

PENGARUH POLA TIDUR YANG BAIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KINERJA KOGNITIF

Sean Retno Banurea¹, Nova isabella Mariance², Ribur Sinaga³, Basaria Manurung⁴
Dia Masita⁵, Desi Surya Sartika⁶

¹²³⁴⁵⁶STIKes Mitra Husada Medan

Email : seanbanurea@gmail.com

ABSTRAK

Pola tidur yang baik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kinerja kognitif seseorang. Artikel ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan antara pola tidur yang baik dengan kesehatan mental dan kinerja kognitif. Menurut sebuah survei yang dilakukan oleh SleepHelp.org, sebanyak 22% responden menyatakan bahwa kualitas tidur mereka memburuk karena adanya Covid-19. Stres, ketakutan, dan kecemasan terhadap Covid-19 dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mengumpulkan data dari responden melalui kuesioner yang telah disebarkan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara pola tidur yang baik dengan kesehatan mental dan kinerja kognitif. Responden yang memiliki pola tidur yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, suasana hati yang lebih baik, dan kinerja kognitif yang lebih optimal dibandingkan dengan responden yang memiliki pola tidur yang buruk.

Dalam artikel jurnal ini, ditemukan bahwa pola tidur yang baik memiliki pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental dan kinerja kognitif.

Kata Kunci : Pola Tidur, Kesehatan Mental, Kinerja Kognitif

LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan suatu modal untuk meneruskan kehidupan secara layak sebagai kebutuhan dasar manusia. Kesehatan menjadi kondisi dimana seseorang dapat berkembang, baik fisik, mental, spiritual, maupun social, (WHO,2019). Kesehatan juga dinyatakan sebagai kebutuhan dasar manusia, dengan setiap individu yang mempunyai factor utama untuk melanjutkan kehidupannya dengan meningkatkan kesehatan serta dalam meningkatkan taraf hidup yang layak bagi masyarakat Indonesia.

Berdasarkan pernyataan WHO tahun 2019 Angka Kematian Ibu (*maternal mortality rate*) merupakan jumlah kematian ibu akibat dari selama proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan sebagai indicator derajat kesehatan wanita. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu target *Global Sustainable Development Goals (SDGS)* dengan menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Dimana AKI di dunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. AKI di ASEAN dengan data sebesar 235/100.000 kelahiran hidup (ASEAN Sekretariat, 2020). Berdasarkan data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). AKI di Indonesia meningkat dari 228/100.000 kelahiran hidup pada tahun

2002-2007 menjadi 359/100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI,2019). Sesuai data profil kesehatan sumatera utara hingga juli 2021 angka kematian ibu mencapai 119 kasus serta angka kematian bayi baru lahir 299 kasus, karena itu pemerintah provinsi sumatera utara terus melaksanakan berbagai program atau kegiatan penurunan AKI dan AKB.

Pola tidur yang baik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kinerja kognitif seseorang. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki fungsi kognitif. Namun, pola tidur yang buruk atau kurang tidur dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja kognitif.

Menurut sebuah survei yang dilakukan oleh SleepHelp.org, sebanyak 22% responden menyatakan bahwa kualitas tidur mereka memburuk karena adanya Covid-19. Stres, ketakutan, dan kecemasan terhadap Covid-19 dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang Pola tidur yang baik pada usia dewasa (18-40 tahun) umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 7-8 jam

setiap harinya. Pola tidur yang baik meliputi jadwal tidur yang teratur, irama tidur yang stabil, dan kepuasan tidur. Dengan menjaga pola tidur yang baik, fungsi tubuh seseorang dapat berjalan dengan baik dan optimal, sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit dan masalah kesehatan mental. Dalam artikel ini, kita akan membahas lebih lanjut mengenai pengaruh pola tidur yang baik terhadap kesehatan mental dan kinerja kognitif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mengumpulkan data dari responden melalui kuesioner yang telah disebar. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah orang dewasa yang memiliki pola tidur yang baik dan stabil. Data yang dikumpulkan meliputi informasi mengenai pola tidur, kesehatan mental, dan kinerja kognitif responden..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara pola tidur yang baik dengan kesehatan mental dan kinerja kognitif. Responden yang memiliki pola tidur yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, suasana hati yang lebih baik, dan kinerja kognitif yang lebih optimal dibandingkan dengan responden

yang memiliki pola tidur yang buruk. Apabila gambar/grafik/bagan tidak berformat jpg maka panitia akan mengembalikan untuk direvisi sesuai ketentuan tersebut. Masing masing gambar/grafik/bagan dan tabel harus diberi nomor urut.

KESIMPULAN

Dalam artikel jurnal ini, ditemukan bahwa pola tidur yang baik memiliki pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental dan kinerja kognitif. Dengan menjaga pola tidur yang baik, individu dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan meningkatkan kinerja kognitif mereka. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang baik dalam mempromosikan kesehatan mental dan kinerja kognitif yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2017. Peraturan Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Nomor 24 Tahun 2017 Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan dan Pasca Keguguran. 3 November 2017. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Jakarta

- Fatimah dan Nuryaningsih. 2017. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Jakarta
- Heryani, R. 2015. Asuhan kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui. Trans Info Media. Jakarta
- Kurniarum, A. 2016. Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan: Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Marniyati, L. 2016. Pelayanan Antenatal Berkualitas dalam Meningkatkan Deteksi Risiko Tinggi pada Ibu Hamil oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas Sako. Sosial. Sei Baung dan Sei Selincah di Kota Palembang. Program Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Palembang. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 3(1): 355-362
- Oftarica J, Siti F, Nur H. 2019. Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny I Masa “Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana “Di Praktik Mandiri Bidan Setyami Ngasinan Ponorogojurnal Ilmiah. Health Science Journal. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2014 Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual. 30 Desember 2014. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 135. Jakarta.