



HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Dhaifany Karissa Caesarridha¹

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Corresponding Author: Dhaifany Karissa Caesarridha, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas.Lampung

E-Mail: fany.karissa@gmail.com

Received Juni 29, 2021; Accepted Juli 04, 2021; Online Published Juli 14, 2021

Abstrak

Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis yang merupakan kondisi dimana terjadi penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun masih dapat dibangunkan dengan rangsang cukup. Setiap orang perlu memiliki kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Penurunan kualitas tidur ditandai dengan rasa kantuk berlebih, lemas, sulit berkonsentrasi dalam belajar yang berkaitan erat dengan hasil prestasi akademik. Konsentrasi belajar adalah suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian yang sangat berhubungan dengan memori dan berguna dalam proses belajar terutama pada mahasiswa kedokteran yang memiliki beban studi yang berat seperti ujian dan tugas yang padat. Pandemi Covid-19 juga dapat berdampak kepada terjadinya gangguan tidur yang akan menurunkan kualitas tidur dan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dari beberapa jurnal baik dari nasional maupun internasional kemudian dirangkum menjadi sebuah topik pembahasan dan disajikan dalam artikel. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di masa Pandemi Covid-19.

Keywords: *Kualitas Hidup; Konsentrasi Belajar, Pandemi Covid-19*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun individu masih dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup kuat.¹ Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis atau kebutuhan paling dasar dari piramida kebutuhan dasar manusia.² Setiap orang perlu memiliki kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal, karena pada kondisi tidur, tubuh manusia melakukan proses pemulihan yang akan

mengembalikan stamina tubuh ke kondisi yang optimal.³

Pola tidur yang berubah biasanya didasari oleh adanya tuntutan aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan kurangnya kebutuhan untuk tidur yang menyebabkan munculnya kantuk berlebihan di siang hari.⁴

Kebutuhan tidur yang cukup dinilai dari 2 faktor yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur meliputi baik aspek kuantitatif maupun kualitatif seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat

tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur.²

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak terdapat tanda-tanda kekurangan tidur dan juga tidak memiliki masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak didapatkan pada kalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang kelak akan menimbulkan banyak efek seperti menurunnya konsentrasi belajar serta gangguan kesehatan.⁵ Hal tersebut tentunya perlu diperhatikan karena gangguan tidur dapat berpengaruh pada proses belajar, gangguan memori, dan kesehatan emosi. Konsentrasi belajar berkaitan erat dengan prestasi belajar dimana konsentrasi belajar yang baik dapat berpengaruh pada hasil prestasi belajar yang memuaskan.⁶

Konsentrasi belajar adalah suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian yang sangat berhubungan dengan memori (ingatan).⁷ Memori merupakan suatu hal penting yang berguna dalam proses mempertahankan dan memproses informasi karena agar dapat berhasil dalam belajar dan bernalar, seseorang tentunya perlu mempertahankan informasi dan mengeluarkannya kembali jika diperlukan.⁸

Kurang tidur memiliki banyak dampak dalam kehidupan sehari-hari. Aspek utama yang sangat dipengaruhi karena kurangnya tidur pada seseorang adalah penurunan aspek memori serta konsentrasi.⁹ Kondisi ini banyak dialami oleh mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran karena selama proses pembelajaran dalam pendidikan kedokteran dibutuhkan kemampuan dalam memahami serta mengingat pengetahuan yang kompleks dalam waktu yang singkat.¹⁰

Pandemi Covid-19 tentunya berpengaruh dalam menyebabkan masalah tidur pada beberapa orang serta dapat memperburuk gejala pada orang-orang yang sudah memiliki masalah tidur.¹¹ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartini et al pada tahun

2021 dimana hasilnya menunjukkan bahwa 78% remaja mengalami masalah tidur selama pandemi dan jumlah ini lebih tinggi daripada sebelum pandemi Covid-19.¹²

Berdasarkan hal-hal diatas, penulis tertarik untuk melakukan *literature review* terhadap beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kualitas tidur berapa penelitian menjelaskan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di masa pandemi Covid-19.

