

HUBUNGAN KEBIASAAN TIDUR TERLAMBAT DENGAN INDEKS PRESTASI MAHASISWA KEDOKTERAN ABULYATAMA

Edhitta Deviani^{1*}, Nuswatul Khaira², Mhd.Hidayattullah³

^{1,2,3} Keperawatan, Universitas Abulyatama

ABSTRAK

Tidur terlambat adalah kebiasaan tidur kurang dari waktu normal yang menyebabkan kebutuhan tidur tidak tercukupi, indeks prestasi merupakan penilaian hasil usaha kegiatan/aktivitas atau penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk symbol, angka, huruf maupun kalimat yang dapat dicapai oleh setiap siswa/mahasiswa dalam periode tertentu. Hasil penelitian The National Sleep Foundation, Amerika Serikat, menjelaskan bahwa pada dewasa muda usia 18-24 tahun lebih sulit untuk bangun pagi dibandingkan usia diatas 30-64 tahun dan usia diatas 64 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan tidur terlambat dengan indeks prestasi mahasiswa Kedokteran Abulyatama angkatan 2021. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan design cross sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 127 dan sampel diambil berdasarkan rumus slovin yaitu 97 orang. Hasil penelitian didapatkan 34 mahasiswa dengan indeks prestasi rendah, 27 mahasiswa yaitu 45.0% memiliki indeks prestasi rendah, hal ini disebabkan oleh faktor keterlambatan tidur malam dan tidak mampu mengikuti perkuliahan pagi hari sehingga mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa tersebut dan 7 mahasiswa lainnya yaitu 18,9 % juga memiliki indeks prestasi rendah yang tidak disebabkan oleh faktor keterlambatan tidur malam, faktor lain yang membuat indeks prestasi rendah meskipun tidak tidur terlambat, mungkin bisa disebabkan faktor, genetik, IQ, dan lain-lain. Kebiasaan tidur yang terlambat paling banyak didapatkan pada umur 20-22 tahun, yaitu 60 orang (61,9%). Hasil penelitian dengan menggunakan analisa bivariat dengan uji analisis chi-square, di peroleh nilai $P = 0,011$ ($p \text{ value} < 0,05$) bahwa terdapat hubungan kebiasaan tidur terlambat dengan indeks prestasi mahasiswa kedokteran abulyatama.

Kata Kunci: Kebiasaan tidur terlambat, Indeks prestasi, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam hidup manusia, seorang manusia yang memiliki pendidikan yang baik akan mempengaruhi kualitas hidupnya secara langsung ataupun tidak langsung. Dengan pendidikan yang baik, seseorang akan memiliki keahlian dan pemahaman yang

baik sesuai dibidangnya, sehingga akan lebih mudah dalam mencari pekerjaan atau

menciptakan usaha yang baru untuk membiayai dirinya sendiri atau menafkahi keluarganya. Pendidikan formal yang dilakukan oleh siswa/mahasiswa dimulai sejak dini dan bertingkat dari SD, SMP, SMA sampai perguruan tinggi, sebagai bentuk control, dan penghargaan serta faktor perbedaan antara siswa / mahasiswa satu dan lainnya, salah satunya adalah indeks prestasi (IP).

Indeks prestasi merupakan penilaian hasil usaha kegiatan/aktivitas yang kita kerjakan atau penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf maupun kalimat yang dapat dicapai oleh setiap siswa/mahasiswa dalam periode tertentu. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa, yaitu faktor internal (fisiologis dan psikologis), faktor eksternal (lingkungan) dan faktor pendekatan belajar (metode) [1].

Salah satu pola istirahat yang perlu dilakukan adalah tidur secara teratur. Menurut hasil survey sebuah studi di Inggris didapati bahwa orang yang kurang tidur cenderung menderita gangguan konsentrasi 3 kali lebih besar, 2 kali menderita kelelahan, gangguan mood, produktivitas menurun, dibandingkan dengan orang yang tidur secara teratur [2]. Berdasarkan hasil penelitian The National Sleep Foundation, Amerika Serikat, menjelaskan bahwa pada dewasa muda usia 18-24 tahun lebih sulit untuk bangun pagi dibandingkan dengan usia diatas 30-64 tahun dan usia diatas 64 tahun. Dewasa muda juga cenderung lebih sering terlambat masuk kelas/bekerja [3].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh David Dinges dari University of Pennsylvania school of Medicine in Philadelphia, menjelaskan bahwa proses belajar terganggu bukan hanya karna tidur yang kurang, tetapi juga karna terjaga dalam waktu yang lama, hal tersebut dapat mengikis proses biologi pada otak yang penting dalam mengingat dan belajar. Dari hasil penelitian Nancy (2013), siswa yang tidurnya cukup memiliki prestasi belajar yang tinggi yaitu sebesar 49,1%. Prevalensi lama tidur pada siswa kelas 3 di SMA Binsus Manado berkisar antara 7-8 jam, artinya prevalensi lama tidur baik. Tingkat prestasi belajar siswa kelas 3 di SMA Binsus Manado dikategorikan memuaskan [2].

Berdasarkan hasil survey awal dari hasil wawancara peneliti di Fakultas Kedokteran Abulyatama khususnya pada angkatan 2021, dari 127 mahasiswa/i, 40 orang pernah tidur malam terlambat dan 35 orang yang mempunyai kebiasaan/ sering tidur terlambat, dan mereka juga mengeluh kurang konsentrasi pada saat mengikuti kuliah, sering terlambat bangun tidur yang berujung pada terlambat bahkan absen masuk kelas untuk menerima pelajaran dari dosen, susah menghafal/mengingat pelajaran, dan susah mengendalikan emosi.

Hal tersebut tentu akan mempengaruhi kuantitas dan kualitas penerimaan ilmu dari dosen walaupun ditutupi dengan metode yang beragam. Gangguan tidur perlu mendapatkan perhatian cukup serius karena gangguan tidur itu sendiri akan berdampak tidak langsung pada proses belajar dan berdampak langsung pada memori dan emosi[4].

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan design cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama sebanyak 127 orang. Sampel dalam penelitian ini didapatkan dengan metode random sampling dengan menggunakan rumus menurut Slovin yaitu 97 orang mahasiswa program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Deskripsi karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi: jenis kelamin, umur responden, dan semester responden.

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		

Laki-laki	27	27,8
Perempuan	70	27,2
Total	97	100,0
Semester		
V (Lima)	97	100,0
Total	97	100,0
Usia		
20 Tahun	41	42,3
21 Tahun	34	35,1
22 Tahun	22	22,7
Total	97	100,0

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden lebih banyak perempuan dengan frekuensi 70 yaitu 72.2%, kategori umur secara keseluruhan yaitu 20-22 dengan frekuensi 97 yaitu 100%, dengan semester secara keseluruhannya yaitu semester V dengan frekuensi 97 yaitu 100%.

Terlambat Tidur

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Terlambat Tidur Mahasiswa / Mahasiswi Kedokteran Universitas Abulyatama.

Terlambat Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ya	60	61,9
Tidak	37	38,1
Total	97	100,0

Berdasarkan Tabel 1.2 menunjukkan bahwa frekuensi keterlambatan tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama dengan sampel 97, terdapat 60 mahasiswa yaitu 61.9 % yang mengatakan "IYA" tidur terlambat karena dipengaruhi oleh faktor penggunaan sosial media dan nongkrong di warung kopi, dan terdapat 37 mahasiswa yaitu 38,1% yang mengatakan "TIDAK" tidur terlambat karena takut ketika pagi hari tidak mampu bangun dan kuliah.

Indeks Prestasi Mahasiswa

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Indeks Prestasi Mahasiswa / Mahasiswi Kedokteran Universitas Abulyatama.

Indeks Prestasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	63	64,9
Rendah	34	63,0
Total	97	100,0

Berdasarkan Tabel 1.3 menunjukkan bahwa Frekuensi Indeks Prestasi Mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama, lebih besar responden yang memiliki Indeks Prestasi yang Tinggi sebanyak 63 responden atau sebesar 64,9 %. Dan yang memiliki Indeks Prestasi yang Rendah sebanyak 34 responden atau sebesar 63,9 %.

Hubungan Terlambat Tidur Dengan Indeks Prestasi

Tabel 1.4 Hubungan Kebiasaan Tidur Terlambat Dengan Indeks Prestasi.

Terlambat Tidur	IP		Total	P-Value
	Tinggi	Rendah		
	55,0	45,0	100	0,017
	81,1	18,9	100	
Total			100	

Dari tabel di atas dapat diketahui terdapat 63 Mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama yang memiliki indeks prestasi tinggi. Dimana 33 mahasiswa yaitu 55.0 % memiliki indeks prestasi tinggi meskipun mahasiswa tersebut mengatakan "IYA" tidur terlambat dan 30 Mahasiswa yaitu 81,1 % memiliki Indeks Prestasi kumulatif tinggi namun mengatakan "TIDAK" tidur terlambat. Dari tabel di atas juga dapat diketahui ada 34 Mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama yang memiliki indeks prestasi rendah. Dimana 27 mahasiswa yaitu 45.0 %

