

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kebutuhan dasar manusia setiap harinya adalah tidur. Manusia menghabiskan sekitar satu per tiga hari mereka dengan tidur. Tidur didefinisikan sebagai kondisi tidak sadar aktif yang dihasilkan oleh tubuh. Dalam keadaan tidur, otak berada dalam kondisi yang relatif statis dan sangat sensitif terhadap rangsangan *internal* (Kleitman, 2021).

Menurut National Sleep Foundation Amerika, durasi tidur yang disarankan bagi orang dewasa muda (18-25 tahun) adalah 7-9 jam (Hirshkowitz *et al.*, 2015). Tidur merupakan kebutuhan universal semua makhluk hidup termasuk manusia. Meskipun fungsi dari tidur masih belum sepenuhnya dijelaskan, ketiadaannya memiliki konsekuensi fisiologis yang serius. Tidur mempunyai peran penting dalam plastisitas saraf serta fungsi kognitif. Sejumlah besar penelitian telah meneliti efek negatif dari kurangnya durasi tidur pada *neural* dan *behavioral plasticity* (Asahina *et al.*, 2022).

Mahasiswa kedokteran merupakan populasi yang mempunyai tekanan dari beban akademik yang tergolong tinggi (Abdulghani *et al.*, 2012). Banyaknya bahan pembelajaran, dan ujian yang sulit menjadi faktor tingginya tingkat stres pada mahasiswa kedokteran (Almojali *et al.*, 2019). Mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi level kecemasan, depresi dan masalah psikologis lebih tinggi dibanding mahasiswa lain dengan rentang usia yang sama (Hope and Henderson, 2014; Moreira De Sousa, Moreira and Telles-Correia, 2018).

Menurut penelitian, sebanyak 70% mahasiswa kedokteran dilaporkan mengalami kurang tidur (Azad *et al.*, 2015). Dibandingkan dengan mahasiswa dari fakultas lain, seperti fakultas hukum dan ekonomi mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi gangguan tidur yang lebih tinggi (Azad *et al.*, 2015). Sehingga, dapat disimpulkan mahasiswa fakultas kedokteran merupakan populasi yang rentan terhadap kualitas dan kuantitas tidur yang buruk.

Menurut penelitian yang dilakukan di U.S, lebih dari 70% mahasiswa kedokteran merasa mereka butuh tidur setidaknya 7 jam setiap malamnya, namun nyatanya hanya ¼

Nirmala Radia Hasanah, 2023

HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NASIONAL VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

mahasiswa kedokteran yang dapat tidur dengan rata-rata 7 jam setiap malam. Hanya 15% mahasiswa kedokteran pre-klinik yang tidur lebih dari 7 jam. Kebanyakan mahasiswa tidur lebih singkat ketika masa ujian berlangsung. (Grady and Roberts, 2017).

Mahasiswa kedokteran memangkas jam tidur mereka untuk memenuhi kebutuhan akademik mereka (Ahrberg *et al.*, 2012). Menurut penelitian, 51% mahasiswa kedokteran di U.S memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut penelitian lain di Lithuania, 59% mahasiswa kedokteran di Lithuania memiliki kualitas tidur yang buruk (Almojali *et al.*, 2019). Durasi tidur yang tidak adekuat serta kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan fungsi kognitif dan gangguan fungsi *neurobehavior* seseorang, yang berefek pada penurunan kinerja memori kerja (Peng *et al.*, 2020).

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) pertama kali ditemukan pada bulan Desember 2019 di Wuhan, Tiongkok. Virus ini menyebabkan *coronavirus disease 2019* (COVID-19), yang disebut sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO). Dalam upaya pemutusan penularan Corona Virus Disease (COVID-19), pembelajaran daring diberlakukan sejak 17 Maret 2020 sesuai Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan.

Menurut penelitian Rana dkk, pandemi COVID-19 menimbulkan penyakit psikososial seperti ansietas, stres, gejala depresi, dan gangguan tidur. Salah satu bagian dari populasi yang terdampak pandemi ini adalah mahasiswa. Rutinitas mahasiswa yang berubah secara mendadak terjadi sejak dua tahun yang lalu, membuat mereka harus beradaptasi untuk belajar dari rumah. Timbulnya masalah tidur dan kinerja otak dapat dipengaruhi oleh faktor perubahan mekanisme dan jadwal pembelajaran (Sulistiyani, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ziyi, dkk kurangnya durasi tidur serta kualitas tidur yang buruk meningkatkan jumlah kesalahan yang dibuat pada pekerjaan, dan membuat kinerja memori kerja lebih buruk. Kurangnya durasi tidur telah terbukti mempengaruhi memori kerja (Peng *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Thomas, dkk kesulitan mengingat informasi dan melupakan aktivitas yang sedang dikerjakan dapat ditemui pada seseorang

Nirmala Radia Hasanah, 2023

HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NASIONAL VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

dengan gangguan memori kerja. Sehingga, perilaku kurang atensi serta diiringi rasa frustrasi dan kewalahan akan muncul (Kleinsorge *et al.*, 2019).

Memori kerja merupakan sistem yang digunakan untuk menyimpan dan mengolah informasi yang merupakan fungsi kognitif dengan kapasitas yang terbatas. Memori kerja juga merupakan transisi antara memori jangka panjang dan pendek yang sangat *vital* terhadap *human message processing*. Memori kerja menyediakan tempat penyimpanan sementara dan sumber-sumber yang dibutuhkan untuk mengolah informasi seperti pemahaman bahasa, penalaran, serta proses pembelajaran (Peng *et al.*, 2020). Proses memori kerja penting untuk menganalisis pemecahan masalah. Hasil penelitian menunjukkan seseorang dengan kapasitas memori kerja yang lebih tinggi maka lebih baik pula kemampuan untuk memecahkan masalah (Ellis *et al.*, 2020).

Penelitian mengenai hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan memori kerja dengan subjek penelien yaitu mahasiswa pre-klinik kedokteran masih jarang, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Hubungan Kuantitas dan Kualitas Tidur dengan Memori Kerja selama Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Salah satu kebutuhan dasar manusia setiap harinya adalah tidur. Banyak orang mengabaikan akan pentingnya kualitas dan kuantitas tidur, salah satunya mahasiswa kedokteran. Apakah terdapat hubungan antara kualitas dan kuantitas dengan memori kerja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui korelasi kualitas dan kuantitas tidur dengan memori kerja selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Nirmala Radia Hasanah, 2023

HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NASIONAL VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

I.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas dan kuantitas tidur selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
2. Mengetahui distribusi frekuensi memori kerja selama masa pandemic COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
3. Mengetahui kekuatan hubungan antara kuantitas tidur selama masa pandemi COVID-19 dengan memori kerja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
4. Mengetahui kekuatan hubungan antara kualitas tidur selama masa pandemi COVID-19 dengan memori kerja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memerikan informasi mengenai hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan memori kerja selama masa pandemic covid-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur cukup dan berkualitas bagi fungsi otak khususnya memori kerja.

Nirmala Radia Hasanah, 2023

HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NASIONAL VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat Umum

Diharapkan penelitian ini dapat menjelaskan lebih lanjut mengenai hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan memori kerja

b. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat membentuk *awareness* akan pentingnya tidur .

c. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini menambah ilmu pengetahuan tentang kualitas dan kuantitas tidur dan memori kerja, terutama dalam sisi *neuroscience*.

Nirmala Radia Hasanah, 2023

HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NASIONAL VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]