

PENGARUH PERUBAHAN RITME TIDUR CIRCADIANTERHADAP DAYA INGAT



Oleh: AHMAD AZKA MAHASIN (03810199)

Psikologi

Dibuat: 2010-07-21 , dengan 7 file(s).

Keywords: Kata Kunci: tidur, ritme circadian, daya ingat

ABSTRAKSI

Tidur merupakan kebutuhan fundamental pada hampir semua makhluk hidup. Hal ini karena kompleksitas fungsi yang dimiliki, diantaranya sebagai fungsi restoratif untuk menjaga kebugaran tubuh, fungsi pertumbuhan, dan perkembangan. Hal yang juga perlu diperhatikan terkait dengan tidur adalah mengenai waktu. Pada manusia, tidur adalah pada malam hari sesuai dengan ritme biologis alamiahnya yang berjalan secara natural dan sinergis dengan fungsi- fungsi fisiologis lainnya seperti fluktuasi hormon dan temperatur tubuh. Jika terjadi perubahan atau gangguan pada satu fungsi maka diduga akan dapat menyebabkan terganggunya sistem yang telah terbangun dan beberapa fungsi akan dapat menjadi terhambat atau tidak optimal, termasuk disini adalah daya ingat sebagai bagian dari sistem kognitif dan yang seharusnya mendapat penguatan pada saat aktifitas tidur berlangsung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang diakibatkan dari perubahan jadwal tidur circadian terhadap daya ingat. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen quasi dengan desain one group pretest post-test dengan melibatkan 5 partisipan laki- laki rentang usia 16-24 tahun. Penelitian dilakukan dengan pengkondisian tidak tidur malam atau tidak tidur pada pukul 22.00 malam – 06.00 pagi selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran pre-test dan post-test dilakukan dengan menggunakan Wechsler Memory Scale I. Hasilnya terjadi penurunan mean antara pre-test 100,2 dan post-test 96,8. Namun dari hasil t-test diperoleh nilai $t=2,493$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,067. Hal ini berarti penurunan nilai mean tidak memiliki perbedaan secara bermakna. Meski demikian, penurunan skor post-test terjadi pada 4 dari 5 partisipan sedangkan 1 partisipan lainnya tidak mengalami perubahan mengindikasikan bahwa pola waktu tidur yang tidak sesuai dengan ritme circadian alamiahnya cenderung dapat berpengaruh terhadap skor daya ingat secara individual, atau berbeda antara satu individu dengan individu lainnya.

ABSTRACT

Sleep is a fundamental requirement for almost creatures. This is because the complexity of functions, such as restorative function for maintaining physical fitness, function of growth and development. It is also worth noting associated with sleep is about time. In humans, sleep is at night in accordance with natural biological rhythms that run in a natural and synergistic with other physiological functions such as hormones and body temperature fluctuations. When changes or

disruptions in one function it can be expected to cause disturbance in the system that has been awakened and some functions can be blocked or not optimal, including here is memory as part of the cognitive system and that should get a maintenance activity during sleep.

The purpose of this study is to examine the effect resulting from changes in circadian sleep schedule to memory. The research method used was a quasi experimental with one group pre-test post-test design with five male participants age ranged from 16-24 years old. Research is done by conditioning the participant to did not sleep at night or at 22:00 PM - 06:00 AM for 3 consecutive days.

Measurement of pre-test and post-test conducted using Wechsler Memory Scale I.

The result is a mean decrease between pre-test 100.2 to 96.8 at the post-test.

However, from t-test results obtained by value $t = 2.493$ with a significance value of 0.067. This means that the decrease value do not differ significantly. Nevertheless, the decline in post-test scores occurred in four of five participants, while one other participants did not change, indicates the cycle of sleep that is incompatible with the natural circadian rhythms tended affect the scores memory individually, or different from one individual to the others.