BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) mengalami kemajuan yang sangat pesat. Pendidikan merupakan sumber dalam membangun Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang berkembang dalam masa globalisasi. Pendidikan merupakan hal yang penting dan harus diprioritaskan dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas untuk kemajuan bangsa dan negara dalam menghadapi globalisasi yang begitu pesat (Hasbullah, 2009). Pendidikan merupakan usaha yang disengaja baik langsung maupun tidak langsung untuk membantu individu dalam perkembangannya (Ahmadi & Uhbiyati, 2007).

Menurut undang-undang Sisdiknas No.20 tahun 2003 pada Bab II pasal 3 menyatakan bahwa: pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak, serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Adapun tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU Sisdiknas, 2003). Sedangkan menurut *United Nations Educations, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) dalam Ahmadi dan Uhbiyati (2007) menjelaskan pendidikan dibagi menjadi empat pilar yaitu: belajar untuk mengetahui (*learning to know*), belajar untuk melakukan (*leaerning to do*), belajar untuk menjadi manusia yang mandiri (*learning to be*), dan belajar untuk bekerja sama (*learning live together*).

Adapun cara yang digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan pendidikan seseorang yaitu dengan diadakannya evaluasi. Evaluasi artinya

Perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

adalah suatu penilaian terhadap tingkat keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program pendidikan (Arikunto, 2002). Evaluasi hasil belajar dilakukan dengan tujuan untuk memantau proses kemajuan peserta didik, dan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan (UU Sisdiknas RI, 2003). Hasil belajar peserta didik dapat diketahui dari prestasi belajar yang diperolehnya. Prestasi belajar merupakan hasil dari pengukuran dan penilaian usaha belajar yang dijalankan oleh seseorang melalui usaha dan kerja keras. Bukti keberhasilan dari seseorang setelah memperoleh pengalaman belajar atau mempelajari sesuatu merupakan prestasi yang dicapai oleh peserta didik dalam waktu tertentu (Muhibin, 2008).

Slameto (2013) mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan siswa dalam memperoleh prestasi belajar yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu tersebut, yang terdiri dari faktor jasmaniah (kesehatan cacat tubuh), dan faktor psikologis (intelegasi, perhatian, minat bakat, motif, kematangan, keterampilan, dan kesiapan belajar). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu tersebut, seperti lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Menurut Hasbullah (2009) faktor lain yang berpengaruh terhadap prestasi belajar adalah faktor kelelahan. Kelelahan adalah suatu kondisi yang memiliki tanda berkurangnya kapasitas yang dimiliki seseorang untuk bekerja dan mengurangi efisiensi prestasi, dan disertai dengan perasaan letih dan lemah. Kelelahan dibagi menjadi tiga faktor yaitu kelelahan indra siswa, kelelahan fisik siswa, dan kelelahan mental siswa. Dari ketiga faktor kelelahan tersebut dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, pola makan teratur, istirahat yang cukup, dan tidur yang cukup.

Kebutuhan tidur merupakan faktor yang penting bagi kualitas hidup seseorang. Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang dimana terjadi perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Tidur melibatkan serangkaian urutan yang diatur oleh aktivitas fisiologis yang sangat

Perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

terintegrasi dengan sistem syaraf pusat (Potter & perry, 2009). Manusia membutuhkan tidur untuk berbagai alasan seperti untuk mengatasi stres sehari-hari, untuk mencegah kelelahan, untuk mengumpulkan energi, untuk memulihkan pikiran dan tubuh, dan untuk menikmati hidup secara penuh (Kozier, *et al*. 2004).

Menurut Potter and Perry (2010) tidur berkontribusi untuk menjaga kondisi fisiologis dan psikologis tubuh, dimana tidur yang nyenyak akan bermanfaat untuk mempertahankan fungsi jantung, dimana jantung berdetak 10-12 kali lebih lambat dalam setiap menit atau 60-120 kali lebih sedikit dalam setiap jam. Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkosentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktifitasi harian dan meningkatkan iritabilitas. Kebutuhan istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan lain seperti nutrisi, olahraga, kesehatan fisik, dan emosi, dimana hal tersebut tergantung pada kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasarnya (Poter & Perry, 2009).

Setiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk tidur dan istirahat berdasarkan tingkat perkembangannya. Pada usia remaja dibutuhkan sekitar 9-10 jam untuk tidur setiap hari (Berman *et al*., 2008). Di samping itu, ada dua faktor penting yang perlu di perhatikan dalam tidur sehingga seorang individu dapat memperoleh tidur yang cukup. Kedua faktor tersebut adalah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dijalani oleh seseorang sehingga seseorang individu dapat memperoleh tidur yang cukup, sedangkan kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Potter & Perry, 2009).

Hasil survei di Inggris didapati bahwa orang yang kurang tidur cenderung tiga kali lebih besar menderita gangguan konsentrasi, dua kali menderita kelelahan, gangguan *mood*, produktivitas, dan lain-lain (Fenny & Supriatmo, 2013). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Wolfson dan Carskadon (2003) menunjukan hasil bahwa lebih dari sepertiga (36%) dewasa

Perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% diatas usia 56 tahun), hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau kerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% diatas usia 64 tahun), dan 4% dewasa muda mengeluh kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% diatas usia 65 tahun).

Penelitian yang dilakukan Nilifida (2016) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 51 mahasiswa (65%) memiliki kualitas tidur baik dan prestasi akademik yang baik, 27 mahasiswa (35%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan prestasi akademik yang kurang baik, 43 mahasiswa (43%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan prestasi akademik yang baik, dan 56 mahasiswa (57%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan prestasi akademik yang kurang baik. Jadi berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 januari 2018 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan mewawancarai 13 mahasiswa didapatkan hasil bahwa ada enam mahasiswa mengatakan sulit untuk memulai tidur, ada dua mahasiswa sering terbangun pada malam hari, ada tiga mahasiswa sering menguap dan kurang kosentrasi pada saat jam mata kuliah sedang berlangsung, dan ada dua mahasiswa memiliki kebutuhan tidur yang baik. Dari 13 mahasiswa ada empat mahasiswa dengan prestasi akademik rendah, ada enam mahasiswa dengan prestasi akademik sedang, dan ada tiga mahasiswa dengan prestasi akademik baik.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

Perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

B. Rumusan Maasalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan

   Diketahuinya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

   a. Diketahuinya kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

   b. Diketahuinya tingkat prestasi akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

   c. Diketahuinya keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan Dasar dan Remaja

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pembangunan ilmu pengetahuan dasar dan remaja, khusunya mengenai kualitas tidur untuk mendukung prestasi akademik mahasiswa.

2. Bagi dosen dan jajarannya

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada dosen dan jajarannya mengenai kualitas tidur dengan tingkat prestasi akademik mahasiswa.

Perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

3. Bagi Mahasiswa

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tentang manfaat pentingnya kebutuhan tidur.

4. Bagi Peneliti Lanjut

   Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan data tambahan untuk peneliti lain tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dan pembelajaran untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Perpustakaan
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta