

Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi yang Diukur dengan Trail Making Test pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran

The Correlation Between Sleep Quality and Attention as Measured by Trail-Making Tests in Medical Faculty Students

Muhammad Aldin¹, Ida Ratna Nurhidayati², Aya Yahya Maulana³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta Indonesia

²Departemen Ilmu Penyakit Saraf Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta Indonesia.

Koresponden: ida.nurhidayati@yarsi.ac.id

KATA KUNCI Kualitas Tidur, Atensi, *Trail Making Test*, Mahasiswa Kedokteran

ABSTRAK

Pendahuluan: Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur *Rapid eye movement* (REM) dan *Non-rapid eye movement* (NREM) yang tepat. Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang mendapatkan tidur yang cukup dan tidak mendapatkan gangguan tidur. Kualitas tidur akan mempengaruhi kewaspadaan, *mood*, konsentrasi, dan perhatian seseorang. Mahasiswa kedokteran di Indonesia memiliki kualitas tidur yang kurang baik yaitu sebanyak 53% mahasiswa yang mengalami gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan atensi pada mahasiswa kedokteran di Universitas Yarsi. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik. Jumlah Sampel penelitian ini adalah 31 responden yang merupakan mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas YARSI pada angkatan 2019. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan untuk pengujian atensi adalah *trail making test* (TMT). Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-square*. **Hasil Penelitian:** Terdapat 21 orang yang memiliki kualitas tidur buruk. Di antara responden yang memiliki kualitas tidur buruk terdapat 12 responden (57,1%) memiliki atensi buruk, dan 9 responden (42,9%) memiliki atensi baik. **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan atensi dengan nilai *p-value* > 0,05. Dalam pandangan Islam, melakukan pola tidur yang dianjurkan oleh *Rasulullah* SAW. kualitas tidur yang baik maka akan memperoleh kualitas hidup yang baik.

KEYWORDS

Sleep Quality, Attention, Trail Making Test, Medical Students.

ABSTRACT

Introduction: *Sleep quality is the ability of an individual to stay asleep and to get the right amount of Rapid eye movement (REM) and Non-rapid eye movement (NREM) sleep. Sleep quality is said to be good if a person gets enough sleep and does not get sleep disturbances. Sleep quality will affect a person's alertness, mood, concentration, and attention. Medical students in Indonesia have poor sleep quality; as many as 53% of students experience sleep disorders. This study aims to determine the relationship between sleep quality and attention in medical students at Yarsi University.* **Methods:** *This study is a quantitative study with a cross-sectional design. This type of research is analytically observational. The number of samples of this study was 31 respondents who were active students of the Faculty of Medicine, YARSI University, in 2019. The research instrument used to measure sleep quality is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the trail-making test (TMT) for attentional testing. The data analysis method used univariate and bivariate analysis with the Chi-square statistical test.* **Result:** *Twenty-one people had poor sleep quality. Among respondents with poor sleep quality, 12 respondents (57.1%) had poor attention, and nine respondents (42.9%) had good attention.* **Conclusion:** *Sleep quality and attention have no significant relationship with a $p\text{-value} > 0.05$. In the view of Islam, it follows the sleep pattern recommended by the Prophet Muhammad. Good sleep quality will improve quality of life.*

PENDAHULUAN

Setiap manusia membutuhkan tidur yang bertujuan untuk mengembalikan stamina tubuh ke kondisi yang optimal. Menurut KBBI, tidur merupakan kondisi dimana tubuh dalam keadaan berhenti atau bisa dibayangkan mengistirahatkan badannya. Manusia memerlukan tidur yang cukup agar tetap menjaga tubuh tetap berfungsi secara normal. Dalam memenuhi kebutuhan tidur yang baik, seseorang bisa dikatakan mendapatkan pola tidur yang baik dengan beberapa faktor yaitu durasi jam tidur dan kualitas tidur. (Nilifda & Nadjmir, 2016).

