

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang menurut para ahli fungsinya justru lebih penting dari makanan. Sebab seseorang akan dapat lebih lama bertahan hidup tanpa makanan dibandingkan tanpa tidur. Dengan tanpa makanan sama sekali, seseorang masih mampu bertahan hidup sekitar 40 hari, tanpa minuman seseorang mampu bertahan hidup sekitar 3 hari, tanpa udara kemampuan bertahan hidup seseorang hanya dalam hitungan menit, sedang tanpa tidur seseorang hanya mampu bertahan hidup selama 11 hari (Marpaung, dkk, 2013).

Tidur dapat mempengaruhi bagian-bagian tertentu dari otak, terutama lobus frontal. Lobus frontal berfungsi mengontrol membuat keputusan, rencana untuk masa depan dan menghambat perilaku yang tidak diinginkan secara sosial (Williams & Aderanti, 2014). Selain itu, tidur memiliki fungsi yang sangat penting terutama dalam proses konsolidasi memori, belajar, pengambilan keputusan, dan berpikir kritis (Gilbert & Weaver, 2010). Hal-hal tersebut sangat diperlukan untuk operasi yang optimal dari fungsi kognitif terkait dengan keberhasilan dalam bidang akademik dan sosial (Nastity, 2015).

Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur dapat 2 dinilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Nilifda et al., 2016).

Faktor yang menghambat dalam belajar salah satunya adalah yang berhubungan dengan jasmaniah misalnya faktor kesehatan yang sangat mempengaruhi diri anak dan prestasi belajar, sebab anak yang sakit atau lemah karena kurang tidur akan sukar belajar. Menurut hasil survei sebuah studi tidur di Inggris didapati bahwa orang yang kurang tidur cenderung 3 kali lebih besar menderita gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan *mood*, produktivitas, dan lain-lain (Marpaung, dkk, 2013).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan) (Santrock, 2008). Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang anak untuk mengingat, merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah. Kemampuan untuk mengingat, merekam, dan mengembangkan materi pelajaran yang baik memungkinkan anak memperoleh prestasi yang optimal (Hakim, 2005).

Berdasarkan penelitian Rika Diah, dkk (2015) tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dan tekanan

darah ($p = 0,418$) pada mahasiswa keperawatan. Ada hubungan antara tidur kualitas dan kemampuan konsentrasi belajar ($p = 0,002$) pada mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian ini merekomendasikan mahasiswa keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur mereka dan kemampuan konsentrasi belajar mereka. Dan penelitian yang dilakukan oleh Taiwo dan Ruth (2014) dalam penelitian yang berjudul *Sleep As A Determinant Of Academic Performance Of University Students In Ogun State, South West, Nigeria* menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk mempengaruhi proses pembelajaran seperti terganggunya konsentrasi seseorang.

Masalah tidur merupakan masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa termasuk juga mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan. Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan melewati tahun akademik yang panjang dan intensif sebelum menjadi seorang perawat, terutama mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester I, III, V, dan VII dengan adanya jadwal perkuliahan yang padat ditambah adanya kegiatan praktikum dan tugas praktikum serta meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Aktivitas – aktivitas tersebut sering kali menyebabkan mahasiswa berpotensi mengalami gangguan tidur, baik secara kuantitas atau kualitas yang ditandai dengan adanya sulit tidur pada malam hari, merasa tidak cukup tidur jika bangun pagi dan rasa mengantuk pada siang hari. Hal tersebut berdampak pada kemampuan konsentrasi belajar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan kepada 20 orang mahasiswa menggunakan kuesioner didapatkan hasil 8 orang memiliki jumlah tidur yang cukup yaitu selama 7-8 jam dan 12 orang memiliki jumlah tidur yang kurang yaitu selama 5-6 jam, rata-rata kebiasaan para mahasiswa tidur larut malam beragam, ada yang mengatakan mengerjakan tugas, bermain handphone sebelum tidur. Sedangkan untuk konsentrasi belajar dari mahasiswa didapatkan 9 orang mengatakan mereka kadang-kadang memperhatikan pelajaran dengan baik, 10 orang mengatakan mereka sering memperhatikan pelajaran dengan baik, dan 1 orang mengatakan sangat sering memperhatikan pelajaran dengan baik. Tidak hanya itu, tetapi ada 12 orang mengatakan kadang-kadang mereka melamun ketika pelajaran berlangsung, 2 orang mengatakan mereka sering melamun ketika pelajaran berlangsung, 2 orang lagi mengatakan mereka sangat sering melamun ketika pelajaran berlangsung, dan 4 orang mengatakan mereka tidak pernah melamun ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, berdasarkan uraian diatas kelompok usia yang banyak mengalami gangguan tidur adalah usia dewasa muda. Hal ini sesuai dengan usia mahasiswa yang rata-rata 18-25 tahun.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto”

B. Rumusan Masalah

Maka berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan UMP, yaitu :

- a) Kualitas tidur subyektif
- b) Latensi tidur
- c) Lama tidur
- d) Efisiensi tidur
- e) Gangguan tidur malam hari
- f) Penggunaan obat tidur
- g) Gangguan aktivitas disiang hari

- c. Mengetahui konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.
- d. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.
- e. Mengetahui hubungan kualitas tidur subyektif dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.
- f. Mengetahui hubungan latensi tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.
- g. Mengetahui hubungan lama tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.
- h. Mengetahui hubungan efisiensi tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.
- i. Mengetahui hubungan tidur malam hari dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.
- j. Mengetahui hubungan penggunaan obat tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.
- k. Mengetahui hubungan gangguan aktivitas di siang hari dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

A. Manfaat Akademik

1. Bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai salah satu media pembelajaran dan referensi serta acuan rujukan bagi penelitian hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan bacaan sehingga dapat menambah wawasan keilmuan khususnya mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

3. Bagi Peneliti

Sebagai media pembelajaran dan pengalaman berharga bagi peneliti dalam rangka menambah wawasan pengetahuan serta pengembangan diri khususnya dalam bidang penelitian.

4. Bagi mahasiswa

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan diharapkan mahasiswa dapat manajemen waktu lebih baik agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

B. Manfaat Praktis/Praktek

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bahan bacaan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kualitas tidur.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang betapa pentingnya dalam menjaga kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan wawasan ilmu pengetahuan serta keterampilan didalam menganalisa permasalahan yang terjadi di kalangan masyarakat tentang kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

4. Bagi mahasiswa

Dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah ilmu penegetahuan tentang kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.