

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran merupakan hal yang penting karena dapat memengaruhi kinerja akademik siswa. Tidur yang kurang memengaruhi kewaspadaan dan menyebabkan penurunan perhatian sehingga memperlambat proses kognitif. Selain itu, tidur yang kurang akan mengganggu fungsi korteks prefrontal dan hipokampus sehingga memengaruhi memori, bahasa, kreativitas, serta penalaran logis dan kritis. Oleh karena itu, kinerja akademik siswa dapat terganggu (Thabit & Alsulami, 2023). Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan beban, tuntutan, serta intensitas belajar yang cukup besar bagi mahasiswa. Hal ini mengingat pentingnya peran mahasiswa tersebut sebagai seorang dokter (Dissing, Andersen, Jensen, Lund, & Rod, 2022). Prevalensi kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa kedokteran di Nepal, Iran, Hongkong, dan Cina secara berurutan adalah 44,2%, 41%, 70%, dan 90%. Salah satu yang dapat memengaruhi kualitas tidur adalah *smartphone* (Paudel et al., 2022)

Smartphone adalah sebuah perangkat atau produk teknologi berupa telepon genggam (mobile) modern yang memiliki kelebihan dimana spesifikasi *software* dan *hardware* lebih pintar, fungsi yang lebih cerdas, dan fitur-fitur yang lebih dari ponsel versi biasa sebelumnya (Nurannisa et al., 2023). *Smartphone* memainkan peran penting dalam pendidikan kedokteran, menawarkan manfaat beragam bagi siswa. Sebagian besar mahasiswa kedokteran sangat bergantung pada aplikasi

smartphone untuk mengakses konten kursus, memperoleh informasi terkait kinerja siswa, dan berdiskusi serta berbagi informasi antara siswa dan guru (Rathod et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa 95,8% mahasiswa kedokteran memiliki *smartphone* untuk keperluan akademis dan sekitar 84% mahasiswa kedokteran percaya bahwa aplikasi kesehatan seluler sangat bermanfaat dalam pembelajaran, pencarian informasi, dan kinerja akademik (Xu, Hou, Xiao, & Zhao, 2022)

Penggunaan *smartphone* dapat mengganggu tidur karena paparan sinar biru mampu menekan hormon melatonin. Penggunaan *smartphone* selama lebih dari dua jam sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang buruk (Pham, Chuang, Kuo, Yeh, & Liao, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan (Medicine, Sumatera, & Class, 2023) mengenai penggunaan gadget dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran diperoleh hasil penelitian sebanyak 131 dari 150 (87,30%) sampel memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya sekitar 9 (6%) yang memiliki kualitas tidur yang baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rafique et al., 2020) pada angkatan 2019 mahasiswa Universitas Imam Abdul Rahman Bin Faisal, Kota Dammam ditemukan bahwa screen time lebih dari delapan jam sehari berkorelasi positif dengan gangguan tidur dan berkurangnya durasi tidur.

Kurangnya penelitian mengenai kualitas tidur di Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Muhammadiyah Malang (UMM), maka penulis termotivasi untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Durasi Penggunaan *Smartphone* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa FK UMM”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh durasi penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh durasi menggunakan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengetahui durasi penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi institusi pendidikan sehingga hasil penelitian ini dapat dikembangkan atau dijadikan bahan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat klinis

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan untuk mengevaluasi penggunaan *smartphone* agar mendapat kualitas tidur yang lebih baik.

1.4.3 Manfaat bagi masyarakat

Memberikan informasi penting pada masyarakat agar lebih memperhatikan waktu untuk penggunaan *smartphone* dan meningkatkan waktu istirahat khususnya pada malam hari agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