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur REM (*Rapid eye movement*) dan NREM (*Non-rapid eye movement*) yang tepat. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam seperti penyakit, kelelahan, lingkungan, stress psikis, kerja shift, gaya hidup dan kebiasaan (Handojo *et al.*, 2018). Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang mendapatkan tidur yang cukup dan tidak mendapatkan gangguan tidur seperti sulit tidur atau mendapatkan distraksi dari hal lain (Budianto & Siahaan, 2020). Mahasiswa kedokteran di Indonesia memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Berdasarkan data penelitian oleh Wibisono pada tahun

2020, mahasiswa kedokteran di Indonesia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 53%.

Kuantitas tidur dapat memengaruhi kualitas hidup, seperti perihal kesehatan. Tanpa memiliki kesehatan yang baik, semua manusia tidak akan memiliki kualitas hidup yang baik. Kualitas tidur yang rendah bisa jadi suatu tanda dari berbagai penyakit (Haryati & Yunanningsi, 2020). Tidur juga memengaruhi kewaspadaan, *mood*, konsentrasi, dan perhatian seseorang. Apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, hal ini bisa memengaruhi kualitas hidupnya. Kualitas tidurnya yang buruk akan menimbulkan dampak yang berpengaruh ke kegiatan sehari-hari (Nashori & Diana, 2005).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh kualitas tidur terhadap atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi potong lintang (*cross sectional*) yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara factor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmodjo, 2002).

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik. Populasi dan sampel pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 yang bersedia ikut serta

dalam penelitian dan telah menandatangani lembar persetujuan atau *informed consent* Kriteria inklusi.

Penetapan sampel pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* yang berasal dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang didapatkan dari pengisian kuesioner oleh responden yang dilakukan melalui *google form* dan pengujian atensi dengan *trail making test*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur responden adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Setelah data terkumpul, data diolah menggunakan program komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*. lalu data dianalisis menggunakan teknik analisis univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menilai kualitas tidur responden dengan berdasarkan hasil dari kuesioner PSQI yang dinilai dari tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur dan terganggunya aktivitas pada siang hari. Untuk menilai atensi pada responden, digunakan TMT yang terdiri dari 2 *test* yaitu TMT-A dan TMT-B.

Hasil Uji Analisis Univariat

1. Data Demografi Responden

Responden pada penelitian ini adalah 40 mahasiswa kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 dengan jenis kelamin laki-laki dan

perempuan. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n (%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	29 (72,5)
Perempuan	11 (27,5)
Usia	20 ± 0,616

Tabel 1. menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 responden (72,5%). Responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden (27,5%). Hal ini berarti bahwa penelitian ini memiliki responden berjenis kelamin laki-laki yang lebih banyak. Usia rata-rata responden adalah 20,60.

2. Gambaran Kualitas Tidur yang Diukur dengan Kuesioner PSQI

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	n (%)
Baik	19 (47,5)
Buruk	21 (52,5)

Tabel 2. menunjukkan bahwa kualitas tidur responden terbagi menjadi 2 kategori, yaitu baik dan buruk. Kualitas tidur dikategorikan baik jika skor PSQI <5. Hasil distribusi frekuensi didapatkan sebanyak 19 responden (47,5%) memiliki kualitas tidur yang baik.

3. Gambaran Atensi yang Diukur dengan *Trail Making Test* (TMT)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil TMT A

Atensi (TMT A)	n (%)
Normal	32 (80)
Defisit	8 (20)

Tabel 3. menunjukkan bahwa hasil atensi dikategorikan menjadi 2, yaitu normal dan defisit. Hasil distribusi frekuensi hasil *Trail Making Test* dengan menghubungkan 25 angka berurutan didapatkan bahwa sebanyak 32 responden (80%) memiliki hasil pada kategori normal, sedangkan 8 responden (20%) sisanya ada pada kategori defisit.

TMT B menghubungkan angka yang dikombinasikan dengan huruf. Hasil TMT B disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil TMT B

Atensi (TMT B)	n (%)
Normal	23 (57,5)
Defisit	17 (42,5)

Tabel 4. menunjukkan bahwa hasil atensi dikategorikan menjadi 2, yaitu normal dan defisit. Hasil distribusi frekuensi hasil *Trail Making Test* dengan menghubungkan angka yang dikombinasikan dengan huruf didapatkan bahwa sebanyak 23 responden (57,5%) memiliki hasil pada kategori normal, sedangkan 17 responden (42,5%) sisanya ada pada kategori defisit.

