

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini melibatkan 70 orang responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (FKIK UMY). Hasil penelitian didapatkan bahwa responden memiliki nilai rerata skor kuesioner PSQI sebesar 9,84, dengan nilai minimum dan maksimum adalah 0 - 17, dan simpang baku 2,842. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) responden memiliki nilai rerata sebesar 2,57, minimum dan maksimum sebesar 0,53- 3,71, dan simpang baku 0,97.

Tabel 1. Prestasi Belajar Mahasiswa FKIK UMY

Prestasi Belajar	Jumlah	Persentase
Sangat Memuaskan	11	15,7
Memuaskan	22	31,4
Cukup Memuaskan	17	24,3
Kurang Memuaskan	20	28,6

Kuesioner PSQI digunakan sebagai tolak ukur bagaimana pola tidur mahasiswa FKIK UMY, sementara nilai IPK merupakan indikator prestasi belajar mahasiswa. Data hasil dari pengumpulan skor kuesioner PSQI dan nilai IPK responden kemudian dianalisis dengan uji *Spearman Rho Rank* dan

menghasilkan nilai signifikansi (p) yakni 0,000 dan koefisien korelasi (r) sebesar -0,608. Artinya terdapat hubungan antara pola dengan prestasi belajar mahasiswa FKIK UMY. Hubungan di antara dua variabel tersebut kuat karena memiliki nilai -0,608, dengan tanda minus yang artinya adalah semakin tinggi skor PSQI maka semakin rendah nilai IPK mahasiswa tersebut (hubungan terbalik).

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Kedua Variabel

	Prestasi Belajar	Skor PSQI
Prestasi Belajar		
Korelasi	1,000	-0,608
<i>Sig. (p)</i>		0,000
Skor PSQI		
Korelasi	-0,608	1,000
<i>Sig. (p)</i>	0,000	

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik Subyek	n	%	P
1 Jenis Kelamin			
Pria	37	52,8	
Wanita	33	47,1	0,0
Total	70	100	
2 Prestasi Belajar			
Sangat Memuaskan	11	15,7	
Memuaskan	22	31,4	
Cukup Memuaskan	17	24,3	0,0
Kurang Memuaskan	20	28,6	
Total	70	100	

B. Pembahasan

Tidur didefinisikan sebagai keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian sensorik atau rangsangan lainnya. Tidur juga merupakan suatu proses aktif yang terdiri dari periode berulang tidur gelombang lambat dan paradoks dimana selama tidur tingkatan aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang melainkan penyerapan O_2 oleh otak meningkat melebihi normal sewaktu terjaga. Tidur memberi tubuh kesempatan untuk perbaikan sel-sel yang rusak (*natural healing mechanism*), perbaikan keseimbangan metabolisme dan biokimia, juga dapat memperbaiki fungsi dan homeostatis yang penting juga dalam pengaturan suhu tubuh dan energi cadangan

Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Guyton & Hall, 2007). Bila aktivitas tidur ini dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai dimensi kehidupan seseorang diwaktu terjaga. Tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi dan seterusnya . Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari - hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur, akibatnya sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya (Potter & Perry, 2005).

Menurut Lanywati (2001), kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman

tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Buysse et al, 1998). Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian oleh National Sleep Foundation di Amerika tahun 2006, lebih dari 36% dewasa muda usia 18 - 29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi dibandingkan dengan 20% pada usia 30 - 64 tahun dan 9% di atas umur 64 tahun. Selain itu, hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun tidur dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30 - 64 tahun dan 5% di atas umur 64 tahun dan 4% dewasa muda mengeluh mengantuk ketika beraktivitas sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih. Di samping itu, pada tahun 2011, juga dilakukan penelitian yang melibatkan 1.508 responden dengan hasil 51% responden yang mengalami gangguan tidur adalah responden yang berusia 19 - 29 tahun. Selain itu, keluhan berupa kesulitan tidur lebih sering dilaporkan dari pada keluhan lain yang berhubungan dengan tidur. Perkiraan prevalensinya pada orang dewasa bervariasi dari 15% sampai 40% dan semakin

meningkat pada lansia. Sedangkan pada anak usia 3 tahun sebanyak 14% mengalami kesulitan tidur dan 50 - 80% anak mengalami gangguan belajar akibat kualitas tidur yang tidak baik (Laking & Puri, 2011).

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari - hari. Menurut Susanto (2006) , dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi ketika belajar. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Dengan berkonsentrasi, seseorang tidak mudah mengalihkan perhatiannya terhadap 3 masalah lain di luar yang dipelajarinya. Selain itu, dengan berkonsentrasi dapat diperoleh hasil yang optimal, salah satu contohnya adalah mendapatkan hasil prestasi belajar yang memuaskan.

Pola tidur berbeda-beda, tergantung pada usia dan kebiasaan individu. Pada orang dewasa istirahat secara rileks juga diperlukan selain daripada tidur yang sebenarnya. Berdasarkan jenis pekerjaannya, bagi yang bekerja dengan menggunakan otak atau pikiran memerlukan lebih banyak tidur dibandingkan dengan orang yang bekerja dengan fisik. Mahasiswa merupakan suatu pekerjaan yang membutuhkan banyak tidur karena pelajar akan lebih dituntut untuk berpikir dalam menimba ilmu.

Selama menjadi peserta didik, mahasiswa tidak bisa menghindarkan diri dari lingkungan alami dan lingkungan sosial budaya, sedangkan dari dalam individu yaitu faktor psikologis antara lain minat, kecerdasan, bakat, motivasi,. Nilai prestasi belajar dapat diketahui melalui proses evaluasi terhadap hasil belajar mahasiswa. Setelah rentang waktu tertentu, biasanya pada akhir semester semua penilaian untuk masing-masing bidang studi ditulis dalam sebuah transkrip nilai yang disebut Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). IPK inilah yang menjadi alat bukti keberhasilan atau kegagalan mahasiswa di universitas. Dari nilai ini, orang tua, mahasiswa yang bersangkutan, dan dosen pengajar dapat melihat sendiri prestasi belajar yang dicapai mahasiswa.

Peneliti memilih meneliti pola tidur mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (FKIK UMY) karena mahasiswa FKIK UMY mempelajari ilmu yang kompleks dan terintegrasi sehingga mahasiswa dituntut untuk memahami ilmu tersebut. Mahasiswa FKIK UMY harus banyak belajar dari sumber rujukan, apalagi dengan dianutnya sistem *Problem Based Learning* (PBL) dimana mahasiswa lebih aktif dalam proses belajar. Sistem belajar PBL terdapat ujian 1 kali tiap 5-8 minggu yang dikenal dengan istilah ujian blok. Nilai akhir mahasiswa merupakan gabungan dari 3 komponen, yaitu ujian MCQ, ujian *skills lab*, praktikum dan diskusi tutorial, sehingga prestasi akademik memenuhi segala aspek yang ada, yaitu

dari penilaian ujian MCQ, penilaian lisan dari diskusi tutorial dan keterampilan dari penilaian *skills lab* dan praktikum.

Mahasiswa harus aktif mencari informasi dan menguasai materi yang dipelajari setiap minggunya. Namun, banyak mahasiswa yang mengeluh mengantuk ketika perkuliahan berlangsung bahkan sering ditegur oleh dosen dan kurang aktif dalam diskusi tutorial. Selain itu, banyak mahasiswa yang tidak menghadiri perkuliahan di pagi hari, terutama jam 7 pagi dengan keluhan mengantuk. Keluhan ini nantinya bisa mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa sehingga perlu menjadi pertimbangan kita bersama.

Peneliti memilih untuk menjadikan angkatan 2013 dan 2014 sebagai responden karena berdasarkan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, secara epidemiologi kelompok usia yang terbanyak mengalami gangguan tidur adalah usia 19 - 29 tahun. Hal ini sesuai dengan mahasiswa angkatan 2013 dan 2014 yang berusia rata - rata 20 - 22 tahun. Prestasi akademik yang diambil adalah indeks prestasi kumulatif semester terakhir sebab penelitian ini mengidentifikasi gangguan tidur yang dialami minimal dalam beberapa bulan terakhir yang terjadi secara berulang dan waktunya bersamaan dengan berlangsungnya blok -blok yang dijalani pada semester sebelumnya sehingga hasilnya akan lebih akurat.