memiliki indeks prestasi rendah, disebabkan oleh faktor keterlambatan tidur malam dan tidak mampu mengikuti perkuliahan ketika pagi hari, dan terdapat 7 Mahasiswa yaitu 18,9 % juga memiliki indeks prestasi rendah, namun tidak disebabkan oleh faktor keterlambatan tidur. Setelah dilakukan uji statistik (uji Chi-Square), diperoleh nilai $P=0,011$ ($P<0,05$) bahwa terdapat hubungan kebiasaan tidur terlambat dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama pada angkatan 2021 pada 97 mahasiswa didapatkan, 34 mahasiswa memiliki indeks prestasi rendah (63%), 27 mahasiswa yaitu (45.0%) memiliki indeks prestasi rendah yang disebabkan oleh faktor keterlambatan tidur malam dan tidak mampu mengikuti perkuliahan ketika pagi hari sehingga mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa tersebut, dan 7 mahasiswa lainnya yaitu (18,9 %) juga memiliki indeks prestasi rendah yang tidak disebabkan oleh faktor keterlambatan tidur malam, faktor lain yang membuat indeks prestasi rendah meskipun tidak tidur malam terlambat, mungkin bisa disebabkan faktor pendekatan belajar, genetik, IQ, dan lain-lain.

Kebiasaan tidur yang terlambat paling banyak didapatkan pada umur 20-22 tahun, yaitu 60 orang (61,9%). Hasil penelitian dengan menggunakan analisa bivariat dengan uji analisis chi-square, di peroleh nilai $P = 0,011$ ($p \text{ value} < 0,05$) bahwa terdapat hubungan kebiasaan tidur terlambat dengan indeks prestasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Peneliti berasumsi terdapat hubungan antara kebiasaan tidur terlambat dengan indeks prestasi mahasiswa yang rendah dikarenakan ketika mahasiswa tersebut

tidak tidur pada malam hari secara tidak langsung jam istirahat malam yang normalnya dibutuhkan tubuh yaitu selama 7 jam, menjadi tidak tercukupi sehingga susah berkonsentrasi di pagi hari, dan juga jika mahasiswa tidur terlambat maka akan sulit bangun pada pagi hari, sehingga mengganggu jadwal perkuliahan di pagi hari, hal tersebut tentunya akan mengganggu pada kehadiran mahasiswa dan penguasaan materi yang disampaikan dosen ketika kuliah berlangsung.

Di perkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Masyeni (2010) yang menjelaskan bahwa kurang tidur menyebabkan anak saat pagi atau siang hari tidak mampu menahan kantuknya akibatnya anak akan mengalami kesulitan berkonsentrasi, lambat dalam berfikir, mengalami gangguan dalam belajar bahkan prestasi akademik menurun. Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu koefisien Kendal Tau sebesar 0,325 sehingga P sebesar 0,014. Berdasarkan nilai $P < 0,005$ maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta 2010 [5].

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Gangguan tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Hal ini bisa menyebabkan tidak tercapainya prestasi akademik secara optimal karena proses belajar menjadi terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian Hardisman yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Studi Pendidikan Dokter 2010 FK Universitas Andalas, yang menunjukkan

bahwa sebanyak 51 mahasiswa (65%) memiliki kualitas tidur dan prestasi akademik yang baik, 27 mahasiswa (35%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan prestasi akademik yang kurang baik, 43 mahasiswa akademik yang baik, dan 56 mahasiswa (57%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan prestasi akademik yang kurang baik. Berdasarkan uji chi square didapatkan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$). Penelitian ini menyimpulkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand [6].

Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar bagi manusia. Menurut National Sleep Foundation (1999), 37% orang dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kekurangan tidur dan gangguan tidur. Berdasarkan penelitian Andriani 2016 didapatkan hasil yang menunjukkan mayoritas mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 76 orang (80%), dan konsentrasi belajar mayoritas rendah sebanyak 62 orang (65.3%). Ada hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru tahun 2016 dengan P-Value $0.036 < 0.05$ [7].

KESIMPULAN

Terdapat hubungan kebiasaan tidur terlambat dengan indeks prestasi

mahasiswa / mahasiswi Kedokteran Universitas Abulyatama, Berdasarkan hasil tersebut diharapkan mahasiswa menghindari kebiasaan tidur terlambat.^[1]_[SEP]

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Syah.M, "Psikologi Pelajar Bandung," no. p. 132-139., 2008.
- [2] and J. N. Marpaung, Panangian P, Siantan Supit, "Gambaran lama tidur terhadap prestasi belajar siswa," no. 1.1., 2013.
- [3] Putri AM, "Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks prestasi Mahasiswa," 2015.
- [4] Hakam kA, "Pendekatan Analisis Pendidikan Indonesia Nilai," 2008.
- [5] S. Masyeni c, "Correlation Sleep Quality With Concentration," 2010.
- [6] Hardisman, "Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas," 2017.
- [7] Andriani, "Hubungan Kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa," 2016.