Hasil Uji Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, yaitu hubungan kualitas tidur dengan atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019. Berdasarkan data yang diperoleh dari

pengisian kuesioner kualitas tidur dan pengujian atensi, dilakukan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*. Uji *Chi-Square* adalah salah satu uji komparatif non parametris yang dilakukan pada dua variabel, di mana skala data kedua variabel adalah nominal (Sutrisno, 2000).

1. Gambaran Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur

Tabel 5. Kualitas Tidur dengan Jenis Kelamin

Variabel	Kualitas Tidur		Total	Chi-Square
	Baik	Buruk		
Laki-Laki	14 (48,3%)	15 (51,7%)	29 (100%)	0,025
Perempuan	5 (45,5%)	6 (54,5%)	11 (100%)	

Berdasarkan uji statistik pada tabel 4.5, didapatkan nilai *Chi-square* sebesar 0,025 yang mana lebih kecil dari titik kritis $\chi_{0,05;1}$ (0,823), sehingga diperoleh keputusan Terima H0. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan jenis kelamin.

2. Gambaran Hubungan Atensi dengan Jenis Kelamin

Tabel 6. TMT A dengan Jenis Kelamin

Variabel	Atensi (TMT A)		Total	Chi Square
	Defisit	Normal		
Laki-Laki	5 (17,2%)	24 (82,8%)	29 (100%)	0,502
Perempuan	3 (27,3%)	8 (72,7%)	11 (100%)	

Berdasarkan uji statistik pada tabel 6., didapatkan nilai *Chi-square* sebesar 0,502 yang mana lebih kecil dari titik kritis $\chi_{0,05;1}$ (0,823), sehingga diperoleh keputusan Terima H0. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara atensi (TMT A) dengan jenis kelamin.

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan responden laki-laki dengan hasil *Trail Making Test A* normal lebih banyak daripada responden perempuan, yaitu sebanyak 24 responden

Hasil pada TMT B dengan jenis kelamin disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. TMT B dengan jenis kelamin

Variabel	Atensi (TMT B)		Total	Chi Square
	Defisit	Normal		
Laki-Laki	13 (44,5%)	19 (55,5%)	29 (100%)	0,234
Perempuan	4 (36,4%)	7 (63,6%)	11 (100%)	

Berdasarkan uji statistik pada tabel 7., didapatkan nilai *Chi-square* sebesar 0,234 yang mana lebih kecil dari titik kritis $\chi_{0,05;1}$ (0,823), sehingga diperoleh keputusan Terima H0. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara atensi (TMT B) dengan jenis kelamin. Berdasarkan tabel di atas, didapatkan responden laki-laki dengan hasil *Trail Making Test B* normal lebih banyak daripada responden perempuan, yaitu sebanyak 19 responden.

3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi

Tabel 8. Tabulasi Silang TMT A dengan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Atensi (TMT A)		Total	Chi square
	Defisit	Normal		
Baik	1 (5,3%)	18 (94,7%)	19 (100%)	4,912
Buruk	7 (33,3%)	14 (66,7%)	21 (100%)	

Berdasarkan uji statistik pada tabel 8., didapatkan nilai *Chi-square* sebesar 4,912 yang mana lebih besar dari titik kritis $\chi_{0,05;1}$ (0,823), sehingga diperoleh keputusan Tolak H0. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara atensi (TMT A) dengan kualitas tidur. Berdasarkan tabel di atas, didapatkan

responden dengan kualitas tidur yang buruk dengan hasil Trail Making Test A defisit lebih banyak daripada responden dengan kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 7 responden.

Hasil pada TMT B dengan jenis kelamin disajikan pada tabel 9.

