

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gangguan tidur tidak hanya dialami oleh pelajar secara umum, akan tetapi masalah tidur juga sering terjadi di kalangan mahasiswa, dan lebih dari separuh mahasiswa menderita kualitas tidur buruk yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis, kesehatan fisik, dan fungsi kognitif pada mahasiswa (Maheshwari & Shaukat, 2019). Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik akademis maupun non-akademis. mahasiswa tingkat akhir banyak mendapatkan tekanan, selain deadline yang semakin dekat, sulitnya mencari literatur, sulit mengatur waktu antara perkuliahan dan mengerjakan skripsi (Li et al., 2023).

Proses penyusunan skripsi menyebabkan banyak mahasiswa yang menderita kesulitan dalam tidur dan mempunyai efek yang menyebabkan munculnya gangguan tidur (Marpiano, 2020). Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seseorang individu (Hasibuan, 2021).

Kualitas tidur yang buruk dicirikan dengan gangguan pada latensitas tidur, insomnia dan kuantitas tidur yang kurang (Hasibuan, 2021). Latensitas tidur merupakan waktu yang diperlukan seseorang untuk tertidur. Latensitas tidur diukur dalam satuan menit. Latensitas tidur yang ≤ 15 menit menunjukkan kualitas tidur

yang baik. Pada semua kelompok usia latensitas tidur yang >60 menit mengindikasikan kualitas tidur yang buruk (Yulianti et al., 2023).

Secara fisiologis, Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan kesehatan fisiologi dan psikologis dapat menurun. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan sehingga mudah kelelahan atau mudah letih. Sedangkan secara psikologis rendahnya kualitas tidur dapat menimbulkan ketidakseimbangan emosional, tidak percaya diri sehingga menimbulkan kecerobohan (Hidayati et al., 2022). Bila seseorang menunjukkan tanda-tanda kelelahan, lekas marah dan gelisah, lesuh dan letih, lingkaran hitam di sekitar mata, kelopak mata sembab, kemerahan, mata sakit, kehilangan fokus dan sering menyebabkan sakit kepala, menguap dan mengantuk, berarti mereka memiliki kualitas tidur yang kurang (Haryati, 2020).

Setiap tahun di dunia, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Rohmah & Yunita, 2020). Menurut data World Association of Sleep Medicine (WASM) di beritahukan 45% penduduk dunia mengalami gangguan tidur (Nursiati, 2018). Menurut Wang & Biro, (2021) selain hilangnya durasi tidur, masalah kontinuitas tidur dan kelelahan di pagi hari merupakan ciri utama penurunan kualitas tidur. Sebuah studi menyatakan bahwa 70% mahasiswa mengalami tidur yang tidak adekuat sehingga kualitas tidur terganggu akibatnya hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan belajar, dan gangguan pada suasana hati. Di sisi lain, kurang tidur dikaitkan dengan ketidakstabilan emosi dan gangguan konsentrasi (Jalali et al., 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh (Mardalifa et al., 2018) didapatkan bahwa rerata kualitas tidur buruk pada mahasiswa teknik mesin Universitas Andalas dengan durasi tidur 5-6 jam setiap harinya yang menunjukkan kurangnya kebutuhan tidur yang direkomendasikan oleh National Sleep Foundation yaitu selama 7-9 jam bagi dewasa muda. Mereka menghabiskan waktu yang cukup lama setiap harinya di laboratorium yaitu dari jam 10 malam hingga jam 5 pagi untuk mengerjakan tugas akhir membuat alat dan juga mengambil data. Akan tetapi, mahasiswa keperawatan yang juga mempunyai jadwal kuliah yang cukup padat serta tugas perkuliahan yang cukup banyak, perbedaan antara mahasiswa teknik dan juga mahasiswa keperawatan yaitu mahasiswa keperawatan memiliki jadwal prelinik, serta bagi mahasiswa KIP-K lebih diuntut untuk selesai tepat waktu supaya beasiswa nya bisa di pakai untuk melanjutkan kuliah profesi keperawatan (Budyawati et al., 2019) Kualitas tidur yang buruk tidak hanya merugikan keberhasilan akademis tetapi juga masalah perilaku, emosional, status emosi negatif, peningkatan kebiasaan alkohol dan merokok (Sari et al., 2015).