ISI

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada jurnal ini adalah *literature review* dari berbagai jurnal penelitian yang sesuai dengan judul yang telah dipilih, Kemudian, sumber bacaan yang telah didapatkan akan di analisis dengan metode sistematis *literature review* yang terdiri atas pengumpulan, evaluasi, dan pengembangan sesuai dengan fokus tertentu.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Djamalilleil et al. diperoleh hasil bahwa dari 76 mahasiswa didapatkan 53 orang (69,7%) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk, kemudian 42 dari 76 orang (55,3%) juga memiliki konsentrasi belajar yang buruk Setelah dilakukan analisis bivariat didapatkan hasil bahwa dari 23 mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik dan juga memiliki konsentrasi belajar yang baik yaitu 15 orang (65,2%) dan dari 53 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dan konsentrasi belajar yang juga buruk yaitu 34 orang (64,2%). Hasil uji statistic (*chi-square*) diperoleh nilai $p=0,034$ ($p<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2018.¹³

Pada penelitian yang dilakukan tahun 2020 oleh Arifin dan Etlidawati diperoleh hasil bahwa sebanyak 27 orang (30,0%) memiliki kualitas tidur yang baik disertai dengan konsentrasi belajar yang baik, 5 orang (5,6%) memiliki kualitas tidur yang baik disertai konsentrasi belajar yang cukup, dan 8 orang (8,9%) memiliki kualitas tidur yang baik disertai konsentrasi belajar yang kurang. Sedangkan, 5 orang (5,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk disertai konsentrasi belajar yang baik, 9 orang (10,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk disertai konsentrasi belajar yang cukup, dan sebanyak 36 orang (40,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk disertai konsentrasi belajar yang kurang juga. Jika nilai $p = <0,05$ maka terdapat hubungan antara kedua variabel. Setelah dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan Uji *chi-square* menunjukkan hasil analisis didapatkan $p\ value = 0,000$ ($p\ value \leq 0,05$) maka diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.¹

Pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 oleh Sastrawan dan Griadhi diperoleh hasil bahwa dari 100 responden terdapat 15 orang memiliki kualitas tidur yang baik dengan konsentrasi belajar yang baik, 8 orang memiliki kualitas tidur yang baik namun konsentrasi belajar yang buruk, 19 orang memiliki kualitas tidur yang buruk dan konsentrasi belajar yang juga baik, dan 58 orang memiliki kualitas tidur yang buruk juga konsentrasi belajar yang buruk. Setelah dilakukan analisis *chi-square*, kedua variabel ini memiliki $p\ value = 0,000$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.¹⁴

Pada penelitian yang dilakukan oleh Shi et al pada tahun 2020 menyebutkan bahwa sebanyak 69,6% dari 56.679 penduduk China berusia 18-39 tahun mengalami gangguan tidur (insomnia) selama pandemi

Covid-19. Responden yang mengalami insomnia banyaknya berasal dari mereka yang terkonfirmasi atau dicurigai, pekerjaan dengan risiko tinggi terkena paparan, memiliki keluarga atau teman yang terkena Covid-19, pekerja garda terdepan, dan memiliki keluarga atau teman yang berprofesi sebagai garda terdepan.¹⁵

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Hal ini disebabkan oleh responden yang merupakan mahasiswa aktif di Fakultas Kedokteran cenderung memiliki gangguan tidur pada saat sebelum ujian dan selama ujian berlangsung karena rata-rata 20% dari mahasiswa akan belajar hingga larut malam untuk mempersiapkan ujian agar mendapat nilai yang maksimal. Selain ujian, mahasiswa juga memiliki tugas yang perlu diselesaikan sehingga seringkali mereka merasa stress akibat banyaknya hal yang belum selesai dikerjakan. Kualitas tidur yang buruk ini disebabkan oleh tugas dan ujian yang padat sehingga menyebabkan mahasiswa kekurangan waktu untuk beristirahat atau tidur.¹³

Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan diantaranya sakit kepala dan sulit konsentrasi serta dapat mengganggu metabolisme tubuh yang penting untuk proses regenerasi sel-sel tubuh yang menyebabkan tubuh kita menjadi lemas dan rentan terhadap penyakit.¹³

Tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal yang dapat memengaruhi adalah kondisi fisiologis salah satunya adalah kualitas tidur yang buruk yang dapat menimbulkan gejala klinis seperti mengantuk, kelelahan yang dapat menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk berkonsentrasi.^{16,17}

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan konsentrasi. Hal ini sejalan dengan teori

dimana saat manusia kekurangan waktu tidur, akan terjadi keadaan yang disebut *sleep debt* yang dapat diganti hanya melalui tidur. Hal ini diatur oleh *sleep homeostat* yang bekerja untuk mengatur keinginan tidur. Jika jumlah *sleep debt* besar maka *sleep homeostat* akan memberitahukan bahwa kita perlu tidur lebih banyak¹⁴ sehingga orang yang kurang tidur akan merasakan kantuk yang berlebih serta penurunan konsentrasi, dan refleks motorik yang lambat^{18,19}