Tabel 9. Tabulasi Silang TMT B dengan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Atensi (TMT B)		Total	Chi square
	Defisit	Normal		
Baik	5 (26,3%)	14 (73,7%)	19 (100%)	3,879
Buruk	12 (57,1%)	9 (42,9%)	21 (100%)	

Berdasarkan uji statistik pada tabel 9, didapatkan nilai *Chi-square* sebesar 3,879 yang mana lebih besar dari titik kritis $\chi_{0,05;1}$ (0,823), sehingga diperoleh keputusan Tolak H₀. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara atensi (TMT B) dengan kualitas tidur. Berdasarkan tabel di atas, didapatkan responden dengan kualitas tidur yang buruk dengan hasil *Trail Making Test B* defisit lebih banyak daripada responden dengan kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 12 responden

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 40 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019 sebagai responden untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan atensi. Pengambilan data pertama dilakukan untuk mengambil data jenis kelamin dan usia, didapatkan kelamin laki-laki sebanyak 29 (72,5%) dan perempuan sebanyak 11 (27,5%), usia rata-rata dari responden adalah 21. Hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden sebanyak 21 responden

(52.5%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Amerika sebelumnya yaitu mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk (Orzech dkk.,2011). Mahasiswa kedokteran berisiko untuk mengalami gangguan tidur akibat tuntutan tugas akademik yang tinggi (Lohistawa dkk, 2015) Selain itu mahasiswa kedokteran sangat rentan terhadap kurang tidur, dikarenakan durasi panjang dan intensitas studi yang tinggi, pekerjaan yang menantang secara emosional, dan pilihan gaya hidup (Wong dkk, 2005). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Beberapa penelitian telah mengaitkan berkurangnya durasi tidur dan

kualitas tidur dengan perubahan gaya hidup, peningkatan pekerjaan, dan tuntutan sosial dan juga penggunaan teknologi yang berlebih. Hasil penelitian terhadap 50 mahasiswa kedokteran ditemukan bahwa 58% responden mengalami kurang tidur yang menjadi penghalang bagi kinerja mahasiswa dalam menghadapi ujian. Kurang tidur juga menyebabkan kelelahan, gangguan perhatian dan konsentrasi. Sedangkan respon psikologis yang umum ditemukan di kalangan mahasiswa berupa stres, kecemasan, dan gejala depresi (Lohitaswa dkk, 2015)

Peneliti mengambil data atensi pada responden menggunakan *Trail Making Test*, dilakukan secara langsung melalui aplikasi pendukung, didapatkan bahwa mayoritas responden sebanyak memiliki nilai atensi yang normal, namun ada beberapa responden memiliki atensi yang buruk yaitu sebanyak 12 responden. Menurut Passer dan Smith

(2007), atensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor usia, faktor mental, dan faktor obat-obatan. Penjelasan dari faktor usia adalah semakin tua umur seseorang semakin baik juga atensinya, namun jika sudah memasuki usia lanjut seseorang akan mengalami penurunan atensi, dan jika seseorang melakukan tugas secara terus menerus dapat membuat otak seseorang kelelahan sehingga terjadi penurunan atensi. Penggunaan obat-obatan yang bersifat stimulan seperti kafein dapat memengaruhi otak manusia untuk meningkatkan kinerja beberapa neurotransmitter dalam otak sehingga memungkinkan untuk meningkatkan atensi pada seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti faktor-faktor yang disebutkan diatas tidak diteliti lebih lanjut dikarenakan terbatasnya waktu dan sarana untuk melakukan penelitian tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Handojo dan Pertiwi (2018) salah satu faktor atensi meliputi kualitas tidur, hal itu tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan analisis yang peneliti lakukan, didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini berkesinambungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2019) yang menyatakan bahwa laki laki memiliki kualitas tidur yang lebih buruk daripada perempuan. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Burgard (2010) yaitu menyatakan bahwa perempuan lebih berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan laki-laki. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Akhlaghi dan Ghalebandi di Iran pada

tahun 2009 dan didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Regal, dkk. yang menjelaskan perempuan lebih cenderung dipengaruhi oleh perubahan hormon yang dapat menyebabkan gangguan pada kualitas tidur (Akhlaghi dan Regal, 2009)

Berdasarkan analisa bivariat yang dilakukan menggunakan statistic *Chi-Square* antara hubungan kualitas tidur dengan jenis kelamin pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 yang didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,873$ yang mana nilai $p > 0,05$ ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan jenis kelamin, Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh James (2011) pada mahasiswa kedokteran Universitas Nigeria, didapatkan $p\text{-value} = 0,53$ yang menandakan bahwa tidak ada pengaruh antara kualitas tidur dengan jenis kelamin. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara oleh Stefanie dan Irawaty (2019) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan jenis kelamin.

