

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan suatu kebutuhan fisiologis dasar manusia yang akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan energi tubuh dan memberikan dampak pada status kesehatan fisik, mental serta coping setiap individu (Gray *et al.*, 2019). Tidur merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh, pikiran, memori, dan pembelajaran. Kualitas tidur yang baik memiliki efek positif seperti perasaan istirahat, refleksi normal, dan hubungan positif. Menurut Hendi Aryadi *et al.*, (2018), kualitas tidur merupakan hasil evaluasi kumulatif dari faktor kuantitatif, seperti durasi tidur, dan komponen kualitatif, seperti latensi tidur dan gangguan tidur.

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Hidayat, 2012). Seberapa baik dan damai seseorang tidur dalam jangka waktu tertentu dapat dianggap sebagai ukuran kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang buruk seperti kesulitan memulai tidur, mengantuk di siang hari, keluhan tidur nonrestoratif, dan mendengkur hampir memengaruhi sepertiga populasi di seluruh dunia (Grandner, 2019). Hal ini dibuktikan dengan prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan, sebanyak 97,4% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk (Daryaswanti *et al.*, 2021).

Kualitas tidur yang kurang baik akan mengganggu siklus tidur-bangun tubuh, hal ini dapat mengganggu sistem kerja otak dan akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Mahasiswa rentan mengalami kualitas tidur buruk akibat aktivitas yang padat dan tuntutan tugas kuliah serta kehidupan sosial. Manajemen waktu pada mahasiswa sangat dibutuhkan agar dapat menjadwalkan waktunya dengan baik sehingga tidak mengganggu kualitas tidur yang akan membuat mahasiswa kurang produktif. (Dewi *et al.*, 2022). Biasanya perubahan pola tidur terjadi karena adanya tuntutan dari aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan kebutuhan tidur berkurang dan menyebabkan mengantuk di siang hari. *National Sleep Foundation* (NSF) mengemukakan 60% remaja berusia di atas 18 tahun merasa lelah di siang hari dan 15% merasa mengantuk saat perkuliahan (Di & Negeri, 2019).

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF), waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam dan waktu tidur untuk dewasa sekitar 7-9 jam sehari (Di & Negeri, 2019). Permasalahan pada kualitas dan kuantitas tidur dapat menyebabkan perubahan pada pola tidur sehingga menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan biologis tubuh. (Razali *et al.*, 2021). Mahasiswa keperawatan di Italia memiliki masalah tidur 18,8% hingga 20% (Gianfredi *et al.*, 2018). Kemudian mahasiswa keperawatan di Jepang menunjukkan 56,1% mahasiswa mengantuk berlebihan di siang hari, 17% mahasiswa sering tertidur dikelas dan 23% mahasiswa melaporkan terjadinya penurunan prestasi akademik (Kayaba *et al.*, 2020). Prevalensi penyebab gangguan tidur adalah gelisah (5-15%), perubahan jadwal (2-5%), dan stres


(65%). Di Belanda, 21,2% mahasiswa laki-laki dan 33,2% mahasiswa perempuan mengalami kualitas tidur yang buruk. Sedangkan di Indonesia, terdapat 28.053.287 orang memiliki kualitas tidur yang buruk (Sanger & Sepang, 2021).

Tidur memiliki pengaruh yang besar terhadap fungsi mental individu dan jika fungsi ini terganggu, ini akan menimbulkan masalah kesehatan seperti depresi, ansietas dan stres. Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental adalah kondisi di mana seorang individu menyadari kemampuan diri mereka, mampu menghadapi stres kehidupan, mampu bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada sekitar. Stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Pada saat stress terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinephrine, dan cortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Nonrapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Sherwood, 2013).

Menurut WHO (2017), depresi merupakan gangguan mental yang sering ditandai oleh suasana hati yang buruk atau tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, kekurangan energi, serta perasaan bersalah atau rendah diri. Gangguan tidur adalah salah satu gejala depresi. Fisiologi tidur yang normal terdiri dari 4 tahap yaitu tahap 1, 2, 3, dan 4 yang berlangsung berulang-ulang. Kemudian pada tahap 1 selanjutnya orang mengalami fase Rapid Eye Movement (REM), fase terjadinya mimpi. Orang depresi mengalami gangguan pada tahap-tahap tidur ini. Etiologi depresi yang mendukung hubungannya dengan gangguan tidur adalah teori terganggunya neurotransmitter serotonin dan gangguan regulasi hormon *Cortical-Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Cortical Axis* (CHPA) (Wayan, 2021)

Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2016). Pada saat seseorang merasa cemas, akan terjadi peningkatan hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin. Peningkatan ketiga hormon ini akan mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal inilah yang akan mempengaruhi kualitas tidur pada individu (Sherwood, 2011). Mahasiswa keperawatan memiliki resiko mengalami masalah psikologis, salah satu pemicunya adalah tuntutan pendidikan, mengikuti perkuliahan, tugas-tugas kuliah, kegiatan organisasi, dan mulai menyusun skripsi. Mahasiswa tidak hanya harus mendapat nilai

yang bagus, namun juga harus mengerti, menggali sekaligus mempraktekkan materi yang diperoleh saat belajar di kampus sehingga dapat diterapkan dalam praktik klinis. Hal-hal tersebut berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti stres dan kecemasan yang dapat mengganggu kualitas tidur (Nuhidayati, 2018). Karena kecemasan yang berlebihan mengakibatkan pola tidur yang buruk, maka kecemasan dapat berdampak pada kualitas tidur (Hotijah et al., 2021).

