

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi yang sedang mempersiapkan diri untuk menggali keahliannya di tingkat sarjana. Mahasiswa/i merupakan salah satu kelompok dewasa awal yang mempunyai aktivitas, sehingga menjadi kelompok yang berisiko mempunyai kualitas tidur yang buruk. Salah satu penyebab kualitas tidur yaitu faktor kecemasan. Mahasiswa banyak mengalami kecemasan terhadap tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani. Dengan mempelajari pelajaran yang semakin sulit merupakan suatu tuntutan terbesar mahasiswa saat berada di tahap semester akhir dimana mahasiswa wajib mengerjakan skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (Martiri, 2018).

National Sleep Foundation (2018) mengatakan bahwa kejadian insomnia diseluruh dunia mencapai 59%. Orang dewasa muda berusia 18-29 tahun tidak dapat tidur lebih awal di malam hari, dan kurangnya jam tidur. Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidurnya secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia sering kali ditandai dengan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bersifat sementara atau persisten. Masalah tidur seperti insomnia dapat meningkat selama masa transisi dari masa

remaja ke dewasa, sebagian besar didorong oleh perubahan lingkungan dan fisiologis (Manzar et al., 2021).

Angka prevalensi insomnia di Indonesia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita Insomnia. sekitar 67% yaitu sebanyak 55,8% mengalami insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Fernando & Hidayat, 2020). Seseorang yang sedang merasa kesal atau dalam keadaan cemas dapat mengalami kesulitan tidur karna jika Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki mahasiswa semakin tinggi pula tingkat kesulitas tidurnya (Aryadi et al., 2018).

Individu yang mempunyai resiko mengalami Insomnia adalah lansia, mahasiswa, orang yang bekerja paruh waktu, yang mengalami masalah penyakit kronis, wanita hamil, dsb. Insomnia juga banyak dialami mahasiswa atau individu yang bertahap dewasa awal. Orang berusia dewasa awal membutuhkan antara 6 sampai 8 jam tidur setiap harinya. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada populasi remaja terdapat bahwa sebanyak 13% diantaranya mengalami Insomnia kronis. Remaja yang mengalami Insomnia bisa berdampak pada kehidupan pribadi, dan prestasi belajar. beberapa penyebab cemas pada mahasiswa adalah pelaksanaan praktik klinik pertama kali dan penyusunan tugas akhir yaitu skripsi dan begitu banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur dengan gejala Insomnia selama masa itu (Lin, 2021).

Penderita insomnia tentu mengalami kantuk yang berlebihan di siang hari, tidak cukupnya kuantitas dan kualitas tidur (Nilifda, et al., 2017). Adapun yang dapat menyebabkan insomnia seperti hormon, kondisi medis (Tumor, Storke, Alzheimer, Asma, Parkinson), gangguan mood (bipolar, ansietas, depresi, psikotik), obat-obatan (statin, kortikosteroid, alpha blocker, beta-blocker, ACE inhibitor), minuman berkafein, faktor lain seperti kehamilan, gnetik, stres (Annisa et al., 2019).

Sebuah literatur telah meneliti gejala insomnia sebagai faktor risiko yang mungkin untuk berbagai perilaku bunuh diri, termasuk ide bunuh diri. Beberapa peneliti menemukan hubungan antara insomnia dan perilaku bunuh diri. Namun, beberapa penelitian sudah meneliti apakah insomnia terkait dengan ide dan perilaku bunuh diri yang tidak tergantung pada penyakit psikiatri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cukrowicz dan rekannya bahwa mimpi buruk dan gejala insomnia terkait bunuh diri terlepas dari gejala depresi. Dalam sampel 222 mahasiswa mereka menemukan bahwa mimpi buruk dan gejala insomnia sama-sama terkait dengan peningkatan risiko keinginan bunuh diri pada mahasiswa (Nadorff et al., 2017).

Dampak Insomnia pada mahasiswa terdapat beberapa bagian, yaitu secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat dan memahami pelajaran. Secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, dan badan terasa

lesu (Putri, 2017). Pada mahasiswa tahun akhir juga mengalami dampak Insomnia diantaranya, secara tidak langsung dapat menurunkan keinginan mengerjakan skripsi dan penelitian, konsentrasi belajar juga menurun sehingga menurunkan prestasi mahasiswa dalam akademik (A'yun, S.D et al., 2018)

Berdasarkan hasil penelitian (Fernando et al., 2020) didapatkan bahwa kejadian Insomnia menyerang hampir separuh mahasiswa yaitu 42,8%. Mahasiswa sebagai bagian dari anggota populasi dewasa awal yang ditandai dengan usia yang berada pada rentang 18- 24 tahun mempunyai risiko terserang insomnia. Tidur sangat penting untuk pemeliharaan fungsi kognitif terkait pada keberhasilan akademis di perguruan tinggi. Adapun IPK mahasiswa merupakan pengukuran kinerja akademis yang paling umum digunakan. Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai (2020) terdapat 35 orang dari 93 orang total sampel yaitu mahasiswa tahun akhir mengalami Insomnia.