Selanjutnya dilakukan juga uji statistik untuk mengetahui korelasi antara atensi dan jenis kelamin pada peserta didik kedokteran didapatkan nilai *Chi-square* sebesar 0,502 (TMT A) dan 0,234 (TMT B) yang mana menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara atensi. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Solianik dan Albertas (2016) di Luthuania yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang

signifikan antara jenis kelamin dan atensi.

Berdasarkan uji *Chi-Square* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan atensi, didapatkan nilai *Chi-square* sebesar 4,913 (TMT A) dan 3,879 (TMT B) yang mana lebih besar dari titik kritis sehingga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara atensi dan kualitas tidur, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Medan oleh Yola dan Jenny (2020) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa kedokteran. Namun hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ansori (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa kedokteran di Lampung.

Hubungan Kualitas Tidur dan Atensi Menurut Pandangan Islam

Secara bahasa pengertian tidur dalam terjemahan bahasa arab berasal dari kata *naama - yanaamu - nauman* yang berarti tidur, mengantuk atau istirahat (Munawwir, 2018). Dalam kamus besar bahasa Indonesia tidur diartikan sebagai keadaan berhenti (ngaso) badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata) siang untuk bekerja dan malam untuk istirahat. Kata tersebut juga dijelaskan Allah SWT. Tidur adalah keadaan di mana seseorang berhenti melakukan aktivitasnya dalam keadaan tidak sadar untuk mengistirahatkan otak dan tubuhnya, dengan pendapat lain tidur adalah keadaan di mana Allah SWT sedang menahan jiwa seseorang, kemudian dikembalikan pada saat

bangun tidur. Dalam Al-Quran sebagai suatu keadaan di mana ruh seseorang sedang ditahan oleh Allah SWT untuk mengistirahatkan tubuhnya agar bisa kembali beraktivitas seperti biasanya (Widuri, 2018). Sebagaimana firman Allah SWT yaitu: "*Berkat rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya*" (QS. Al-Qasas/28:73)

Tidur diartikan juga sebagai pemberhentian dari aktivitas tubuh dan otak manusia, karena pada saat tidur manusia tidak mampu merasakan perasaan apapun dan tidak mampu untuk melakukan berbagai kegiatan.

Berdasarkan penjelasan diatas, menunjukkan tidur sebagai sarana istirahat dan telah dijelaskan tidur sebagai salah satu kekuasaan Allah SWT yang menjadikan siang untuk beraktivitas dan malam untuk beristirahat Serta tanda kasih sayang Allah SWT kepada Hamba-Nya untuk mengistirahatkan tubuh dan pikirannya agar terbebas dari rasa lelah dan penyakit. Pola tidur yang baik juga dianjurkan oleh Rasulullah agar umatnya bisa mendapatkan istirahat (tidur) yang berkualitas.

Sedangkan, Atensi merupakan proses kognitif yang melibatkan berbagai macam aspek psikologi dan neurologis. Atensi didefinisikan sebagai pemusatan pikiran secara jelas dan tajam terhadap satu objek. Atensi merupakan salah satu bagian atau komponen kecil dalam tahapan memori disaat melakukan proses berpikir. Esensi dari atensi salah satunya merupakan konsentrasi dan kesadaran. Komponen atensi terdiri dari *alerting, orienting* dan *executive*

control yang berbeda secara fungsional maupun anatomikal. (Nurhasanah & Meiyanti, 2018).

Suatu hal yang penting dari atensi salah satunya merupakan konsentrasi, banyak hal yang dapat memecah konsentrasi salah satunya pikiran pikiran yang tidak dikehendaki oleh diri sendiri. Dalam Islam hal ini dianggap memunculkan kerugian yang besar, hal ini diakibatkan oleh anggapan bahwa pikiran pikiran yang tidak dikehendaki merupakan bentuk dari gangguan setan. (Alhafiz, 2018). Oleh karena itu Allah SWT memerintahkan doa kepada Nabi Muhammad SAW untuk menyingkirkan pikiran pikiran yang tidak terhendaki (gangguan setan): *"Aku berlindung kepada-Mu ya Allah dari gangguan setan. Aku juga berlindung kepada-Mu dari kepungan mereka"* (Q.S Al-mukminun/23:97-98).

Berdasarkan penjelasan mengenai tidur dan atensi di atas, maka hubungan di antara keduanya menurut pandangan islam adalah Kita sebagai umat muslim sudah dianjurkan untuk menjaga pola tidur kita dan juga menjaga tingkat konsentrasi kita dalam melakukan sesuatu contohnya ibadah, sebagaimana yang telah dikatakan di dalam Al-Quran: *"Sungguh beruntung orang-orang yang beriman,(yaitu) orang yang khusyuk dalam shalatnya"* (Q.S Al-mukminun/23:1-2)"

Menurut tafsir Kemenag RI, ayat ini menjelaskan khusyuk dalam salat. Dalam ayat ini Allah SWT menjelaskan sifat yang kedua, yaitu seorang mukmin yang beruntung, jika salat benar-benar khusyuk dalam shalatnya, pikirannya selalu mengingat Allah SWT, dan memusatkan semua pikiran dan panca inderanya untuk bermunajat

kepada-Nya. Dia menyadari dan merasakan bahwa orang yang shalat itu benar-benar sedang berhadapan dengan Tuhannya, oleh karena itu seluruh anggota tubuh dan jiwanya dipenuhi kekhusyukan, kekhidmatan dan keikhlasan, diselingi dengan rasa takut dan diselubungi dengan penuh harapan kepada Tuhannya.

Dari gambaran ayat tersebut bisa dilihat bahwa seorang hamba yang memiliki atensi tinggi dalam mengerjakan sesuatu termasuk ibadah adalah hal yang sangat baik. Walaupun penelitian ini memberikan hasil bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur dengan atensi tapi kita sebagai seorang muslim harus tetap menjaga kedua hal tersebut tetap pada kondisi yang baik salah satunya menjadikan tidur sebagai sarana istirahat manusia untuk memulihkan kembali beberapa fungsi tubuh dan otaknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa dari keseluruhan responden terdapat 21 orang yang memiliki kualitas tidur buruk. Di antara responden yang memiliki kualitas tidur buruk terdapat 12 responden (57,1%) memiliki atensi buruk, dan 9 responden (42,9%) memiliki atensi baik. Lalu, hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan atensi dengan nilai $p\text{-value} > 0,05$.

Dalam pandangan Islam, melakukan pola tidur yang dianjurkan oleh *Rasulullah* SAW. dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang sehingga memperoleh kualitas hidup yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2015). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Jakarta: Salemba Medika
- Almojali, A. I., Almalki S. A., Allothman A.S., Masuadi E. M., dan Alaqeel M. K (2017) The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*, 7(3), pp. 169-174
- Amalina, S., Sitaresmi, M. N., dan Gamayantri, I. L. (2015) Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur. *Sari Pediatri*, 17(4), pp. 273-278
- Amri, A. A., Khairunnisa, C., Sofia, R., & Nadira, C. R (202). The Association between Sleep Quality and Working Memory of Medical Faculty Malikussaleh University. *Diponegoro Medical Journal*, 10(6). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
- Asmadi (2008) *Tehnik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta
- Baddeley, A. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. *Annual Review of Psychology*, 63, pp. 1-29. doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422
- Baddeley, A. D., & Hitch, G. J. (1974). Working memory. *The Psychology of Learning and Motivation*, 8(00), 47-90
- Banno, M., Harada, Y., Taniguchi, M., Tobita, R., Tsujimoto, H., Tsujimoto, Y., Kataoka, Y., and Noda, A. (2018). Exercise can improve sleep quality: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, pp. 1-23
- Banno, M., Harada, Y., Taniguchi, M., Tobita, R., Tsujimoto, H., Tsujimoto, Y., Kataoka, Y., & Noda, A. (2018). Exercise can improve sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 2018(7). doi.org/10.7717/peerj.5172
- Budianto, S., Siahaan, Y. (2019) Association of Quality of Sleep and Decreased Short Term Memory Function in Medical Students of Pelita Harapan University. *Medicinus*, 7(7), pp. 216-222
- Carley, D. W., & Farabi, S. S. (2016). Physiology of sleep. *Diabetes Spectrum*, 29(1), pp. 5-9. doi.org/10.2337/diaspect.29.1.5
- Carskadon MA, Dement WC (2011). *Monitoring and staging human sleep*. Edisi ke 5. St. Louis: Elsevier Saunders
- Chaput, J. P., Dutil, C., dan Kanyinga, H. S (2018) Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this?. *Nature and Science of Sleep*, 10, pp. 421-430
- Chokroverty, S. (2010). Overview of sleep & sleep disorders. *Indian J Med Res*, 131, pp. 126-140
- Coelten, H.R & Altevogt, B.M. 2006. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. Washington, DC : The National Academies Press
- Cowan, N (2008) What are the differences between long-term, short-term, and memori kerja?, *Prog Brain Res*.
- Cowan, N. (2014). Working Memory Underpins Cognitive Development, Learning, and Education. *Educ Psychol Rev*, 26(2), pp. 197-223. doi:10.1007/s10648-013-9246-y
- Dash, P.K., Moore, A.N., Kobori, N. and Runyan, J.D (2007) Molecular activity underlying working memory. *Learning & memory*, 14(8), pp. 554-563
- Dehn, Milton J (2008) *Working Memory and Academic Learning: Assessment and Intervention*. John Wiley & Sons.
- Eriksson, J., Vogel, E. K., Lansner, A., Bergström, F., & Nyberg, L (2015) Neurocognitive Architecture of Working Memory. *Neuron*, 88(1), pp. 33-46. Doi: 10.1016/j.neuron.2015.09.020
- Fenny, dan Supriatmo (2016) Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(3), pp. 140-147.

- Funahashi, S (2017) Working Memory in Prefrontal Cortex. *Brain Sci*, 49(7), pp. 1-22
- Gais, S., Mö, M., Helms, K., & Born, J. (2002). Learning-Dependent Increases in Sleep Spindle Density. *The Journal of Neurosciences*, 22(15), pp. 6830-6834
- Harvey, A. G., Stinson, K., Whitaker, K. L., Moskovitz, D., & Virk, H (2008) The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison of Individuals with and without Insomnia. *SLEEP*. 31(3), pp. 383-393.
- Haryati & Yunanningsih. 2020. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*;1(3)
- Haryati dan Yunaningsi, S. P. (2020) Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 1(3), pp 146-155
- Hidayat, A. A. A (2006) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 1*. Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. dan Uliyah, M (2015) *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Edisi 2. Salemba Medika, Jakarta.
- Ikapi. 2001. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur* (Arikunto (ed.)). D-Medika.
- Kane, M. J. and Engle, R.W (2002) The role of prefrontal cortex in workingmemory capacity, executive attention, and general fluid intelligence: An individual-differences perspective. *Psychonomic bulletin & review*, 9(4), pp.637-671
- Karlsgodt, K.H., Kochunov, P., Winkler, A.M., Laird, A.R., Almasy, L., Duggirala, R., Olvera, R.L., Fox, P.T., Blangero, J. and Glahn, D.C (2010) A multimodal assessment of the genetic control over working memory. *Journal of Neuroscience*, 30(24), pp. 8197-8202
- Kasiati dan Rosmalawati, N. W. D (2016) *Kebutuhan Dasar Manusia I*.
- Kostopoulos, P., & Petrides, M. (2016). Selective memory retrieval of auditory what and auditory where involves the ventrolateral prefrontal cortex. *PNAS*, 113(7), pp. 1919-1924. doi.org/10.1073/pnas.1520432113
- Lehnert, G., & Zimmer, H. D. (2006). Auditory and visual spatial working memory. *Memory & Cognition*, 34(5), pp. 1080-1090. doi.org/10.3758/bf03193254
- Mai, E., & Buysse, D. J. (2008). Insomnia: Prevalence, Impact, Pathogenesis, Differential Diagnosis, and Evaluation. *Sleep Med Clin*, 3(2), pp. 167-174
- Manzar, M. D., BaHammam, A. S., Hameed, U. A., Spence, D. W., PandiPerumal, S R., Moscovitch, A., and Streiner, D. L (2018) Dimensionality of the Pittsburgh Sleep Quality Index; a systematic review. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16 (89), pp. 1-22. doi: 10.1186/s12955-018-0915-x
- McEwen, B. S. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain. *Dialogues Clin Neuroscience*, 8(4), 367-381
- McNab, F., Leroux, G., Strand, F., Thorell, L., Bergman, S. and Klingberg, T (2008) Common and unique components of inhibition and working memory: an fMRI, within-subjects investigation. *Neuropsychologia*, 46(11), pp. 2668-2682.
- Medic, G., Wille, M., dan Hemels, M. E. H (2017) Short- and long-term health consequences of sleep disruption, *Nature and Science of Sleep*, vol. 9.
- Munthe, I. P., Ratih, Y. U., & Fujiati, I. I. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Ibnu Sina Biomedika*, 1(2).

- Nashori, F. dan Diana, R. R (2005) Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-Laki dan Mahasiswa Perempuan. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), pp. 77-88
- Nee, D. E., Brown, J. W., Askren, M. K., Berman, M. G., Demiralp, E., Krawitz, A., dan Jonides, J (2013) A Meta-analysis of Executive Components of Working Memory. *Cerebral Cortex*, 23(2), pp. 264- 282
- Nilifida, Nadjmir, Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2)
- Notoatmodjo, S (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta
- Ohida, T., Kamal, A., Uchiyama, M., Kim, K., Takemura, S., Sone, T., & Ishii, T. (2001). The Influence of Lifestyle and Health Status Factors on Sleep Loss Among the Japanese General Population. *Sleep*, 24(3), pp. 333-338. doi.org/10.1093/sleep/24.3.333
- Osaka, M., Yaoi, K., Minamoto, T. and Osaka, N (2013) When do negative and positive emotions modulate working memory performance?. *Scientific reports*, 3(1375), pp. 1-8.
- Pagel, J. F and Pandi-Perumal, S. R (2014) *Primary Care Sleep Medicine*, Second Edition, New York : Springer.
- Pasiak, M. M. A., Wongkar, D., dan Angmalisang, E. C (2019) Gambaran Kinerja Otak Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat dengan Adiksi Nikotin menggunakan Intrumin ISHA. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), pp. 1-5
- Plakke, B., & Romanski, L. M. (2014). Auditory Connections and Functions of Prefrontal Cortex. *Frontiers in NEUROSCIENCE*, 8(199), pp. 1-13. doi.org/10.3389/fnins.2014.00199
- Porter, V. R., & Avidan, A. Y. (2017). Clinical Overview of REM Sleep Behavior Disorder. *Seminars in Neurology*, 37(4), pp. 461-470. doi.org/10.1055/s-0037-1605595
- Potter, P. A. and Perry, A.G (2005) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4, Volume 1, Alih Bahasa, Asih, Y., dkk. EGC, Jakarta.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (Eleventh edition.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Sherwood, L (2013) *Fisiologi Manusia: Dari Sel ke Sistem*. 8 ed. Diedit oleh Ong, H. O., Mahode, A. A., dan Ramadhani, D., EGC, Jakarta.
- Singh, S., Kaur, H., Singh, S., & Khawaja, I. (2018). Parasomnias: A Comprehensive Review. *Cureus*, 10(12), pp. 1-9. doi.org/10.7759/cureus.3807
- Siregar, N. R (2018) "Cool" dan "Hot" Brain Executive Functioning dan Performansi Akademik Siswa. *Buletin Psikologi*, 26(2), pp. 97-110
- Steenari, M. R., Vuontela, V., Paavonen, E. J., Carlson, S., Fjällberg, M., & Aronen, E. T (2003) Working memory and sleep in 6- to 13year-old schoolchildren. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(1), pp. 85-92. doi.org/10.1097/00004583-200301000-00014
- Sukmawati, N. M., & Putra, I. G. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *WICAKSANA, Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), pp. 30-38
- Sulistiyan, C (2012) Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp. 280-292

- Tabligha, N., Sudjatmoko, A., Triana, D.
(2018) Hubungan Kualitas Tidur dengan Kapasitas Memori Kerja Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Iqra' Kota Bengkulu Tahun 2018. *Jurnal Kedokteran Raflesia*, 4(2), pp. 17-30
- Sutrisno, Hadi. (2000). *Metode Penelitian* Yogyakarta