

Gambaran Kualitas Tidur Sebelum Sooca Sistem Reproduksi pada Angkatan TA 2021-2022

Nadia Mufliha Zahro*, R.Kince Sakinah, Ike Rahmawaty

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*nadiamufli21@gmail.com, rkinces@unisba.ac.id, ike.rahmawaty@unisba.ac.id

Abstract. Lack of quality sleep can have the effect of decreasing concentration, participating in daily activities, and making decisions. Therefore this must be considered because the decrease in the quality of sleep will affect the learning process, impaired memory and emotional health. This study aims to see an overview of sleep quality in Class of 2019, Faculty of Medicine, Bandung Islamic University. The research method is descriptive to see an overview of sleep quality in 2019 Batch students. The sample for this study was taken randomly with a total of 100 people, FK students Batch 2019. The independent variable of sleep quality and the dependent variable is academic achievement. The data analysis used was univariate and bivariate, bivariate analysis. The results showed that the subjective sleep quality was mostly quite poor (46%), sleep latency was mostly 3-4 hours (36%), sleep duration was mostly 5-6 hours (31%), daily sleep efficiency was mostly <65% (84%), sleep disturbance mostly 1-9 (67%), use of sleeping pills mostly never, daytime dysfunction mostly 1-2 hours (43%), and sleep quality scores in FK Unisba students The 2019 batch was mostly unfavorable (99%) while sleep quality was good (1%).

Keywords: *Sleep Quality, PSQI, Student.*

Abstrak. Kurangnya kualitas tidur dapat memberikan efek pada penurunan dalam berkonsentrasi, aktifitas sehari-hari dan membuat keputusan. Menurunnya kualitas tidur akan mempengaruhi dari proses belajar, memori terganggu dan kesehatan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kualitas tidur pada Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Metode penelitian yakni deskriptif untuk melihat gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Angkatan 2019. Sampel penelitian ini dilakukan dari bulan Juni sd September sejumlah 100 orang, mahasiswa FK Angkatan 2019, dengan pengambilan sampel secara *random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur subjektif sebagian besar cukup buruk (46%), latensi tidur sebagian besar 3-4 jam (36%), durasi tidur sebagian besar tidur 5-6 jam (31%), efisiensi tidur sehari-hari sebagian besar <65% (84%), gangguan tidur Sebagian besar 1-9 (67%), penggunaan obat tidur Sebagian besar tidak pernah, disfungsi siang hari sebagian besar 1-2 jam (43%), dan skor kualitas tidur pada mahasiswa FK Unisba Angkatan 2019 sebagian besar kurang baik (99%) sedangkan kualitas tidur baik (1%).

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, PSQI, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan mendasar pada seseorang yang bersifat fisiologi.¹ Pada saat beristirahat dan tidur terjadi proses pemulihan untuk pengembalian stamina hingga tubuh dapat kembali pada kondisi yang ideal. Penyebab perubahan pola tidur diakibatkan karena terdapat aktivitas yang berat atau tuntutan yang membuat kebutuhan untuk tidur menjadi berkurang, karena itu tak jarang pada siang hari akan merasakan rasa kantuk yang berlebih.

Buruknya kualitas tidur akan berakibat pada rasa kantuk saat siang hari yang berlebih yang didefinisikan menjadi paksaan yang tiba-tiba dan tidak terkendali untuk tertidur di siang hari.³ Kurangnya kualitas tidur dapat memberikan efek pada penurunan dalam berkonsentrasi, ikut serta dalam aktivitas sehari-hari, dan membuat keputusan.² Karena itu hal ini harus diperhatikan karena menurunnya kualitas tidur akan mempengaruhi dari proses belajar, memori terganggu dan kesehatan emosi.²

Kurangnya tidur ini sering terjadi pada usia dewasa muda terutama pada mahasiswa yang akan bisa mempengaruhi berbagai hal yang kurang baik, seperti penurunan pencapaian belajar.² Kurang tidur memiliki banyak dampak dalam kehidupan sehari-hari. Aspek memori serta konsentrasi dapat dipengaruhi dengan kurang tidur sehingga dapat dikatakan kualitas tidur dapat berdampak besar dalam kehidupan sehari-hari.¹

