

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan hal penting untuk manusia, Kebutuhan tidur setiap manusia berbeda-beda, dimana rata-rata panjang tidur dari 7 sampai 8.5 jam per hari. Kurangnya tidur pada manusia dapat menyebabkan banyak perubahan fisiologis, contoh dari kekurangan tidur dapat menyebabkan penyakit fatal-familial insomnia, seperti namanya menyebabkan ketidakmampuan manusia untuk tidur dapat mengakibatkan kematian, dimana perubahan pada fungsi fisiologis terjadinya hal ini belum dapat dijelaskan secara jelas. Terdapat data pada tahun 2006 dimana 10-15% dari kecelakaan kendaraan yang berakibat fatal disebabkan oleh kelelahan akibat dari kekurangan tidur dan terdapat estimasi hampir 100.000 kematian yang terjadi di rumah sakit Amerika Serikat akibat dari kesalahan-kesalahan dari petugas kesehatan dan kekurangan tidur sangat membantu dalam kejadian ini.¹

Para mahasiswa, terutama kedokteran tidak sadar akan pentingnya tidur yang bisa berakibat fatal, sehingga kebiasaan mahasiswa untuk mengurangi jam tidur dapat menjadi kebiasaan sampai sudah menjadi dokter, menyebabkan meningkatnya kejadian kesalahan dalam

keputusan yang berhubungan dengan klinis. Hal ini ditunjukkan pada penelitian tahun 2006 *Accreditation Council for Graduate Medical Education* bahwa dari 5.600 dokter residen yang bekerja lebih dari 80 jam dalam seminggu melakukan 50 persen lebih banyak kesalahan yang mengakibatkan hasil buruk untuk pasien dibandingkan dengan residen yang bekerja dibawah 80 jam. Masalah ini bukan hanya terjadi pada residen, melainkan seluruh pekerja medis yang bekerja lembur sehingga mengurangi waktu tidurnya, walau tidak ada penilitan lanjutan pada pekerja medis yang lainnya tetapi kelelahan merupakan salah satu faktor dari kejadian tersebut.²

Dalam kasus kekurangan jam tidur, konsentrasi manusia akan terganggu, pikiran akan gampang teralihkan dan kejadian *Microsleep* manusia akan menjadi lebih panjang.³ Terdapat penilitian pada tahun 1896 bahwa tiga responden dipaparkan dengan 90 jam tanpa tidur dimana salah satu responden mengalami halusinasi.⁴ Umumnya, ciri-ciri klinis dari kekurangan tidur merupakan perpanjangan dari waktu reaksi, tidak bisa konsentrasi, gangguan memori jangka panjang, susahnya menyimpan memori baru, dan seringnya membuat kesalahan.³ Kekurangan tidur akut maupun kronik dapat menginduksi perubahan aksi dari sistem saraf dengan perilaku dalam tubuh manusia, walaupun manusia memiliki keinginan untuk tidak

berubahnya perilaku akibat kekurangan tidur ini. Perubahan yang nyata berupa meningkatnya usaha untuk menjaga atensi yang berkepanjangan, melambatnya fungsi kognitif, melambatnya dari penutupan kelopak mata dan keinginan untuk tidur yang meningkat.⁷ Kekurangan tidur membuktikan adanya penurunan terhadap aktivasi otak bagian *Fronto-Parietal* yang mengatur fungsi atensi manusia.⁸ Efek-efek tersebut akan mengakibatkan penurunannya akurasi dan efektifitas dari kinerja manusia, demikian pula dengan kinerja kognitif manusia. Efektifitas pekerjaan menurun ketika subjek di paparkan dengan kekurangan tidur dan hasil yang didapat berbeda-beda, sebaliknya subyek yang memiliki jam tidur yang cukup dapat melakukan pekerjaan tersebut dengan hasil yang konsisten. Sangat memungkinkan ketika dalam operasi bedah, ahli bedah dapat menutup efek-efek dari kekurangan tidur dengan motivasinya, tetapi hal ini tidak dapat menghilangkan bahwa kekurangan tidur pada pekerja medis dapat ditoleransi.³

Pada penelitian tahun 2011 Giri, Baviskar dan Phalke dari 150 mahasiswa kedokteran yang diteliti didapatkan 17.3% mahasiswa memiliki tingkat mengantuk dalam siang hari yang tidak normal dan 13.3% di tingkat ambang. Gangguan tidur dapat mengakibatkan gangguan dalam kehidupan sosial, iritabilitas, dan gangguan dalam

pembelajaran.⁵ Kebiasaan tidur yang buruk pada mahasiswa merupakan fenomena yang mengganggu dan merusak, penyebab dari kurangnya tidur mahasiswa kedokteran dapat disebabkan oleh beban akademis yang tinggi,⁶ Pada penelitian Muhammad Chanchal dan kawan-kawan tahun 2014 ditemukan bahwa prevalensi dari kurang tidur mahasiswa kedokteran lebih tinggi dari mahasiswa fakultas lain dan populasi umum. Beberapa faktor yang mempengaruhi meliputi sifat mahasiswa kepada tidur, pengetahuan akan tidur dan beban akademik.⁸ Pada penelitian ini diharapkan bahwa mahasiswa kedokteran dapat sadar akan kepentingan tidur.

Terdapat sebuah penelitian pada dokter praktek tahun 1987 oleh Deary dan Tait, mengukur performa kinerja setelah malam yang (a) bertepatan pada hari libur, (b) sedang menjaga klinik atau (c) bekerja terus menerus dalam instalasi darurat. Kondisi dimana subyek bekerja lebih malam dan lebih intens menunjukkan hasil yang lebih buruk, dengan hasil yang mencolok dalam efek perasaan hati dan hasil kekurangan tidur.⁹ Pada penelitian Goldman, McDonough dan Rosemond tahun 1972 , mencatat bahwa dokter muda yang mengalami kekurangan tidur membuat keputusan-keputusan yang meragukan dan menunjukkan penurunan konsentrasi dalam membuat rencana operasi.¹⁰ Nelson, Dell'Angela, Jellish, Brown, dan Skaredoff

menemukan pada tahun 1995, residen anastesi yang hanya tidur kurang 30 dari menit ketika berjaga malam memiliki gangguan pada pemikiran inovatif dan percakapan yang lancar walaupun pekerjaan yang rumit masih tidak terganggu.¹¹

Yvonne dan Horne pada tahun 2000 membuat kesimpulan bahwa penemuan diatas dapat mengarah kepada diagnosis prematur dan kegagalan dalam memahami keadaan pasien.¹² Petugas medis harus memiliki fungsi atensi tanpa ada kelainan, dimana tidur berperan besar dalam fungsi ini.

Atensi sangatlah penting untuk proses pembelajaran meliputi dua aspek sebagai pembandingan benda dan kecepatan reaksi terhadap situasi. Apabila sebuah fitur pada benda diperhatikan, maka fitur pada benda tersebut akan memiliki pengaruh terhadap reaksi manusia dan akan masuk dengan proses pembelajaran sebagai pembanding dengan benda lain.¹⁴ Apabila fitur tersebut tidak diperhatikan dengan atensi penuh, maka fitur tersebut akanlah hilang dalam memori manusia.¹³

1.2 Identifikasi Masalah

Mahasiswa Kedokteran mengalami tingkat tekanan tinggi dikarenakan kebutuhan akademik, terutama ketika ujian. Pada penelitian-penelitian baru, kebiasaan tidur mahasiswa kedokteran tidaklah baik untuk kesehatan. Gangguan tidur adalah hal yang penting dalam mahasiswa kedokteran dan yang sedang menjalani dokter muda. Walaupun akibat-akibat dari gangguan tidur seperti gangguan atensi yang menyebabkan gangguan dalam sistem pembelajaran, mahasiswa kedokteran cenderung untuk mengabaikan kepentingan tidur yang cukup. Atensi sendiri berguna untuk mahasiswa kedokteran untuk dapat memilah apa yang perlu di perhatikan sehingga proses pembelajaran akan menjadi lebih mudah bagi mahasiswa.⁶

1.3 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan kurang tidur dengan fungsi atensi mahasiswa FK UKWMS?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mempelajari hubungan kebiasaan kurang tidur terhadap fungsi atensi pada mahasiswa FKUKWMS.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengenal distribusi kebiasaan kurang tidur mahasiswa FKUKWMS
2. Mengenal kemampuan atensi mahasiswa FKUKWMS
3. Menganalisis hubungan antara kebiasaan kurang tidur dengan fungsi atensi mahasiswa FKUKWMS

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mendapatkan pengetahuan akan kebiasaan kurang tidur dan akibatnya, sehingga dari penelitian ini mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Widya Mandala Surabaya diharapkan untuk memperhatikan pentingnya tidur yang cukup.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan akan fungsi atensi sebagai akibat dari kebiasaan kurang tidur.

1.5.2.2 Bagi Mahasiswa

Mendapatkan pengetahuan mengenai akibat dari kebiasaan kurang tidur dan upaya untuk menghindarinya, agar tidak membiasakan pengurangan waktu tidur yang akan menurunkan kinerja seorang.

1.5.2.3 Bagi Masyarakat Ilmiah dan Dunia Kedokteran

Dapat dijadikan sumber atau referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut, dapat menambah wawasan dan cara penanggulangannya.