Selain itu hal ini sesuai dengan teori hormonal terutama hormon melatonin dan serotonin yang berperan dalam tidur yaitu kadarnya yang akan meningkat untuk menciptakan kondisi mengantuk dan akan menurun kadarnya saat kondisi tidur sudah tercapai dan sangat rendah kadarnya saat bangun tidur. Pada kondisi adanya gangguan tidur atau menurunnya kualitas tidur, maka kadar melatonin dan serotonin akan meningkat dan menimbulkan efek seperti mudah lemas, mengantuk, kecemasan, dan gangguan fungsi kognitif yaitu penurunan konsentrasi.²⁰

Pada kondisi pandemi COVID-19 ini cenderung memberi dampak negatif dalam beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang karena banyaknya perubahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, hidup dalam ketidakpastian, rasa takut akan kesehatan, rasa khawatir akan situasi dan durasi pandemi yang berkepanjangan, kehilangan pekerjaan, isolasi mandiri di rumah, hilangnya tempat hiburan dan berkurangnya interaksi sosial antar individu.²¹

Pandemi Covid-19 berpengaruh besar terhadap kualitas tidur individu serta menyebabkan insomnia pada beberapa orang atau bahkan memperburuk gejala bagi yang sudah menderita insomnia. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi mengenai interaksi sosial, kewajiban terhadap keluarga dapat mengganggu kualitas tidur dan irama sirkadian seseorang. Aktivitas individu yang biasanya dimulai dengan bangun tidur di pagi hari, bekerja, berinteraksi sosial, berekreasi dan tidur di malam hari

mulai berubah sehingga memengaruhi irama sirkadian individu terutama saat berkarantina di rumah semenjak pandemi Covid-19.²²

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi Covid-19 ini karena pandemi Covid-19 yang dapat menimbulkan adanya insomnia dan dapat mengurangi kualitas tidur individu terutama mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arifin Z, Etlidawati. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Human Care*. 2020;5(3):651-8.
2. Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2016;5(1):244-6.
3. Sarfriyanda J, Karim D, Dewi AP. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *JOM*. 2015;2(2):1178-83.
4. Potter dan Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC; 2010.
5. Hidayat AA. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
6. Sobur A. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia; 2006.
7. Santrock. *Perkembangan Masa Hidup (Terjemahan Diana Angela)*. Jakarta: Erlangga; 2008
8. Santrock JW. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga; 2007.
9. Fenny, Supriatmo. Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa

- Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. 2016;5(3): 140-6.
10. Ahrberg K, Dresler M, Niedermaier S, Steiger A, Genzel L. The Interaction Between Sleep Quality and Academic Performance. *J Psychiatr Res*. 2012 ;46(12):1618-22.
 11. Lin L, Wang J, Ou-yang X, et al. The Immediate Impact of The 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Outbreak on Subjective Sleep Status. *Sleep Med* <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.018>.
 12. Hartini S, Nisa K, Herini ES. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*. 2021;22(5):312-6.
 13. Djamil SF, Rosmaini, Dewi NP. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*. 2021;3(1):44-8.
 14. Sastrawan IMA, Griadhi IPA. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*. 2017;6(8):2-8.
 15. Shi, L., Lu, Z., Que, J., Huang, X., Liu, L., & Ran, M. et al. (2020). Prevalence of and Risk Factors Associated With Mental Health Symptoms Among the General Population in China During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(7), e2014053. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.14053>
 16. Lisiswanti R, Rodiani, Saputra O, Sari MI, Zafirah NH. Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*. 2019;6(1):68-70.
 17. Lestari G, Rahmawaty I. Hubungan Antara Olahraga Futsal Dengan Konsentrasi. *Karya Ilmiah Unisba*. 2016. [cited 27 Juni 2021] Available from: <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/1170/pdf>
 18. Agoes A, Lestari R, Dewi, PN. Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa (umur 11-12 Tahun) di SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *Majalah Kesehatan FKUB*. 2010.
 19. Malawi I dan Tristiar AA. Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kemampuan Berpikir Kritis terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas V SDN Manisrejo I Kabupaten Magetan. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*. 2013;3(2)
 20. Hall MA, Uysse DAJB, Owell PEDN, Ofzinger ERICAN, Ouck PAH, Eynolds CHFR. Symptoms of Stress and Depression as Correlates of Sleep in Primary Insomnia. *Psychosomatic Medicine*, 2000: 227–230.
 21. Altena, E., Baglioni, C., Espie, C., Ellis, J., Gavriloff, D., & Holzinger, B. et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal Of Sleep Research*. 2020; 29(4). <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
 22. Morin, C., & Carrier, J. (2020). The acute effects of the COVID-19 pandemic on insomnia and psychological symptoms. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005>