Mahasiswa kedokteran adalah populasi yang sangat rentan dibandingkan mahasiswa non-medis dan masyarakat umum. Hal ini adalah hasil dari banyak faktor yang menyebabkan stres, beberapa di antaranya termasuk beban akademik yang berlebihan, jadwal yang padat, sesi belajar yang lama, stres ujian, tekanan teman sebaya, harapan orang tua yang tinggi, dan lingkungan yang sangat kompetitif.³

Menurut Gaultney⁴ menyatakan jika terdapat 27% dari semua mahasiswa setidaknya memiliki risiko satu gangguan tidur. Lebih lanjut, pada penelitian lainnya menyatakan jika minimal 7,7% mahasiswa menderita gangguan tidur dan 24,3% mengalami mimpi buruk dari temuan ini menyimpulkan bahwa hal yang mengganggu keberhasilan akademik mahasiswa dapat disebabkan karena mengalami masalah tidur dan gangguan tidur. Buboltz dkk⁴ menyatakan bahwa terdapat 31% dari seluruh siswa menderita kelelahan pada pagi hari. Hal itu disebabkan jadwal tidur-bangun yang tidak teratur dan durasi tidur yang lebih pendek dan secara signifikan berkorelasi dengan nilai yang lebih rendah. Bukti jika masalah tidur berkorelasi dengan pembelajaran yang terhambat, terutama pada pembelajaran yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi, kinerja neurokognitif, dan keberhasilan akademik.⁴

Penelitian kualitas tidur dilakukan terhadap mahasiswa fakultas kedokteran karena ilmu kedokteran mempelajari hal yang kompleks sehingga mahasiswa dituntut untuk memahami ilmu tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu diidentifikasi gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Angkatan 2019.

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yakni deskriptif untuk melihat gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Angkatan 2019. Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung berjumlah 100 orang, dengan Teknik pengambilan sampel dengan *random sampling*. Variabel bebas kualitas tidur dan variabel terikat adalah pencapaian akademik. Instrumen penelitian menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, analisis bivariat dengan tabel *crosstab*. Setelah data terkumpul, dilakukan *editing*, *coding*, dan tabulasi dalam mengolah data. Data dihitung menggunakan SPSS *for windows* versi 26.0 serta hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis Univariat

Hasil mengenai karakteristik Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung sebagian besar berjenis kelamin perempuan (57%) dan berusia ≥ 20 tahun (99%)

Gambaran Kualitas Tidur

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019, didapatkan sebagian besar dengan skor kualitas tidur kurang baik (99%). Kualitas tidur subjektif cukup buruk (46%), latensi tidur 3-4 jam (36%), durasi tidur 5-6 jam (31%), efisiensi tidur sehari-hari <65% (84%), gangguan tidur 1-9 (67%) dan tidak pernah sama sekali menggunakan obat tidur (95%).

Kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan PSQI. Daftar pertanyaan PSQI untuk menentukan kualitas tidur seseorang merujuk pada 7 komponen terkait tidur yaitu kualitas tidur secara subyektif, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi di siang hari.

Kualitas tidur mempengaruhi konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar adalah suatu kemampuan untuk memfokuskan perhatian yang sangat berhubungan dengan memori (ingatan). Kurang tidur memiliki banyak dampak dalam kehidupan sehari-hari. Aspek memori serta konsentrasi dapat dipengaruhi dengan kurang tidur sehingga dapat dikatakan kualitas tidur dapat berdampak besar dalam kehidupan sehari-hari.¹

Buruknya kualitas tidur akan berakibat pada rasa kantuk saat siang hari yang berlebihan yang didefinisikan menjadi paksaan yang tiba-tiba dan tidak terkendali untuk tertidur di siang hari.² Kurangnya kualitas tidur dapat memberikan efek pada penurunan dalam berkonsentrasi, ikut serta dalam aktivitas sehari-hari, dan membuat keputusan.¹ Karena itu hal ini harus diperhatikan karena menurunnya kualitas tidur akan mempengaruhi dari proses belajar, memori terganggu dan kesehatan emosi.¹

