

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pembelajaran yang berhasil merupakan hasil perubahan keterampilan yang terjadi setelah proses pembelajaran, perubahan tersebut meliputi aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.¹ Hasil belajar pada mahasiswa dapat diukur dengan memberikan nilai atau simbol angka setelah diadakan evaluasi atau ujian dari pengajar yang dilakukan setiap semester, kemudian dapat digambarkan dalam Indeks Prestasi Semester (IPS).² Indeks Prestasi Semester merupakan nilai kredit rata-rata belajar mahasiswa dalam satu semester yang ditulis pada 3 digit dan mengandung bilangan desimal.³ Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran di Amerika pada dua tahun pertama kuliah, didapatkan rata-rata indeks prestasi sebesar 3,24.⁴ Mahasiswa kedokteran di Arab Saudi lebih banyak yang memiliki indeks prestasi yang baik, berada pada angka 3,51-4,00.⁵ Mahasiswa kedokteran Universitas Mataram sebagian besar memiliki IP sangat memuaskan dengan nilai berkisar 3,01 sampai dengan 3,50 dan dikalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta sebagian besar mempunyai indeks keberhasilan antara 2,75 sampai 4,00 termasuk kategori sangat baik.^{6,7} Faktor internal dan eksternal bisa berperan dalam menentukan keberhasilan mahasiswa. Faktor internal seperti jenis kelamin, kondisi fisik termasuk kualitas tidur, faktor psikologis misalnya minat, bakat, motivasi, kemampuan dalam mengingat materi pembelajaran dan daya fokus, sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, asal sekolah, masyarakat dan lingkungan perkuliahan.^{2,8,9} Kemampuan antara laki-laki dan perempuan berbeda, laki-laki dianggap kurang teliti dan lebih lambat dalam belajar dibandingkan perempuan yang lebih rapih dan bersemangat dalam belajar.¹⁰ Menurut Costa et al mahasiswa yang memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi pada tahun pertama berkuliah di Fakultas Kedokteran adalah mahasiswa yang berasal dari sekolah negeri karena lebih siap menghadapi proses pembelajaran.¹¹ Tempat tinggal

menjadi salah satu faktor penentu prestasi belajar, mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dapat yang memungkinkan mereka menggunakan waktu lebih efektif untuk belajar dan mendapatkan bantuan mengurus kehidupan sehari-hari sedangkan tinggal terpisah dari orang tua atau di kosan sulit memanfaatkan waktu belajar dengan baik.¹²

Kualitas tidur merupakan pengalaman tidur seseorang yang bisa memberikan kesegaran, kebugaran dan perasaan puas ketika bangun, serta tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan seperti mengantuk saat siang hari. Kualitas tidur yang baik tidak hanya diukur dari jumlah jam atau kuantitas tidur tetapi juga kedalaman tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tidur dan jumlah terbangun di malam hari.^{13,14} Kualitas tidur yang baik diperlukan tubuh untuk bisa meregulasi metabolisme, konsolidasi memori, penyembuhan otak dan pembelajaran namun faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas tidur.^{15,16} Secara global prevalensi kualitas tidur yang buruk sebesar 15.3 – 39.2%.¹⁷ Sebuah studi meta - analisis yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di beberapa benua menunjukkan prevalensi kualitas tidur yang buruk paling banyak terjadi di Eropa, diikuti Amerika, Afrika, Asia dan Osenia dengan persentase 63.13%, 59.92%, 54.54%, 47.44%, 30.51%.¹⁸ Prevalensi kualitas tidur di Indonesia diperkirakan sebanyak 10% atau 28 juta orang mengalami gangguan tidur.¹⁹ Kualitas tidur yang buruk dialami mahasiswa di beberapa daerah seperti di Universitas Nusa Cendana, Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta dengan angka 81.2%, 93.9% dan 93%.^{6,20,21,22} Kualitas tidur yang buruk terjadi sebab mahasiswa perlu merampungkan tugas-tugas yang diberikan, tidur larut malam sudah menjadi gaya hidup dan tekanan belajar yang tinggi, namun bila mahasiswa tidak menerima tidur yang relatif cukup di malam hari maka akan berisiko terhadap dilema masalah kesehatan fisik, mental dan kognitif seperti kelelahan, mengantuk di siang hari, obesitas, perubahan emosi, mudah marah, penurunan daya nalar dan konsentrasi yang bisa mempengaruhi prestasi belajar. Sebuah penelitian terhadap mahasiswa kedokteran di AI Qunfudhah, Arab Saudi menemukan bahwa 91.0% yang

memiliki indeks prestasi dengan skala 2-2.5 memiliki kualitas tidur yang buruk, penelitian terhadap mahasiswa kedokteran di Karachi, Pakistan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki nilai prestasi rendah dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk dan keluhan disfungsi siang hari yang dialami hampir tiap hari.^{2,20,23,24,25} Fakultas Kedokteran Malahayati menemukan bahwa kualitas tidur memiliki korelasi dengan prestasi belajar, kualitas tidur yang tidak adekuat dapat mempengaruhi performa akademik sampai 25%.^{8,26} Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia mendapatkan sebanyak 69,7% mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk.¹³ Alasan tersebut yang mendorong peneliti melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran kualitas tidur terhadap prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kualitas tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kualitas tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui prevalensi prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023
2. Mengetahui distribusi usia mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023
3. Mengetahui distribusi jenis kelamin mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023
4. Mengetahui asal SMA mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023

5. Mengetahui jenis tempat tinggal mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023
6. Mengetahui prevalensi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan pengetahuan tentang gambaran kualitas tidur terhadap prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V tahun 2023, meningkatkan kemampuan peneliti dalam bidang penelitian, sebagai tugas akhir yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana kedokteran dan syarat melanjutkan program pendidikan profesi dokter.

1.4.2. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian yang dilakukan dapat menambah referensi yang diperlukan untuk penelitian selanjutnya dan dapat memberikan pengetahuan tambahan bagi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia tentang gambaran kualitas tidur terhadap prestasi belajar pada mahasiswa.