

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyebutkan bahwa mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi, mahasiswa juga dapat dikatakan sebagai orang perseorangan yang sedang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang sederajat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan salah satu golongan dalam masyarakat yang berada dalam lingkup pendidikan tinggi dan juga merupakan calon intelektual dan cendekiawan muda (Nuryatin & Mulyati, 2021). Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang dipersiapkan untuk menjadi perawat profesional di masa depan, yang memiliki rasa tanggung jawab terhadap dirinya sebagai perawat di masa depan (Black, 2014).

Beberapa fenomena insomnia yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal yang terjadi (Rizqiea & Hartati, 2012). Menurut Widya (2010), faktor internal yang umum terjadi adalah masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres, dan faktor eksternal yang terjadi seperti akademik, tugas akhir dan penelitian yang sedang dilakukan (Widya dalam Rizqiea & Hartati (2012). Beberapa ahli juga mengatakan bahwa insomnia merupakan masalah yang sering terjadi pada mahasiswa, karena mahasiswa mendapat banyak tekanan baik secara

akademik maupun non akademik yang mengharuskan mereka untuk bekerja sama tetap terjaga lebih lama dan pada akhirnya kebiasaan ini dapat mengundang insomnia (Ariantini & Hariyadi, 2018).

Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan mereka dalam tidur, baik secara kualitas dan juga kuantitas, insomnia juga bisa ditandai dengan sering terbangun dari tidur, tidur singkat atau tidur non resortatif, non resortatif didefinisikan sebagai tidur yang tidak cukup menyegarkan atau memulihkan seseorang (Fernando *et al.*, 2020). Berdasarkan *National Sleep Foundation* pada tahun 2018 mengatakan bahwa angka kejadian insomnia pada seluruh dunia mencapai 67%, sebanyak 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada kalangan mahasiswa. Di Indonesia, prevalensi insomnia ringan sebanyak 55,8% dan insomnia sedang sebanyak 23,3% (Fernando *et al.*, 2020). Adapun beberapa penyebab insomnia seperti penyakit yang diderita (Alzheimer, Asma, Parkinson, Tumor, Strok), gangguan *mood* (ansietas, bipolar, psikotik, depresi), penggunaan obat-obatan yang di konsumsi, dan minuman yang mengandung kafein, kehamilan, genetic, stres (Anggara.S & Annisa, 2019)

Menurut *American Psychiatric Assosiation's* (APA) dan *Statistic Manual of Mental Disorder's* menyatakan bahwa yang termasuk dalam insomnia kronik ialah mereka yang mengalami gangguan tidur di malam hari selama minimal 3 kali dalam seminggu dalam 3 bulan yang juga ditandai dengan sulit saat akan memulai dan mempertahankan tidur, bangun tidur yang terlalu pagi dan juga tidur nonresortatif (Güneş & Arslantaş, 2017). Menurut

penelitian yang sudah dilakukan pada beberapa remaja sebanyak 13 % mengalami insomnia kronik, diakibatkan oleh kehidupan pribadi dan juga prestasi belajar yang dijalani oleh remaja tersebut (Saswati, 2020).

Seseorang yang biasa mengalami insomnia ialah lansia, mahasiswa, orang yang memiliki banyak pekerjaan, orang yang memiliki penyakit kronis, wanita hamil (Lin *et al.*, 2021). Beberapa belakangan terakhir penelitian nasional dan internasional menunjukkan bahwa insomnia termasuk dalam masalah umum pada populasi umum terjadi pada banyak negara (Güneş & Arslantaş, 2017). Seseorang yang juga sedang merasakan kesal ataupun dalam keadaan cemas juga dapat mengalami kesulitan tidur, karena jika semakin tinggi kecemasan yang dihadapi maka akan semakin tinggi pula tingkat kesulitan tidur yang dialami (Aryadi, n.d., 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adeleyna (2008) mengatakan bahwa hampir semua orang pernah mengalami yang namanya gangguan tidur selama ia hidup, diperkirakan juga bahwa 20-40% orang dewasa akan mengalami kesulitan tidur (Adeleyne dalam Yudha *et al.*, 2017). Pada tahun 2010, angka mahasiswa yang mengalami depresi meningkat drastis diangka 33-40% dengan gejala seperti gangguan pada makan, pola tidur yang tidak teratur, menyakiti diri sendiri, dan hingga keputusan untuk bunuh diri (Warja *et al.*, 2019). Pada sebuah penelitian juga mengatakan bahwa insomnia masuk dalam faktor resiko kemungkinan terjadinya perilaku bunuh diri termasuk ide bunuh diri (Nurdin *et al.*, 2018).

Berdasarkan penelitian oleh seorang dokter ahli jiwa yang berasal dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo mengatakan bahwa insomnia menyerang sekitar 10% dari total penduduk di Indonesia atau lebih kurang sebanyak 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut mencapai 10-15% tanda-tanda insomnia kronis (Yudha *et al.*, 2017). Mahasiswa yang biasa mengalami insomnia akan berdampak pada kehidupannya pribadi, dan juga prestasi belajarnya, dan juga beberapa penyebab kecemasan pada mahasiswa ialah pelaksanaan praktek klinik pertama kali dan juga penyusunan skripsi atau tugas akhir yang membuat mahasiswa mengalami gangguan tidur dengan gejala insomnia (Lin *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan hasil bahwa kejadian insomnia rata-rata hampir menyerang separuh mahasiswa yaitu sebesar 42,8%, mahasiswa dengan usia dewasa awal sekitar 18-24 tahun biasanya akan lebih mudah terserang insomnia (Fernando *et al.*, 2020). Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan dengan insomnia memiliki kinerja kerja yang buruk dibanding dengan yang tidak insomnia, dibuktikan dengan prevalensi insomnia pada mahasiswa keperawatan sebanyak 71,5% perempuan dan 66% pada laki-laki (Marta *et al.*, 2020). Menurut penelitian Fernando *et al.* (2020) dari 93 orang sampel sebanyak 33 orang (35,3%) mengalami insomnia berat. Pada penelitian (Anggara.S & Annisa, 2019) terdapat 55 orang mengalami insomnia, dan 36 orang tidak mengalami insomnia.

Hasil penelitian terdahulu mengatakan bahwa insomnia lebih banyak menyerang wanita (20-50% lebih tinggi dari pria), karena siklus menstruasi yang menyebabkan wanita lebih sering mengalami insomnia dimana terdapat penurunan level estrogen pada saat premenstruasi yang membedakan antara kualitas tidur wanita dan pria (Anggara.S & Annisa, 2019). Wanita juga sering merasa cemas, hal ini dikarenakan perempuan memiliki hubungan sosial yang luas dan lebih erat dengan lingkungan (Witriya *et al.*, 2016).

Menurut penelitian Shamsei dan Cheraghi (2009), mengatakan bahwa lebih dari sepertiga dari mahasiswa keperawatan dan juga mahasiswa kebidanan mengalami insomnia dan sedang berusaha untuk menanganinya, pada prevalensi mahasiswa keperawatan dan mahasiswa kebidanan yang mengalami insomnia ialah (39,9%) untuk mahasiswa keperawatan dan untuk mahasiswa kebidanannya (31,3%), terlihat bahwa mahasiswa keperawatan lebih banyak mengalami insomnia dibanding dengan mahasiswa kebidanan (Shamei dan Cheraghi dalam Güneş & Arslantaş, (2017). Keadaan yang bisa menimbulkan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan ialah kegiatan akademik maupun non akademik yang dijalani, kegiatan akademik seperti proses belajar mengajar, permasalahan perkuliaah, tugas yang didapatkan saat perkuliahan, praktik klinik yang di jalani di RS, persaingan antar teman dalam pembelajaran, dan juga kemampuan seseorang dalam mengatur waktu, untuk tekanan non akademik yang akan di hadapi ialah seperti keputusan untuk tinggal sendiri atau terpisah dari orangtua, lingkungan tempat yang baru, masalah perekonomian (Kirov *et al.*, 2020).

Dampak dari insomnia yang bisa terjadi pada mahasiswa ialah, (1) insomnia menyebabkan depresi lebih mudah terjadi dibandingkan dengan orang-orang yang tidurnya teratur, (2) insomnia juga bisa menyebabkan beberapa penyakit terjadi lebih mudah termasuk penyakit yang berat seperti jantung, (3) salah satu dampak yang ditimbulkan oleh insomnia ialah mengantuk pada siang hari yang menyebabkan seseorang berkurang produktifitasnya pada saat mengerjakan sesuatu, (4) mengalami tidur pada malam hari yang buruk membuat kemampuan mahasiswa menjadi dalam mengerjakan tugasnya menjadi menurun (Ariantini & Hariyadi, 2018).

Insomnia yang terjadi pada mahasiswa biasanya dikaitkan dengan adanya faktor psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan yang dirasakan seseorang dan menyebabkan adanya gangguan pada tidur seseorang tersebut (Hidayah & Alif, 2018). Kondisi ini akan berdampak pada pendidikan mahasiswa, yang dikarenakan kehilangan konsentrasi dan juga hilangnya motivasi dalam mengerjakan tugas sehingga juga bisa menghilangkan kemampuan berpikir kritis dan juga interaksi antar mahasiswa (Rahmawaty *et al.*, 2016).

Depresi juga merupakan salah satu penyebab dari terjadinya insomnia, depresi merupakan gangguan perasaan yang dapat ditandai dengan kemurungan dan juga kesedihan yang terlihat pada wajah seseorang dan hilangnya kegairahan dalam hidup seseorang (Tarigan, 2015). Depresi juga dikatakan sebagai salah satu gangguan mental yang dialami seseorang dan ditandai dengan kesedihan terus menerus, kurangnya minat dapat

mengganggu tidur dan juga nafsu makan (WHO, 2021). Menurut WHO (2017) diperkirakan 264 juta orang didunia mengalami depresi, Asia Tenggara berada di posisi 6 dengan jumlah 18,34 yang mengalami depresi. Menurut Riskesdas 2013 prevalensi gangguan mental dengan gejala depresi mencapai 14 juta atau 6 % jumlah penduduk Indonesia.

Faktor psikologis lain yang dikaitkan dengan insomnia pada mahasiswa seperti kecemasan berupa rasa takut, gelisah, ragu-ragu adanya ancaman nyata atau yang saat ini dirasakan (Ariantini & Hariyadi, 2018). Kecemasan merupakan suatu reaksi yang normal terhadap keadaan yang mengancam kehidupan seseorang, kecemasan juga bisa muncul bersamaan dengan munculnya gangguan emosional (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan memiliki arti jugs sebagai respon psikologis dan juga tingkah laku pada suatu hal yang menekan setiap kecemasan pada beberapa orang (Yudha *et al.*, 2017). Seseorang akan merasakan kecemasan ketika saat beradaptasi mereka menerima sedikit informasi, maka dengan begitu sebaliknya bahwa jika seseorang dapat menerima banyak informasi ketika beradaptasi mereka tidak akan merasakan kecemasan (Witriya *et al.*, 2016).

Kecemasan termasuk dalam salah satu penyebab terjadinya insomnia, dimana terjadi perubahan emosional seseorang yang diakibatkan oleh kondisi lingkungan internal dan eksternal dalam kaitannya dengan suatu potensi ancaman yang ditandai dengan ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan, ketakutan, rasa bersalah, dan antisipasi terhadap kemungkinan ancaman yang terjadi (Melliasany & Perceka, 2021). Sekitar 68% dari prevalensi stres dan

42% kecemasan di Amerika Serikat pada tahun 2015 (Andyani, 2021). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 mengatakan bahwa prevalensi gangguan kecemasan adalah 6% pada orang berusia di atas 15 tahun atau sekitar 14 juta orang Indonesia menderita kecemasan dan depresi (Riskesdas, 2013). Beberapa gejala pada kecemasan yaitu ada gejala psikis dan gejala fisik, yang termasuk dalam gejala psikis yaitu cemas, khawatir, kurang percaya diri gugup, (Annisa & Ifdil, 2016). Sekitar 24-36% dari jumlah populasi yang mengalami kecemasan biasanya akan menyebabkan insomnia (Manzar *et al.*, 2021).

Stres salah satu penyebab terjadinya insomnia dimana stres merupakan suatu gangguan pada tubuh dan juga pikiran seseorang yang disebabkan oleh perubahan dan juga tekanan dari kehidupan yang dijalani (Donsu, 2017). Menurut beberapa penelitian mengenai stres ini ialah, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasakan stres ketika sedang menghadapi permasalahan pada saat masa perkuliahan, seperti hilang konsentrasi saat belajar dan juga pada saat ujian (Saswati, 2020). Menurut WHO, prevalensi kejadian stres cukup tinggi hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres, Kemenkes juga mengatakan bahwa lebih dari 150 juta jiwa atau 11,6% di Indonesia mengalami stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran yang berada di Arab oleh beberapa peneliti mengatakan bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa rata-rata berada di tingkat sedang pada angka 20,1% (Barakat *et al.*, 2016). Pada penelitian yang juga dilakukan pada

STIKES Harapan Ibu Jambi, dilakukan pada 33 responden dan didapatkan hasil 72,3% mengalami stres berat (Saswati, 2020).

Penelitian yang dilakukan pada tiap angkatan dimulai dari mahasiswa tahun pertama hingga tahun ke 4 didapatkan hasil bahwa ada beberapa stressor yang menyebabkan terjadinya stres pada kalangan mahasiswa, diantaranya seperti jam belajar mereka lebih dari 4 jam atau kurang dari 4 jam berdasarkan penelitian terlihat bahwa mahasiswa pada tahun pertama mengatakan bahwa mereka belajar biasanya kurang dari 4 jam, berbeda dengan tahun – tahun selanjutnya mereka mengatakan bahwa mereka terbiasa dengan jam belajar lebih dari 4 jam dikarenakan oleh beberapa tuntutan perkuliahan, ada juga hasil lain didapatkan ialah kesulitan mahasiswa tahun pertama dalam pembelajaran menggunakan Bahasa Inggris namun untuk tahun selanjutnya didapatkan hasil bahwa mereka sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran menggunakan Bahasa Inggris, selanjutnya adanya ketakutan akan kegagalan pada masa depan semua angkatan bahwa mereka merasakan adanya ketakutan yang dirasakan (Barakat *et al.*, 2016).

Penelitian yang dilakukan mengenai hubungan depresi, kecemasan, dan stres dengan insomnia pada mahasiswa mengatakan bahwa memang terdapat hubungan yang signifikan antara depresi, kecemasan, dan stres dengan insomnia, yaitu depresi sedang (72,82%) mengalami insomnia, kecemasan sedang (66,67%) mengalami insomnia, stres sedang (64,84%) mengalami insomnia (Tarigan, 2015). Sejalan dengan penelitian lainnya juga menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara stres, kecemasan, dan

depresi dengan insomnia yang diderita mahasiswa dimana insomnia berat terjadi pada orang yang mengalami depresi berat (44,5%), kecemasan berat (56,7%), dan pada stres berat sebanyak (61,4%) (Barakat *et al.*, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan kepada 10 orang mahasiswa Fakultas Keperawatan Unand yang terdiri dari angkatan 2018-2021 melalui wawancara, didapatkan bahwa 4 orang mengatakan bahwa mereka mengalami masalah tidur seperti kesulitan untuk tertidur, 3 orang mengatakan sering terbangun di malam hari, 2 orang mengatakan kurang puas dengan tidurnya, dan 1 orang mengatakan tidak ada masalah dengan tidurnya. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya gangguan tidur dengan gejala insomnia dari wawancara yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut, untuk mahasiswa tingkat akhir atau angkatan 2018 mereka mengatakan bahwa mereka memiliki perasaan cemas terhadap skripsi yang sedang mereka kerjakan, terutama tentang ujian skripsi yang segera dilaksanakan dan juga revisi yang banyak, sehingga mengalami kendala yang sulit, ada beberapa yang mengatakan dengan kebiasaan mereka yang meminum minuman berkafein untuk bergadang dalam mengerjakan tugas yang *deadlinenya* mendesak, sehingga memaksa mereka untuk bergadang, terdapat beberapa responden yang sedang menjalani praktek klinik di RS, sehingga mereka juga memiliki tugas yang cukup banyak dan akan dikumpulkan besoknya.

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana “Hubungan

Depresi, Kecemasan dan Stres Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas,maka dapat ditetapkan masalah penelitian, yaitu “apakah ada hubungan antara depresi, kecemasan, dan stres dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

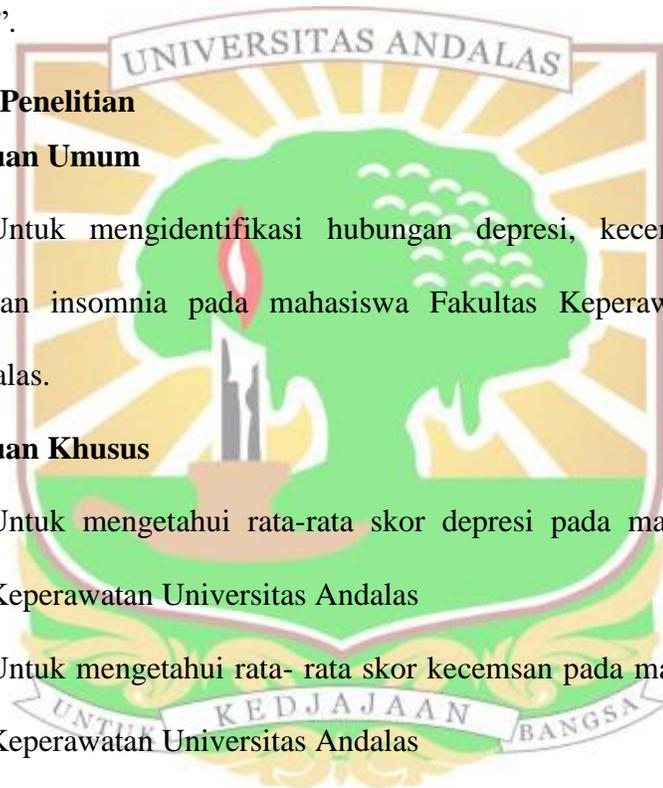
C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan depresi, kecemasan dan stres dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata-rata skor depresi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- b. Untuk mengetahui rata- rata skor kecemasan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- c. Untuk mengetahui rata-rata skor stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Unversitas Andalas
- d. Untuk mengetahui rata-rata skor insomnia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas



- e. Untuk mengetahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara depresi dengan insomnia pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas,
- f. Untuk mengetahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- g. Untuk mengetahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara stres dengan insomnia pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai untuk mengetahui skor depresi, kecemasan, dan stres dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam membantu program upaya mengurangi kejadian depresi, kecemasan, dan stres dengan insomnia pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan dasar dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan mengenai depresi, kecemasan, dan stres dengan insomnia pada mahasiswa.