

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebutuhan dasar manusia merupakan sesuatu yang harus dipenuhi untuk meningkatkan derajat kesehatan. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk kedalam kebutuhan fisiologis. Selain merupakan kebutuhan dasar, tidur juga merupakan hal yang Universal. Dikatakan hal yang Universal karena umumnya semua individu dimanapun ia berada membutuhkan tidur dan tidak pernah ada individu yang semasa hidupnya tidak tidur. Hal ini membuktikan, bahwa tidur memiliki peranan penting dalam kehidupan (Kozier,2000).

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai. Tidur memberikan peran yang esensial bagi kebutuhan fisiologis, psikologis dan bagi kualitas hidup seseorang. Setiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur.(Guyton & Hall, 2007 ; Barger & William, 1992 cit Azzam,2006).

Kebutuhan tidur seseorang menurut Taylor&Carol(1993), dan Kozier(2008) dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah: perkembangan usia, lingkungan, stress emosional, aktifitas fisik, motivasi, gaya hidup, alkohol, diet, merokok, pemakaian obat dan keadaan sakit. Disamping itu kebiasaan menonton TV, bekerja ataupun bermain didepan

komputer sebelum tidur juga memperburuk keadaan. Ketegangan yang diakibatkan oleh aktifitas tersebut bisa menyebabkan mata terlalu segar untuk dipejamkan, belum lagi efek dari cahaya terang yang dapat mengelabui jam biologis yang sebelumnya diciptakan untuk membedakan waktu siang dan malam (Prasadja,2006).

Jumlah tidur yang cukup itu penting bagi kesehatan mental dan fisik, fungsi kognitif, memori dan belajar.Syarat tidur untuk orang dewasa bervariasi, yaitu7-8 jam per hari dianggap normal untuk orang dewasa.Karena pola tidur yang baik sangat berperan penting dalam kemampuan berfikir dan belajar. Orang yang cukup tidurnya pasti lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar karena tubuh lebih segar dan fresh untuk berfikir.

Kurangnya kebutuhan tidur pada remaja akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktifitas harian dan meningkatkan iritabilitas. Kebutuhan istirahat dan tidur, sama pentingnya dengan kebutuhan lain seperti kebutuhan nutrisi, olahraga, kesehatan fisik dan emosi, dimana hal tersebut tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia (Potter & Perry, 2005).

Sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhi pola tidur mahasiswa yang berantakan dan menjadi tidak teratur, salah satunya adalah kemajuan teknologi dan era globalisasi ini , seperti game online para mahasiswa lebih memilih bermain game daripada membaca buku atau belajar, hal ini membawa dampak negative terhadap mahasiswa yang bermain, karena dapat

membuat ketagihan dan mempunyai keinginan terus bermain dan tanpa menyadari keadaan dan waktu yang tanpa sengaja mengubah pola tidur mereka tidak teratur. Contoh lainnya kemajuan teknologi dibidang komunikasi dan informasi, banyak mahasiswa yang terlalu sering lupa waktu saat mengakses internet, terutama dibidang situs jejaring sosial seperti twitter, facebook , path, instagram dan jejaring sosial lainnya melalui handphone atau komputer. Hal ini menjadi masalah bagi pola tidur mahasiswa dan berdampak pada kurangnya tidur mahasiswa itu sendiri dan mengalami hambatan pada proses belajar dikampus karena mudah mengantuk dan lelah hal tersebut akan mengurangi kemampuann konsentrasi belajar. Maka dari itu tidak ada salahnya kita memperhatikan pola tidur kita.

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمْنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً
لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْسَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى
قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾

11.(Ingatlah) ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penentraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian yaitu : Adakah pengaruh pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa FKIK UMY ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa FKIK UMY.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh pola tidur terhadap prestasi belajar Mahasiswa FKIK UMY.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam pembelajaran yang berhubungan dengan pola tidur terhadap indeks prestasi belajar.

2. Bagi Peneliti

Hasil peneliti dapat digunakan sebagai tambahan dan wawasan ilmu pengetahuan

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan referensi yang ada sepanjang peneliti, penelitian tentang pengaruh pola tidur terhadap prestasi belajar memang ada yaitu penelitian sebelumnya yang dilakukan antara lain :

1. Kalsom(2001), dengan judul Hubungan kualitas tidur dan daya tubuh pada mahasiswa semester akhir Fakultas kedokteran UGM . Hasil penelitian adalah ada pengaruh antara kualitas tidur yang dapat mengubah status daya tubuh seseorang tetapi pengaruh tersebut agak lemah.

2. Shin(2003), dengan judul *Sleep habits, excessive daytime sleepiness and school performance in high school student*. Penelitian ini meneliti kebiasaan tidur, kebutuhan tidur dan penampilan remaja disekolah pada siswa SMA di Seoul, Korea. Hasil yang didapatkan bahwa data dari 3871 siswa (2703 siswa laki-laki, 1168 siswa perempuan) terdapat 34,7% dari semua siswa memulai tidur setelah tengah malam dan 52,5% bangun sebelum jam 07.00 pagi, adapun total jam tidurnya 6,3 jam/hari pada siswa laki-laki dan 6,5 jam/hari pada siswa perempuan.