Mahasiswa kedokteran adalah populasi yang sangat rentan dibandingkan mahasiswa non-medis dan masyarakat umum. Hal ini adalah hasil dari banyak faktor yang menyebabkan stres, beberapa di antaranya termasuk beban akademik yang berlebihan, jadwal yang padat, sesi belajar yang lama, stres ujian, tekanan teman sebaya, harapan orang tua yang tinggi, dan lingkungan yang sangat kompetitif.²

Di luar pertimbangan akademis, masalah tidur pada mahasiswa sering dihubungkan dengan *mental health issues* seperti kelelahan kronis, depresi, *stress*, optimisme yang lebih rendah, kecemasan dan kualitas kehidupan yang lebih rendah. Taylor dkk⁴ menyatakan terdapat korelasi antara insomnia dan masalah kesehatan mental untuk masalah medis (yaitu, migrain, penyakit gastrointestinal, penyakit menular seksual). Bahkan kemudian, korelasi yang signifikan ditemukan untuk gejala obsesif-kompulsif, somatisasi, depresi, kecemasan dan gejala keseluruhan.⁴

Menurut Gaultney⁴ menyatakan jika terdapat 27% dari semua mahasiswa setidaknya memiliki risiko satu gangguan tidur. Lebih lanjut, pada penelitian lainnya menyatakan jika minimal 7,7% mahasiswa menderita gangguan tidur dan 24,3% mengalami mimpi buruk dari temuan ini menyimpulkan bahwa hal yang mengganggu keberhasilan akademik mahasiswa dapat disebabkan karena mengalami masalah tidur dan gangguan tidur.

Kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019 sebagian besar dengan skor kualitas tidur kurang baik sebanyak 99 orang (99%). Kualitas tidur yang buruk ini dimungkinkan karena mahasiswa angkatan 2019 memiliki kualitas tidur subjektif cukup buruk, latensi tidur kurang baik, kurangnya lama tidur, efisiensi tidur yang kurang baik, memiliki gangguan saat tidur malam, dan sering terganggunya aktifitas di siang hari oleh berbagai hal.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur subjektif sebagian besar cukup buruk (46%), latensi tidur Sebagian besar 3-4 jam (36%), durasi tidur Sebagian besar tidur 5-6 jam (31%), efisiensi tidur sehari-hari Sebagian besar <65% (84%), gangguan tidur Sebagian besar 1-9 (67%), penggunaan obat tidur Sebagian besar tidak pernah, disfungsi siang hari sebagian besar 1-2 jam (43%), dan skor kualitas tidur pada mahasiswa FK Unisba Angkatan 2019 sebagian besar kurang baik (99%) sedangkan kualitas tidur baik (1%).

Acknowledge

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dan terselenggara dengan baik atas arahan serta bimbingan Ike Rahmawaty Alie, Dr.,dr.,M.Kes dan R.Kince Sakinah dr., MMRS.

Daftar Pustaka

- [1] Arsyad L, Sodiq A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Lincoln Arsyad* 2014;3(2):1–46.
- [2] Nilifda H, Nadjmir N, Hardisman H. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*. 2016;5(1):243–9.
- [3] Javaid R, Ul Momina A, Sarwar MZ, Naqi SA. Quality of Sleep and Academic Performance among Medical University Students. *J Coll Physicians Surg Pakistan* .2020(08):844–8.
- [4] Schlarb AA, Friedrich A, Claßen M. Sleep problems in university students – an intervention. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2017 Jul 26 [cited 2021 Dec 23];13:1989
- [5] N. Muhamad Hasanudin dan D. Mujtahid Ahmad, “A Scoping Review: Hubungan Antara Konsumsi Kopi terhadap Mood pada Orang Dewasa,” *Jurnal Riset Kedokteran (JRK)*, pp. 79-84, 2022.