The logo of Universitas Andalas is a shield-shaped emblem. At the top, a banner reads "UNIVERSITAS ANDALAS". The central part of the shield features a green tree with a red flame-like shape at its top. Below the tree, there are two white pillars. At the bottom of the shield, a banner reads "UNTUK KESEHATAN BANGSA".

Mahasiswa semester 6 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas saat ini sedang disibukkan dengan pembelajaran di kelas, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen, kegiatan praktikum, preklinik, kegiatan organisasi, dan juga sudah mulai menyusun skripsi. Hal-hal tersebut dan banyaknya kegiatan lain yang dilakukan dapat menjadi stressor yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan yang dapat mengganggu kualitas tidur (Nuhidayati, 2018). Apabila kualitas tidur terganggu, dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan dan proses perkuliahan seperti kurang berkonsentrasi saat belajar, bahkan berpengaruh terhadap nilai akademik (Arifin & Wati, 2020).

Mahasiswa keperawatan semester 6 biasanya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi terkait kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan akademik dan klinis. Kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi dan performa mereka dalam belajar dan bekerja di klinis. Jadwal yang padat, kurangnya waktu istirahat, dan tuntutan fisik dari praktik klinis dapat menyebabkan kelelahan yang signifikan. Kelelahan ini bisa berdampak

negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Stres yang berkelanjutan sering kali mengakibatkan gangguan tidur, seperti kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Kurangnya tidur berkualitas dapat memperburuk kondisi stres dan kelelahan. Stres dapat memengaruhi kemampuan belajar dan mengingat informasi, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa. Mereka mungkin merasa kesulitan untuk fokus dan mempertahankan kinerja akademis yang baik.

Mahasiswa semester 6 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengalami stres yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti beban akademik yang berat, praktik klinis, persiapan ujian, tuntutan tugas, kurangnya waktu untuk istirahat, persaingan antar mahasiswa, sulit menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan perkuliahan. Mahasiswa juga mengalami tekanan akibat harapan tinggi dari keluarga untuk mencapai prestasi yang baik, tekanan finansial bagi beberapa orang, kekhawatiran akan masa depan, yang hal tersebut dapat membuat mahasiswa kepikiran sehingga mengganggu kualitas tidur (Yang & Cheung, 2022).

Berdasarkan data badan kesehatan dunia WHO (2016), sekitar 3,6% dari seluruh penduduk di dunia mengalami gangguan mental berupa kecemasan. *World Health Organization* (WHO) (2019) mengemukakan hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stress dan depresi. Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia untuk usia di atas 15 tahun menunjukkan kurang lebih 20% dari populasi, sebanyak 47,7% remaja merasa cemas yang

merupakan gangguan mental emosional dengan gejala depresi sebanyak 14 juta orang (6%) (Riskesdes, 2018).

Prevalensi stres pada mahasiswa keperawatan pada penelitian sistematis berada pada kisaran 6,7-99,2% (Chaabane *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Sarfika *et al.* (2023) kepada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, didapatkan bahwa yang lebih banyak mengalami stres adalah mahasiswa S1 dengan nilai 41,88, sedangkan mahasiswa profesi angkanya lebih rendah, yaitu 35,83. Jadi berdasarkan penelitian tersebut, mahasiswa S1 lebih banyak mengalami stres dibandingkan mahasiswa profesi. Menurut WHO (2017), jumlah orang yang hidup dengan depresi di dunia mencapai 322 juta. Hampir setengah dari orang-orang yang hidup di wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Menurut Riskesdes (2018), angka kejadian depresi di Indonesia cukup tinggi, yaitu mencapai angka 6,1%.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kesehatan di Mesir menunjukkan hasil prevalensi kualitas tidur yang buruk (skor PSQI > 5) di antara siswa adalah 69,6% (n = 313). Komponen PSQI yang menunjukkan sebagian besar gangguan termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi siang hari. Penelitian menunjukkan bahwa 38,9% (n = 175) dari mahasiswa mengalami depresi, 56,7% (n = 255) siswa mengalami stres berat, dan 33,1% (n = 149) memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang dan berat. Selain itu, terdapat hubungan

yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur, depresi, stres dan kecemasan ($p < 0,01$) (Mohamed *et al.*, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan di sebuah universitas di China menunjukkan bahwa 59,55% dari siswa dengan gejala depresi tidak memiliki gangguan tidur, dan 41,56% siswa dengan gejala kecemasan tidak memiliki gangguan tidur (Zhang *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sanger & Sepang (2021) di Universitas Klabat, didapatkan sebanyak 28 responden (25,2%) mengalami kecemasan ringan, 19 responden (17,1%) mengalami kecemasan sedang, dan 15 responden (13,5%) mengalami kecemasan berat. Untuk kualitas tidur, sebanyak 96 responden (86%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa kesehatan di Arab Saudi, didapatkan 80,3% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, sekitar 72,9% mahasiswa mengalami stres, sekitar 52,9% mengalami kecemasan, dan 32,2% mahasiswa mengalami depresi. Ada korelasi positif antara kualitas tidur dengan stres yang dirasakan ($r=0,363$, $p<0,05$), kualitas tidur dengan kecemasan ($r=0,387$, $p<0,05$), dan kualitas tidur dengan depresi ($r=0,347$, $p<0,05$). maka didapatkan kesimpulan tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk, kecemasan, depresi, dan stres di kalangan mahasiswa kesehatan di Arab Saudi.

Penelitian tentang kualitas tidur yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dari 40 orang

didapatkan 37 orang mahasiswa (92.5%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan 3 orang mahasiswa (7.5%) mengalami tingkat kualitas tidur ringan. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil hubungan stres dengan kualitas tidur, 25 responden mempunyai tingkat stres sedang dan memiliki kualitas tidur yang buruk 14 orang (62.5%). Hasil Uji Spearman Rank didapat P-Value 0.769 ($P > 0.05$) yang berarti H_0 diterima, H_a ditolak, dapat diartikan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkatan stress terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Hubungan tingkatan kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu dapat diketahui bahwasanya mahasiswa yang tidak memiliki kecemasan dan kualitas tidur buruk berjumlah 11 responden (27.5%). Hasil Uji Spearman Rank didapat P-Value 0.134 ($P > 0.05$) berarti H_0 diterima, H_a ditolak, artinya tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (Notalin & Susilawati, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shintya (2021) pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, didapatkan kualitas tidur pada mahasiswa, dari 153 orang, sebanyak 133 mahasiswa (86,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk serta 82 mahasiswa (53,6%) mengalami stres berat, 64 orang (41,8%) mengalami stres sedang, dan 7

mahasiswa (4,6%) mengalami stres rendah. Didapatkan data mahasiswa mengalami stres berat dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 95,1%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 mahasiswa tahun ke-3 angkatan 2021, didapatkan 4 orang mengatakan tidur kurang dari 5 jam dan 3 orang tidur selama 5-6 jam saja. 5 orang mengatakan sering terbangun di tengah malam atau pagi-pagi sekali. 8 dari 10 orang mahasiswa mengatakan sering mengantuk saat berkendara, saat makan, atau saat melakukan aktivitas lainnya. Beberapa mahasiswa mengatakan bahwa merasa kualitas tidurnya buruk dan mengatakan itu berpengaruh terhadap perkuliahan yang dijalani, terlambat datang kuliah, juga berpengaruh terhadap nilai akademik. Dari 10 mahasiswa, 6 orang mengatakan bahwa sulit menenangkan diri. Mereka mengatakan merasa tidak sabaran, merasa pesimis, terkadang/sering merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu, sering sekali merasa cemas yang berlebihan dalam suatu situasi, namun merasa lega jika hal itu berakhir. 5 dari 10 mahasiswa sering merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, merasa mudah gelisah, merasa sulit untuk bersantai, merasa mudah panik, merasa takut tanpa alasan, mudah kesal, mudah marah, dan sering merasa lelah.

Stress, depresi, dan kecemasan merupakan pemicu utama kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Ketika mahasiswa terus-menerus menghadapi tekanan yang berlebihan, perasaan cemas terkait pencapaian, dan gejala emosional yang disebabkan oleh depresi, mereka rentan mengalami kualitas

tidur yang buruk, sehingga jika masalah psikologis ini terus berlanjut akan mempengaruhi perkuliahannya seperti tidak bersemangat, mudah lelah, kehilangan minat studi dan penurunan akademis.

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana “Hubungan Stres, Depresi, Dan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “apakah terdapat hubungan antara stres, depresi, dan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan stres, depresi, dan kecemasan dengan kualitas tidur Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata skor stres pada mahasiswa
- b. Diketahui rata-rata skor depresi pada mahasiswa.
- c. Diketahui rata-rata skor kecemasan pada mahasiswa.
- d. Diketahui rata-rata skor kualitas tidur pada mahasiswa.

- e. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa.
- f. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa.
- g. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan peneliti mengenai hubungan stres, depresi dan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi mahasiswa guna meningkatkan kesadaran mahasiswa terkait pentingnya mengurangi stres, depresi, dan kecemasan agar mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam membantu program upaya mengurangi kejadian stres, depresi dan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

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