Penelitian yang dilakukan Dikmen (2017) kepada 223 mahasiswa keperawatan Universitas Uludag Turki mengemukakan bahwa terdapat 125 mahasiswa keperawatan mengindikasikan kualitas tidur yang buruk dari hasil skor pengisian kuisisioner PSQI global yaitu 6,52. Berdasarkan hasil penelitian Ollie et al., (2018) bahwa 60% dari 73 responden mahasiswa keperawatan mengalami gangguan tidur ketika banyaknya tugas yang harus diselesaikan pada deadline yang ditentukan, ujian yang akan dihadapi serta ditandai sering terbangun ditengah malam, dan terbangun lebih awal. Hasil penelitian Putri, (2021) di dapatkan bahwa

sebagian besar mahasiswa keperawatan Unand mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 82.5%.

Gangguan tidur dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu terapi dengan menggunakan obat- obatan seperti golongan obat hipnotik, antidepresan, terapi hormone melatonin dan agonis melatonin, antihistamin. Sedangkan terapi non farmakologis adalah terapi yang tidak menggunakan obat seperti stimulus control therapy, paradoxical intention therapy, relaxation therapy, sleep restriction therapy, temporal control therapy, sleep hygiene (Deswita et al., 2016). Terapi non farmakologi yang sering digunakan adalah Tehnik relaksasi yang terdiri dari relaksasi terapi benson, terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi guided imagery (Nusa & Damansyah, 2023)

Penelitian yang dilakukan Juariah & Ariyanti, (2022) didapatkan hasil signifikan setelah di berikan intervensi relaksasi benson terhadap penurunan nilai PSQI dari 15,2 menjadi 4,05. Penelitian yang dilakukan oleh (Aini et al., 2023) Sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut sebagian besar mahasiswa kualitas tidurnya menjadi meningkat dengan kategori kualitas tidur ringan sebanyak 10 orang (58,8%). Berdasarkan hasil penelitian Deswita et al., (2016) menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing terhadap pemenuhan kebutuhan tidur anak usia sekolah dengan rata-rata peningkatan durasi tidur adalah 8,42.

Guided imagery merupakan salah satu teknik relaksasi yang lebih aman digunakan dan hemat biaya (Kevin, 2022). Guided imagery adalah sebuah teknik relaksasi dengan menggunakan imajinasi yang bertujuan untuk mengurangi stress, meningkatkan perasaan tenang dan damai, kontraksi otot, serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan memfasilitasi dan meningkatkan kualitas tidur (Yeci, 2020)

Guided Imagery dapat merangsang hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar hipofisis anterior. Kelenjar hipofisis anterior tersebut berfungsi untuk memacu terjadinya tidur dan memperkuat mood seseorang (Amelia et al., 2023). Selanjutnya terjadi sekresi beta endorfin yang meningkat oleh hipotalamus. Beta endorfin yang dihasilkan dapat menimbulkan perasaan rileks, tenang, nyaman, dan senang. Ketika tubuh merasakan perasaan tersebut, maka frekuensi gelombang otak akan menurun, dan sistem BSR akan naik, sehingga mampu membantu istirahat tidur menjadi lebih baik dan dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang (Nuwa & Kiiik, 2020).

Guided imagery juga menghasilkan gelombang yang berpengaruh terhadap meningkatnya zat-zat kimia tubuh seperti serotonin yang memberikan efek untuk meningkatkan refleksi baroreseptor dan endorfin juga akan memberikan efek terhadap suasana hati (Yusiana & Rejeki, 2015). Musik pada *guided imagery* akan menghasilkan gelombang supersonik berupa rangsangan ritmis yang akan diterima oleh indra pendengar melalui nervus auditori menuju ke otak. Otak akan merangsang hipotalamus untuk mengaktifasi saraf otonom, yang akan mengaktifkan saraf parasimpatis dan menghambat saraf simpatis, selain itu

