

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur ialah suatu kebutuhan yang dimiliki manusia paling mendasar dan bersifat fisiologis. Tidur memiliki beberapa peran yaitu dalam fungsi homeostasis, termoregulasi, penyimpanan energi, pengendalian emosi, dan konsolidasi memori.¹ Tidur juga memberikan waktu bagi saraf untuk beristirahat dan memulihkan diri kembali. Selain itu, tidur juga merupakan hal yang penting bagi sistem neuron untuk dapat bekerja dengan baik. Kualitas tidur yang baik terkait dengan berbagai macam hal positif atau menguntungkan seperti kesehatan yang lebih baik, kurangnya mengantuk di siang hari, dan fungsi psikologis yang lebih baik. Seseorang yang hanya tidur sebentar saja, dan pada saat terbangun mungkin masih mengantuk, serta tidak mampu berkonsentrasi atau fokus di keesokan harinya, dan mengalami beberapa gangguan memori.² Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu ciri-ciri dari insomnia kronis. Apalagi, banyaknya mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran mengeluhkan kurangnya jam tidur diakibatkan padatnya kegiatan kuliah atau organisasi, yang mana hal tersebut dapat berakibat buruk. Oleh karena itu, tidur mungkin terlihat sangat penting untuk pemulihan kognitif, kesehatan, dan pembelajaran atau memori.

Memori adalah kapasitas otak manusia untuk menyimpan, mempertahankan, dan mengingat kembali pengetahuan dari pengalaman sebelumnya. Memori jangka panjang dan memori jangka pendek adalah dua jenis

memori. Memori jangka pendek, di sisi lain, adalah ingatan fakta, kata-kata, angka, huruf, atau informasi kecil lainnya yang berlangsung selama beberapa detik hingga satu menit atau lebih pada suatu waktu. Memori jangka panjang adalah pengetahuan yang disimpan di otak dan dapat diambil di masa depan.

Memori memiliki peranan yang cukup penting karena diperlukan pada hampir semua kegiatan manusia, terutama pada proses belajar. Pada mahasiswa kedokteran, peranan memori sangat diperlukan dan apabila terdapat gangguan dalam proses penyimpanan memori akan sangat berdampak pada akademik mahasiswa.

Beberapa penilaian, termasuk Tes Memori Gambar Pemandangan (SPMT), Tes Retensi Visual *Benton*, Gambar Kompleks *Rey-Osterrieth*, dan Skala Memori *Wechler*, dapat menilai memori jangka pendek. Dibandingkan dengan tes seperti *Benton Visual Retention Test*, *Rey-Osterrieth Complex Figure*, dan *Wechsler Memory Scale*, *Scenery Picture Memory Test (SPMT)* memiliki kelebihan. Hal itu karena *test Benton* dan *rey-osterrieth complex figure* lebih menimbulkan *floor effect* (skor subjek cenderung di bawah) dan tes *wechler memory scale* lebih menimbulkan *ceiling effect* (skor subjek cenderung di atas dan kompleks) dan memakan waktu yang lebih banyak. Menurut beberapa penelitian, Tes Memori Gambar Pemandangan (SPMT) lebih mudah dilakukan dan sederhana, memiliki *floor effects* yang lebih sedikit (skor subjek cenderung lebih rendah), dan *ceiling effects* yang lebih sedikit (skor cenderung lebih tinggi).³ Prinsip dari *Scenery Picture Memory Test (SPMT)* adalah menilai memori visual yang dikodekan sebagai pemandangan, dikombinasikan dengan jawaban verbal.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh McCann menjelaskan bahwa Kurangnya kualitas tidur terkait dengan penurunan memori kerja verbal.⁴ Penderita insomnia memiliki metabolisme yang lebih rendah di bagian otak yang terkait dengan kinerja kognitif, menurut sebuah studi neuroimaging yang juga dilakukan.⁵ Keterampilan memori yang buruk mengganggu konsentrasi, efektivitas, dan efisiensi dalam bekerja dan belajar, yang meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik dan mental.

Di Indonesia belum banyak penelitian yang membahas tentang pengaruh kualitas tidur terhadap memori jangka pendek. Sebelumnya sudah ada penelitian dengan topik yang hampir sama yaitu pengaruh kualitas tidur terhadap memori kerja verbal dengan hasil bahwa terdapat korelasi bermakna antara kualitas tidur dengan kapasitas memori kerja verbal. Pada penelitian tersebut, pemeriksaan menggunakan variabel terikat memori kerja verbal. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan subjek pemeriksaan memori yang berbeda sehingga diharapkan dapat diketahui lebih jelas manfaat kualitas tidur terhadap fungsi kognitif memori jangka pendek.

Berdasarkan paparan tersebut, kurangnya kualitas tidur, dengan alasan padatnya kegiatan, termasuk mahasiswa kedokteran. Padahal, seperti yang kita ketahui tidur memberikan banyak manfaat salah satunya meningkatkan fungsi kognitif. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih jelas pengaruh kualitas tidur terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Permasalahan Umum

Secara umum, permasalahan penelitian adalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa FK Undip?

