yang lebih baik. (Karissa Caesaridha et al., 2021).

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan dan mempertahankan fokus perhatiannya pada suatu objek atau aktivitas tertentu agar dapat dipahami dan dikelola secara optimal, dengan meminimalkan gangguan dari rangsangan lain di sekitarnya. Tingkat konsentrasi yang baik berperan krusial guna menjadikan peserta didik memahami materi pembelajaran secara lebih mendalam, menumbuhkan motivasi belajar, serta mendorong keterlibatan aktif selama proses pendidikan berlangsung (Salikunna et al., 2022).

Belajar merupakan suatu proses dinamis yang memungkinkan perilaku individu berubah secara menyeluruh selaku hasil dari pengalaman pribadi dan interaksi berkelanjutan dengan lingkungan sekitarnya. Proses pembelajaran yang efektif menuntut adanya kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi, karena tanpa fokus yang memadai, kegiatan belajar tidak dapat berlangsung secara optimal. Salah satu permasalahan umum yang dijumpai peserta didik ialah kesusahan ketika memusatkan perhatian terhadap materi pembelajaran. Rendahnya tingkat konsentrasi serta capaian akademik sering kali berkaitan dengan kualitas tidur yang kurang baik. Ketidakmampuan dalam mempertahankan fokus belajar menjadi fenomena nyata di kalangan pelajar dan merupakan persoalan penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam konteks pendidikan (Hartaji, Damar A., 2012).

Tidur yang berkualitas berkontribusi besar terhadap optimalnya perkembangan fungsi kognitif dan keseimbangan emosional pada remaja. Suatu tidur dapat dikategorikan baik apabila individu merasa puas dengan kualitas istirahatnya, mampu tertidur dalam waktu kurang dari 15 menit, serta memiliki durasi tidur ideal antara 8 hingga 9 jam setiap malam. Selain itu, individu dengan kualitas tidur yang baik umumnya menghabiskan sekitar 85% dari waktu di tempat tidur untuk benar-benar tidur, tidak sering terbangun di malam hari (tidak lebih dari satu kali), serta tidak mengalami gangguan tidur maupun ketergantungan terhadap obat tidur untuk dapat beristirahat. (Telzer et al., 2013).

Proses tidur manusia terbagi ke dalam lima tahapan utama. Empat di antaranya termasuk dalam fase *Non-Rapid Eye Movement* (NREM), yang juga disebut sebagai *slow wave sleep* (SWS), sedangkan satu tahap lainnya dikenal sebagai *Rapid Eye Movement* (REM) atau *paradoxical sleep* (PS). Selama fase NREM, aktivitas listrik otak menurun secara bertahap dan menjadi lebih teratur, disertai dengan pernapasan yang melambat serta semakin stabil. Umumnya, kebiasaan mendengkur terjadi pada fase ini. Keempat

tahap NREM, yakni tahap 1 hingga tahap 4, menunjukkan kedalaman tidur yang meningkat secara progresif, di mana tahap keempat merupakan fase tidur paling dalam dengan aktivitas otak paling minimal. Berbeda dengan NREM, fase REM ditandai oleh tidur yang lebih dangkal dan adanya pergerakan cepat bola mata di balik kelopak mata tertutup. Pada fase ini, seseorang tidak lagi mendengkur, pernapasan menjadi tidak beraturan, suhu tubuh meningkat, serta terjadi peningkatan aliran darah ke otak dan aktivitas gerak tubuh.

Satu siklus tidur normal terdiri dari kelima tahapan tersebut yang berlangsung secara berulang. Pada orang dewasa yang sehat, urutan tidur berawal dari tahap 1, berlanjut ke tahap 2, 3, dan 4, lalu kembali ke tahap awal sebelum memasuki fase REM yang umumnya berlangsung selama 5-15 menit. Selama waktu tidur sekitar delapan jam, individu biasanya mengalami empat hingga lima kali siklus tidur, dengan fase REM yang semakin panjang pada tiap siklus berikutnya, sementara fase tidur dalam (tahap 3 dan 4) menjadi lebih singkat. Dalam total durasi tersebut, sekitar dua jam dihabiskan pada fase REM dan enam jam pada fase NREM. (Muhtazah et al., 2023).

Berdasarkan survei yang dilaksanakan oleh National Sleep Foundation, sekitar 90% orang dewasa di Amerika Serikat dilaporkan memiliki kualitas tidur yang baik dan mampu menjalani aktivitas harian secara produktif. Sebaliknya, sekitar 46% lainnya mengalami berbagai gangguan tidur yang berdampak pada efektivitas kegiatan sehari-hari. Sementara itu, hasil survei indeks pola hidup sehat yang dilaksanakan oleh American International Assurance (AIA) bekerja sama dengan lembaga riset global Taylor Nelson Sofres (TNS) pada tahun 2013 memperlihatkan bahwasanya masyarakat Indonesia rata-rata hanya tidur selama enam jam setiap malam. Padahal, sebagian besar responden menyatakan keinginan untuk dapat tidur antara tujuh hingga delapan jam per hari. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk berbagai aktivitas, sehingga durasi istirahat menjadi berkurang (Amelia et al., 2022). Dari paparan latar belakang tersebut, peneliti berminat melaksanakan penelitian yang berfokus pada “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan Tahun 2022.”

1.2 Rumusan Masalah

Dari paparan latar belakang tersebut, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini ialah:

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan tahun 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelusuri dan menganalisis apakah kualitas tidur berhubungan dengan konsentrasi belajar mahasiswa pada Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pola dan tingkat kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.
- b. Menggambarkan kemampuan konsentrasi belajar yang ditunjukkan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.
- c. Menelaah keterkaitan antara mutu tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Kedokteran di Universitas Prima Indonesia

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Memberikan peningkatan pengetahuan dan pemahaman bagi peneliti terkait korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar
- b. Memberikan informasi dan wawasan ilmiah bagi masyarakat, khususnya terkait pentingnya tidur yang berkualitas terhadap kemampuan berkonsentrasi dalam belajar
- c. Menjadi sumber referensi serta bahan rekomendasi bagi peneliti lainnya yang berminat melaksanakan kajian berikutnya terkait korelasi antara kualitas tidur beserta konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia