

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir berada pada tahapan yang sangat penting dalam menyelesaikan pendidikan tepat waktu (Amelia et al., 2022). Berbagai kendala dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir seperti rasa malas, semangat menurun, motivasi rendah, pengelolaan waktu tidak optimal, ketakutan tidak lulus tepat waktu hingga mendapatkan tekanan sosial baik dari teman seangkatan maupun dari orang tua (Syaifuro et al., 2021; Zakaria, 2017). Kendala dan tuntutan yang meningkat ini berkembang menjadi perasaan negatif sehingga menimbulkan kekhawatiran, rendah diri, dan frustrasi yang akhirnya dapat berdampak mahasiswa menunda penyusunan skripsinya (Ayu et.,al 2022). Proses yang cukup panjang dan melelahkan akan memicu respon psikologis dan masalah kesehatan pada individu termasuk gangguan tidur karena semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka semakin tinggi tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam berbagai aspek (Valerio et al, 2016).

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja dan dewasa awal (Ahmad et al., 2020). Kementerian Kesehatan RI (2018) merekomendasikan waktu tidur yang dibutuhkan oleh dewasa muda sebanyak 7-8 jam setiap harinya, mudah tidur setelah berbaring selama 30 menit, dan tidak sering terbangun dalam tidur.

Namun, mahasiswa memiliki durasi tidur yang lebih sedikit berkisar 4-5 jam, bangun lebih awal, dan sering mengantuk (Sholichah et al., 2019). Kuantitas dan kualitas tidur yang tidak sesuai menunjukkan mahasiswa cenderung beresiko mengalami gangguan tidur (Yilmaz et., 2017), dimana gangguan tidur yang sering dikeluhkan adalah gejala insomnia (Fernando et al., 2020).

Menurut data *The American Academy of Sleep Medicine* menunjukkan bahwa 10% hingga 30% orang dewasa mengalami insomnia (Edinger et al., 2020). Sebesar 23,8% insomnia terjadi pada remaja (Donskoy & Loghmanee, 2018). Berdasarkan data *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (DSM-IV)*, 10%-20% usia dewasa di negara Amerika Serikat mengalami insomnia kronis (Sumedi et al., 2019). Sedangkan di Indonesia insomnia dilaporkan sebesar 10% atau 28 juta jiwa pada tahun 2017 (Wijayaningsih et al., 2022).

Gejala insomnia ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun lebih awal, tidur *non-restoratif*, dan merasa tidak puas dalam tidur (Ahmad et al., 2022). Berdasarkan data *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di Asia Tenggara sebanyak 1.508 jiwa dengan 7,3% diantaranya dialami oleh mahasiswa (Fitri & Amalia, 2021). Menurut penelitian Russel et al (2019) sekitar 30% mahasiswa mengalami gejala insomnia, sedangkan di Amerika Serikat sebanyak 86% mahasiswa mengalami gangguan tidur semenjak adanya pandemi Covid-19 (Son et al., 2020).

Gejala insomnia banyak dialami oleh mahasiswa yang menempuh pendidikan di bidang kesehatan (Carrión-Pantoja et al., 2022). Berdasarkan temuan penelitian Shamsaei & Cheragi (2009) menunjukkan insomnia pada mahasiswa keperawatan lebih tinggi (39,9%) dibandingkan mahasiswa kebidanan (31,3%) (Güneş & Arslantaş, 2017). Di Italia terdapat 18,8% hingga 20% mahasiswa keperawatan mengalami insomnia (Gianfredi et al., 2018). Kemudian penelitian pada mahasiswa keperawatan di Jepang menunjukkan 56,1% mahasiswa mengantuk berlebihan di siang hari, 17% mahasiswa sering tertidur di kelas dan 23% mahasiswa melaporkan penurunan prestasi akademik (Kayaba et al, 2020). Adanya kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, tidur yang tidak teratur, kondisi ekonomi, dan masalah psikologis menjadi penyebab banyak mahasiswa mengalami gejala insomnia (Güneş & Arslantaş, 2017).

Gejala insomnia dalam jangka waktu lama akan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Gejala insomnia akan mengganggu proses pemulihan tubuh sehingga tubuh mudah lelah dan timbul kantuk berlebihan di siang hari (Weliyanti, et.al., 2017). Waktu tidur yang kurang akan membuat konsentrasi menurun, mudah lupa dan menurunkan kualitas hidup (Depkes RI, 2016). Dampak gejala insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir adalah timbulnya kelelahan yang lebih tinggi sehingga memicu stres dalam praktik klinis yang akan mempengaruhi kualitas asuhan keperawatan dan kepuasan pasien (Zeng et al., 2019; Park et al., 2019). Gejala insomnia mengakibatkan sakit kepala pada mahasiswa

sesuai dengan temuan penelitian Kesuma et al (2022) sebesar 93,8% mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Lampung mengalami insomnia dan sakit kepala primer (Kesuma et al., 2022).

Menurut *National Sleep Foundation* (2018), gangguan tidur mempengaruhi proses berfikir dan bekerja menjadi lebih lambat, daya ingat dan produktivitas menurun serta aktivitas sosial berkurang (Nurdin et.al., 2018). Insomnia dapat menghambat kemampuan belajar karena mengganggu konsolidasi memori dan perhatian diurnal sehingga mempengaruhi kinerja akademik (Fotrier-Brochu et al., 2010). Hasil penelitian Phillips et al (2017) terdapat 61 mahasiswa sarjana memiliki pola tidur tidak teratur berdampak pada kinerja akademik yang rendah. Temuan penelitian Almojali et al (2017) menunjukkan mahasiswa yang kurang tidur dan kualitas tidur buruk memiliki IPK kurang dari 4,25 (dari 5) (Almojali et al., 2017). Hasil penelitian Marta et al (2020) juga menunjukkan 57,4% mahasiswa keperawatan mengalami gejala insomnia cenderung memiliki prestasi akademik yang buruk (Marta et al, 2020).

Teori Abraham Maslow, menyatakan bahwa tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis paling dasar dan mendominasi diantara kebutuhan manusia lainnya, dimana level kebutuhan ini harus terpenuhi terlebih dahulu sebelum naik ke level berikutnya (Pichere & Cadiat, 2015). Sedangkan faktor penyebab gejala insomnia menurut Kaplan & Sadock (2010) adalah faktor fisik, gaya hidup, dan faktor psikologis. Seseorang dapat mengalami gangguan tidur disebabkan oleh stres situasional seperti

penyakit, masalah keluarga, pekerjaan atau sekolah, dan kehilangan orang yang dicintai (Perry & Potter, 2005). Menurut *International of Sleep Disorder*, insomnia disebabkan oleh faktor penyakit (<1%), menunda tidur (10%), ketergantungan alkohol (10%), gelisah (5-15%), dan stres (65%) (Widya, 2018). Stres menjadikan individu mengeluh sulit tidur dan mimpi buruk sehingga membuat kualitas tidur semakin buruk dan memicu gejala insomnia (Mayoral, 2016).

Stres berdampak signifikan dan secara langsung terhadap gejala insomnia pada mahasiswa (Amaral et al., 2018). Penelitian Carrión-Pantoja et al (2022) pada 582 mahasiswa Spanyol menunjukkan 39,7% mahasiswa mengalami gejala insomnia, dimana stres merupakan faktor independen yang sangat berpengaruh menjadi penyebab gejala insomnia (Carrión-Pantoja et al, 2022). Temuan penelitian Waqas et al (2015) menunjukkan mahasiswa mengalami stres psikologis (59,7%) dan kualitas tidur buruk (77%), dimana stressornya yaitu stres akademik (55,9%), stres psikososial (17,1%), dan stres terkait kesehatan (18,3%) (Waqas et al., 2015). Kemudian penelitian Almojali et al (2017) menunjukkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa disebabkan oleh stres (47%), mahasiswa mengurangi jam tidurnya dengan memperpanjang waktu yang tersedia untuk belajar karena tuntutan lingkungan akademik (Almojali et al, 2017). Di Gorontalo juga menunjukkan stres dan insomnia dialami oleh 67,7% mahasiswa (Neva et al., 2022).

Secara fisiologis, hubungan stres dan tidur berkaitan dengan poros hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) yang mengatur respon hormonal tubuh terhadap situasi stres (Sleep Foundation, 2023). Stres yang disertai dengan gangguan fase REM dan kurang tidur akan mempengaruhi ritme sirkadian secara endogen yang dapat mengganggu proses tidur (Almojali et al., 2017). Menurut Sherwood (2011), saat stres tubuh akan memproduksi hormon epinefrin, norepinefrin dan kortisol yang akan mempengaruhi sistem saraf pusat dan mengganggu siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga individu sering terjaga dan bermimpi buruk.

Stres merupakan suatu kondisi yang dirasakan individu karena adanya ketidakseimbangan antara kemampuan menangani masalah dengan tekanan yang dihadapi (Lazarus dan Folkman, 1976 dalam Eisyafitri et al., 2022). Mahasiswa tingkat akhir yang terlalu keras berpikir akan sulit mengontrol emosinya dan memicu perasaan tegang sehingga sulit untuk memulai tidur dan memilih tidur larut malam karena menyelesaikan tugas akhir (Zurrahmi et al., 2020). Temuan penelitian Arifah (2019) pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan insomnia pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir (Arifah, 2019).

Terdapat 5 fakultas kesehatan yang ada di Universitas Andalas, salah satunya adalah Fakultas Keperawatan. Adapun program S1 Keperawatan Universitas Andalas terdiri dari dua program yaitu program reguler dan

program alih jenjang. Pada semester akhir mahasiswa program reguler memiliki beban akademik yang terdiri dari 1 beban mata kuliah dan tugas akhir (skripsi) yang berbeda dengan beban pada mahasiswa program alih jenjang.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2023 kepada 10 responden mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas didapatkan hasil gambaran gejala insomnia pada mahasiswa, dimana 5 orang merasa kesulitan untuk tidur, 4 orang sering terbangun di malam hari, 5 orang terbangun lebih cepat dari biasanya, 7 orang merasa tidak puas dengan tidurnya, 3 orang dengan masalah tidur cukup terlihat oleh orang lain, 5 orang cukup merasa khawatir dengan masalah tidur yang dialaminya, dan 6 orang merasa masalah tidur yang dialami sangat berpengaruh pada kegiatan sehari-hari,.

Studi awal gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir didapatkan bahwa 6 orang cukup sering merasa kesal karena sesuatu terjadi secara tidak terduga, 5 orang cukup sering merasa tidak mampu untuk mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupannya, 7 orang sangat sering merasa gelisah dan tertekan, hanya 4 orang cukup sering merasa yakin terhadap kemampuan diri mengatasi masalah pribadi, 6 orang kadang-kadang merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan, 4 orang merasa sangat sering marah karena masalah yang tidak dapat dikendalikan, dan 6 orang cukup sering merasa kesulitan yang menumpuk.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan dan studi awal yang sudah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Stres dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara stres dengan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dengan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi gejala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui distribusi frekuensi stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara stres dengan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan upaya preventif bagi mahasiswa untuk menumbuhkan kesadaran dan regulasi diri yang tinggi agar meminimalisir stres yang berkelanjutan sehingga dapat mencegah timbulnya gejala insomnia.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai evaluasi dan sebuah informasi bagi institusi pendidikan Fakultas Keperawatan khususnya bidang keperawatan jiwa dan komunitas mengenai stres dan gejala insomnia yang dialami mahasiswa yang berkaitan dengan kesehatan jiwa diusia muda.

3. Bagi Keilmuan Keperawatan

Hasil penelitian dapat dijadikan sebuah informasi bagi keilmuan keperawatan mengenai permasalahan stres dan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sehingga bidang keperawatan dapat mengembangkan upaya preventif dan promotif mengatasi permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya berkaitan dengan hubungan antara stres dengan gejala insomnia pada mahasiswa yang beada di tingkat akhir.