Penelitian Vedaa et al., (2019) menemukan hubungan antara insomnia dengan prestasi akademik menunjukkan bahwa mahasiswa Amerika yang menderita insomnia memiliki peluang lebih dari enam kali lipat untuk mendapatkan IPK rendah. Hasil penelitian (Marta et al., 2020) mendapatkan bahwa mahasiswa Keperawatan dengan Insomnia memiliki risiko kinerja akademik yang buruk lebih tinggi dari pada mereka yang tidak Insomnia. Dapat dibuktikan dengan angka prevalensi Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan terdapat 71,5% pada perempuan dan 66% pada laki-laki. Penelitian yang dilakukan (Har, 2018) pada mahasiswa

Keperawatan UIN Sunan bahwa terdapat 134 orang dari 194 orang mahasiswa mengalami Insomnia. Selanjutnya pada hasil penelitian (Husaini, 2020) di Universitas Hassanudin tidak terdapat responden yang tidak mengalami Insomnia, Insomnia ringan ada 75%, insomnia sedang ada 25% dan tidak terdapat mahasiswa yang mengalami Insomnia parah.

Faktor risiko kejadian Insomnia yang ditemukan dalam penelitian (Handayani, 2020) disebabkan oleh berbagai faktor yaitu berupa jenis kelamin perempuan, usia, status perkawinan, pendapatan dan tingkat pendidikan. Pada mahasiswa Keperawatan yang dapat memicu Insomnia berasal dari tekanan akademik dan non akademik. Tekanan akademik seperti belajar mengajar yang lebih lama hingga larut malam, masalah perkuliahan, tugas yang didapat saat perkuliahan, praktik klinik keperawatan di RS, persaingan antar individu, dan kemampuan untuk mengatur waktu. Sedangkan tekanan non akademik seperti keputusan untuk tinggal terpisah dari orang tua karena menjalani perkuliahan, lingkungan pendidikan yang baru, masalah dari segi ekonomi, dan kemampuan mengatur waktu secara mandiri menjadi stressor pada mahasiswa (Bjoroy et al., 2020).

Insomnia pada mahasiswa dikaitkan dengan faktor psikologis seperti kecemasan yaitu perasaan takut, gelisah, ragu akibat ancaman nyata atau yang sedang dirasakan. Kecemasan merupakan aspek yang selalu ada dan termasuk bagian dari kehidupan. Menurut (Erlina Nofianti, 2020) gejala-gejala yang ditunjukkan oleh orang yang mengalami kecemasan dapat bersifat fisik maupun psikis. Gejala fisik yaitu seperti rasa sakit pada

otot dan tulang, pendengaran berdenging (Tinitus), berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala, dan sebagainya. Gejala yang bersifat psikis antara lain merasa takut, khawatir, firasat buruk takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, gangguan konsentrasi, gangguan pola tidur, takut sendirian, tidak tenang, gelisah, merasa tegang dan mudah terkejut.

Kecemasan yang sering dialami mahasiswa adalah pada mahasiswa tahun akhir yang cemas saat menghadapi skripsi dan juga pada mahasiswa dengan pertama kali melaksanakan praktik klinik. Bagi mahasiswa di perguruan tinggi skripsi merupakan tugas akhir yang sering kali menjadi salah satu penyebab kecemasan. Adapun masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, mengalami kegagalan bimbingan dengan pembimbing, banyaknya revisi, sulitnya mencari referensi yang relevan dengan penelitian, serta kurangnya minat mahasiswa pada penelitian (Noviyeni, 2017).

Mahasiswa Fakultas Keperawatan Unand merupakan mahasiswa kesehatan yang rentan mengalami kecemasan karena memiliki mayoritas mahasiswa perempuan. Insomnia juga berkaitan dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan (Fernandez-Mendoza et al., 2019). Insomnia lebih banyak menyerang perempuan karena mereka memiliki hubungan sosial yang lebih luas dan lebih erat dengan lingkungan. Jika seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baik dan menerima

informasi lebih banyak maka individu tersebut akan merasa tidak cemas. Demikian juga sebaliknya, individu dapat merasa cemas apabila lingkungannya tidak baik dan informasi yang didapatkan hanya sedikit. Selain itu, perempuan juga memiliki perasaan yang peka terhadap sesuatu yang menyentuh (Witriya et al., 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Unand yang terdiri dari angkatan 2017-2020 melalui wawancara, didapatkan bahwa 4 orang mengalami masalah tidur seperti sulit untuk tertidur, 3 orang mengatakan sering terbangun lebih cepat dari biasanya, 2 orang mengatakan kurang puas dengan tidurnya sehingga berpengaruh dengan beberapa kegiatan sehari-hari, dan 1 orang lainnya tidak ada mengalami masalah tidur. Terdapat beberapa penyebab gangguan tidur dengan gejala Insomnia dari hasil wawancara tersebut diantaranya, pada mahasiswa tingkat akhir memiliki perasaan cemas terhadap skripsi yang sedang mereka buat terutama terkait penelitian dan banyaknya revisi sehingga ada yang mengalami kendala sulit mendapatnya referensi yang relevan, ada beberapa dari mereka yang mengatakan susah tidur karena setiap hari minum kopi, jarang mendapat jam tidur cepat karena deadline tugas yang cukup mendesak, terdapat mahasiswa yang sedang menjalankan preklinik di RS, ada yang tempat tinggalnya memiliki sinyal yang buruk di siang hari sehingga mereka menggunakan malam hari ini untuk membuat tugas

atau mempelajari materi yang didapat saat kuliah siang, urusan perorganisasian, dan banyak masalah lainnya.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di fakultas keperawatan Universitas Andalas untuk mengetahui bagaimana hubungan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat ditetapkan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian berikut ini “apakah ada hubungan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi rerata skor kecemasan pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Untuk mengidentifikasi rerata skor insomnia pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Untuk mengidentifikasi arah kekuatan hubungan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini berharap dapat dijadikan suatu masukan dalam membantu program dalam upaya mengurangi kejadian kecemasan pada mahasiswa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan dasar untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa.