rangsangan yang dihasilkan merespon pelepasan endorfin, serotonin, dan stress-released hormones. Rangsangan tersebut akan mengurangi aktivitas keluarnya saraf simpatis yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas otot jantung, sehingga kecepatan denyut jantung, curah jantung menurun yang dapat membantu istirahat tidur lebih baik (Nafiah et al., 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Abidin & Mashuri, (2023) terapi relaksasi guided imagery pada lansia yang sebelumnya mengalami gangguan tidur sedang hingga berat mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 97,4%. Hasil penelitian oleh (Emilia & Angelina, 2023) didapatkan bahwa kualitas tidur klien membaik dengan data klien mengatakan perasaan klien tenang terlepas dari pikiran klien yang susah untuk memulai tidur serta hasil PSQI sebelum terapi adalah 10 dengan masalah kualitas tidur sedang dan setelah terapi menjadi 7 dengan masalah kualitas tidur ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh Marpiano, (2020) pada kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi guided imagery membuktikan adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi guided imagery terhadap kualitas tidur mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Haslina et al., (2021) menunjukkan bahwa intervensi guided imagery efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi. Namun penelitian terkait dengan penerapan pemberian terapi guided imagery terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program Keperawatan masih terbatas. Pada review jurnal yang dilakukan peneliti pemberian terapi guided imagery ini banyak di temukan pada lansia dan pasien untuk mengatasi nyeri post operasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 september 2023 dengan teknik wawancara terhadap 10 mahasiswa keperawatan tingkat akhir 2020 didapatkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa mengatakan kualitas tidur mereka tidak lagi baik dikarenakan tugas yang mereka kerjakan, mereka mengatakan bahwa sulit untuk memulai tidur, butuh waktu cukup lama agar bisa memulai tidur. 6 dari 10 mahasiswa mengatakan kebiasaan tidur pada pukul 12 malam. 8 dari 10 mahasiswa mengatakan membutuhkan waktu lebih dari 60 menit untuk bisa tidur, ini di karenakan kebiasaan mahasiswa dalam menggunakan handphone. 4 dari 10 mahasiswa mengatakan bangun pagi pada pukul 5 pagi. 6 dari 10 mahasiswa mengatakan mengatakan kalau tidurnya kurang nyenyak, sering terbangun dan terjaga kemudian merasakan lelah setelah bangun tidur. Permasalahan tersebut seringkali terjadi ketika ingin beristirahat untuk tidur. Mereka juga mengatakan bahwa kepalanya sering pusing, mengantuk di siang hari, dan saat bangun pagi badan sering terasa pegal dan masih merasa mengantuk. Beberapa tindakan yang di lakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi gangguan tidur adalah 6 dari 10 mahasiswa mengatakan bermain handphone dan scroll tiktok hingga tertidur, 4 dari 10 mahasiswa mengatakan untuk mengatasi nya dengan cara mendengarkan ayat suci Al-qur'an atau murattal, 1 dari 10 mahasiswa mengatakan untuk mengatasi susah tidur dengan cara berwudu dan melakukan teknik nafas dalam, 1 dari 10 mahasiswa mengatakan membaca komik sebelum tidur. Sehingga tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut masih ada yang belum tepat dalam mengatasinya.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas untuk mengetahui “Pengaruh pemberian terapi guided imagery terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Unand”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas maka penetapan masalah ini adalah bagaimana pengaruh pemberian terapi guided imagery terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas keperawatan Unand

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian terapi guided imagery terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Unand

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi rerata skor kualitas tidur mahasiwa akhir Fakultas Keperawatan Unand sebelum dan sesudah diberikan intervensi *guided imagery*
- b. Teridentifikasi perbedaan rerata skor kualitas tidur mahasiwa akhir Fakultas Keperawatan Unand sebelum dan setelah diberikan intervensi *guided imagery*
- c. Teridentifikasi pengaruh pemberian intervensi *guided imagery* terhadap kualitas tidur mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Unand

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelayanan intervensi pada pasien yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

2. Bagi Institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan literatur dan referensi bagi perkembangan pendidikan keperawatan khususnya tentang pengaruh pemberian terapi Guided Imagery terhadap kualitas tidur mahasiswa akhir.

3. Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu perawat dalam menentukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur.

4. Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal atau data dasar untuk penelitian berikutnya terkait pengaruh pemberian intervensi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