Prestasi belajar yang dilihat dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) apabila diklasifikasikan menjadi empat yaitu, sangat memuaskan (3,5-4), memuaskan (3-3,49), cukup memuaskan (2-2,9), dan kurang memuaskan (<2). Hasil

penelitian menunjukkan bahwa 11 orang (15,7%) memiliki IPK sangat memuaskan, 22 orang (31,4%) memuaskan, 17 orang (24,3%) cukup memuaskan, dan 20 orang sisanya (28,6%) kurang memuaskan. Skor PSQI menunjukkan bagaimana pola tidur mahasiswa, dengan interpretasi semakin besar nilai skor PSQI tersebut maka semakin buruk pola tidur dari mahasiswa. Data yang diperoleh menunjukkan banyak mahasiswa yang memiliki IPK kurang memuaskan dengan skor PSQI yang tinggi. Ini diperkuat dengan hasil analisis bivariat untuk mencari korelasi antara pola tidur dengan prestasi belajar, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan terbalik antara skor PSQI dengan IPK mahasiswa.

Data dari *The National Sleep Foundation*, Amerika Serikat, menyebutkan bahwa orang dewasa harus tidur sekitar 30 persen dari waktu 24 jam atau sekitar 6-8 jam sebaiknya dipergunakan untuk tidur. Jumlah tidur yang cukup, penting bagi kesehatan mental dan fisik, fungsi kognitif, memori dan belajar. Mahasiswa merupakan orang dewasa yang juga memerlukan waktu tidur seperti yang telah disebutkan penelitian tersebut, yakni 6-8 jam. Telah dilaporkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, kehilangan memori, dan penurunan konsentrasi.

Berbagai penelitian telah dilakukan dan hasilnya menunjukkan bahwa kurang tidur berpengaruh pada prestasi akademik siswa dan juga menyebabkan gangguan suasana hati, ketidakpuasan beraktivitas, mengantuk, obesitas dan penurunan fungsi kognitif. Penyebab kurang tidur beberapa di

antaranya ialah menonton TV dan mendengarkan musik. Stres juga punya kontribusi sangat penting pada kemampuan siswa untuk tidur di malam hari. Selain itu, konsumsi kafein, merokok dan penyalahgunaan obat atau zat-zat yang dapat menghilangkan rasa kantuk akan dapat mempengaruhi prestasi akademik. Sebuah studi dilakukan di University Of Colorado menyatakan bahwa gangguan tidur dapat berpengaruh kinerja siswa di berbagai usia maupun tingkat pendidikan lain.

Keadaan tidur menyebabkan timbulnya 2 macam efek fisiologis utama yaitu : pertama, efek pada sistem sarafnya sendiri dan kedua, efek pada sistem fungsional tubuh lainnya. Kualitas tidur yang baik sangat berperan penting dalam kemampuan berpikir dan belajar. Tidur memberi otak kesempatan untuk istirahat dan memperbaiki neuron-neuron (sel-sel otak) yang rusak. "Memori" di otak kita akan terasa susah diakses apabila kurang tidur, sehingga akan menurunkan kemampuan konsentrasi yang akan berdampak pada menurunnya daya nalar, dan kemampuan memecahkan masalah karena data dan informasi akan terasa susah dikeluarkan dari memori otak kita. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidur yang baik berkaitan dengan peremajaan sel-sel saraf di otak, sehingga dengan pola tidur yang baik maka dapat meningkatkan prestasi belajar mahasiswa karena kemampuan otaknya akan baik bila diimbangi dengan tidur yang baik. Mahasiswa yang memiliki prestasi belajar yang belum memuaskan dapat mencoba untuk menghindari pencetus-pencetus yang dapat mengganggu tidur.