1.2.2 Permasalahan Khusus

Selanjutnya, permasalahan umum dijabarkan menjadi permasalahan khusus sebagai berikut:

- 1) Apakah pada mahasiswa dengan kualitas tidur yang cukup terdapat hasil memori jangka pendek yang lebih tinggi?
- 2) Apakah pada mahasiswa dengan kualitas tidur yang kurang terdapat hasil memori jangka pendek yang lebih rendah?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa FK Undip yang diukur dengan *Scenery Picture Memory Test* (SPMT).

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menilai memori jangka pendek yang diukur dengan *Scenery Picture Memory Test* (SPMT) pada kelompok dengan kualitas tidur yang cukup.

- 2) Menilai memori jangka pendek yang diukur dengan Scenery Picture Memory Test (SPMT) pada kelompok dengan kualitas tidur yang kurang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap memori jangka pendek.

1.4.2 Manfaat untuk Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan aktual dan terkini mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap memori jangka pendek.

1.4.3 Manfaat untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang kualitas tidur yang cukup atau kurang yang dapat berpengaruh terhadap memori jangka pendek.

1.4.4 Manfaat untuk Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan ataupun referensi bagi seorang peneliti di masa depan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh kualitas tidur terhadap memori jangka pendek yang diukur dengan Scenery Picture Memory Test (SPMT).

1.5 Keaslian Penelitian

Penulis telah melakukan berbagai upaya penelusuran pustaka dan tidak menemukan adanya penelitian atau publikasi sebelumnya yang sama atau telah menjawab permasalahan penelitian.

Tabel 1. Daftar Penelitian Sebelumnya

No.	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
1.	S. Puspasari, M. Belladona, and N. D. Wardani, "KORELASI KUALITAS TIDUR DENGAN KAPASITAS MEMORI KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR," <i>DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)</i> , vol. 8, no. 1, pp. 482-491, Feb. 2019.	Observasional analitik cross-sectional study	Terdapat korelasi bermakna antara kualitas tidur dengan kapasitas memori kerja pada mahasiswa tingkat akhir.
2.	LIENARDY, Gabriela Queensanya et al. HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN	Observasional analitik	tidak ada hubungan antara kualitas tidur dan jenis kelamin dengan memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

	JENIS KELAMIN DENGAN MEMORI JANGKA PENDEK MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA. E-Jurnal Medika Udayana, [S.l.], v. 10, n. 12, p. 33-39, dec. 2021. ISSN 2303-1395.	cross-sectional study	Udayana. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang melakukan kontrol terhadap keseluruhan faktor pegganggu.
3.	Newbury CR, Crowley R, Rastle K, Tamminen J. Sleep deprivation and memory: Meta-analytic reviews of studies on sleep deprivation before and after learning. <i>Psychol Bull.</i> 2021;147(11):1215-1240.	Observasional analitik cross-sectional study	Hasil penelitian yang disajikan membuktikan adanya korelasi yang komprehensif tentang dampak kurang tidur setelah belajar dan sebelum belajar
4	Cruz T, García L, Álvarez MA, Manzanero AL. Sleep quality and memory function in healthy ageing [published online ahead of print, 2019 Apr 11]. <i>Calidad del sueño y</i>	Observasional analitik Cross-sectional study	Skor PSQI berkorelasi negatif dengan kinerja tes <i>Visual Paired Associates</i> (VPA) dan <i>Word Learning</i> (WL). Performa dalam 2 tes memori ini menurun seiring dengan kualitas tidur. Selain itu,

	déficit de memoria en el envejecimiento sano [published online ahead of print, 2019 Apr 11]. Neurologia (Engl Ed).		kinerja dalam tes VPA berkorelasi negatif dengan kualitas tidur subjektif, durasi, dan gangguan tidur.
5	Böhm, M.F., Bayen, U.J. & Schaper, M.L. Are subjective sleepiness and sleep quality related to prospective memory?. Cogn. Research 5, 5 (2020).	Observasional analitik Cross-sectional study	Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa komponen prospektif dan retrospektif memori tidak terkait dengan kantuk subjektif dan kualitas tidur .

Perbedaan terletak pada sampel dan variable terikat yang digunakan. Belum ada penelitian yang menggunakan variabel terikat memori jangka pendek serta penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa FK Undip angkatan 2021 dan 2020. penelitian ini akan menerapkan saran yang diusulkan penelitian terdahulu dengan tidak menjadikan penggunaan obat tidur sebagai kriteria eksklusi, lebih memperhatikan niali dan keseimbangan dari jumlah sampel, serta kontrol terhadap keseluruhan faktor pengganggu, termasuk faktor diet, aktivitas fisik, dan koneksi internet yang disarankan pada jurnal pertama dan kedua.