

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN SEBELUM MENGHADAPI
PRAKTIK KLINIK DI RUMAH SAKIT**

SKRIPSI

**Guna memenuhi salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun oleh:

Rosy Haristanadi

J 210.050.061

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jutaan orang di seluruh dunia memiliki masalah tidur (life Magazine) dan menderita apnea tidur yang kebanyakan belum tertangani (Currie dan Wilson, 2006). Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1993, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Lanywati, 2001).

Pada segi mental/kejiwaan, insomnia akan mempengaruhi system syaraf, menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Kejadiannya makin meningkat seiring bertambahnya usia. Kurang lebih 40% lansia mengeluh mengalami insomnia. Insomnia adalah keluhan sulit untuk masuk tidur atau sulit mempertahankan tidur (sering terbangun saat tidur) dan bangun terlalu awal serta tetap merasa badan tidak segar meskipun sudah tidur (Puspitosari, 2008).

Gangguan mental yang erat hubungannya dengan gangguan tidur adalah cemas. Masalah psikis dan stres psikologis yang terjadi pada seseorang dapat menimbulkan insomnia. Masalah tidur pada seseorang biasanya ditandai

dengan sulit masuk tidur, tidur gelisah, sering terbangun atau periode bangun tidur panjang (Rafknowledge, 2004).

Kecemasan adalah suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual (Kaplan dan Sadock, 2000). Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya patofisiologis dan situasional (Carpenito, 2000). Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkat yaitu ringan, sedang, berat dan panik (Stuart dan Laraia, 2000). Setiap individu mempunyai tingkat kecemasan berbeda hal ini ditandai dengan perbedaan integritas dan tingkatan keadaan yang ada. Semakin tinggi tingkat kecemasan individu maka akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis

Stres dan kecemasan merupakan bagian kehidupan manusia sehari-hari. Bagi orang yang penyesuaiannya baik maka stres dan kecemasan dapat cepat diatasi dan ditanggulangi. Bagi orang yang penyesuaian dirinya kurang baik, maka stres dan kecemasan merupakan bagian terbesar di dalam kehidupannya, sehingga stres dan kecemasan menghambat kegiatannya sehari-hari. Mungkin dari luar seseorang tidak nampak apabila dia mengalami stres maupun kecemasan, akan tetapi apabila kita bergaul dekat dengannya maka akan tampak sekali manifestasi stres dan kecemasan yang dialaminya (Prawitasari, 2001).

Kecemasan pada anak dan remaja dapat mengakibatkan masalah akademik, olahraga dan penampilan sosial. Kecemasan juga menimbulkan gangguan pada proses pikir, konsentrasi belajar, persepsi, dan dapat menimbulkan kendala dalam kehidupan mereka yang masih belajar yang

sudah barang tentu akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Semua fenomena ini dapat merupakan dampak positif maupun negatif yang terutama dialami oleh para mahasiswa dalam bentuk stresor kehidupan. Faktor eksternal dapat berupa dukungan maupun hambatan lingkungan, fasilitas, sistem sosial ekonomi, kondisi alam dan sebagainya.

Faktor eksternal dapat juga merupakan dukungan ataupun hambatan yang bersifat non akademik terhadap keberhasilan proses belajar, adapun faktor internal dapat berupa kondisi kesehatan jasmani maupun kondisi kesehatan psikis atau emosional. Faktor internal memegang peranan yang paling menentukan dalam keberhasilan proses belajar mengajar. Kesehatan jiwa mahasiswa merupakan variabel yang perlu mendapat perhatian secepat mungkin. Sebab selain faktor emosional, masa dewasa awal dalam perubahannya dari murid sekolah lanjutan atas menjadi mahasiswa dapat mengalami reaksi penyesuaian diri antara lain : kecemasan, kegelisahan dan depresi. Apabila kecemasan yang dialami lebih besar akan dapat mempengaruhi prestasi belajarnya.

Mahasiswa keperawatan merupakan seorang calon perawat profesional yang akan melaksanakan asuhan keperawatan di pelayanan kesehatan. Dalam melaksanakan asuhan keperawatan seorang perawat akan mengalami stress kerja. Hasil penelitian yang dilakukan Ilmi, (2003) menunjukkan bahwa tingkat stress perawat dengan kategori tinggi sebesar 47%, tingkat stress yang tinggi cenderung mengarah pada gangguan fisiologis, seperti : sering mengalami sakit kepala(pusing), tekanan darah meningkat, mengalami ketegangan dalam

bekerja, sering mengalami jantung berdebar, bola mata melebar, berkeringat dingin, nyeri leher dan bahu (Ilmi, 2003).

Mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta jalur reguler adalah sekelompok mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mereka berasal dari berbagai daerah, baik di pulau Jawa maupun luar pulau Jawa. Karakteristik kepribadian psikososial mahasiswa tersebut antara lain : Kritis, rasa ingin tahu yang masih begitu tinggi terhadap dunia kesehatan, maupun dunia yang lain nya, emosi yang masih labil. Di perguruan tinggi mereka akan menemui situasi yang berbeda, antara lain : adat-istiadat, penerimaan berbagai macam nilai dan sikap yang mungkin bertentangan dengan yang ada dalam keluarga maupun suku daerahnya, penerimaan tanggung jawab untuk menentukan kehidupan sendiri, dimana tidak semua mereka siap menerima penghentian status ketergantungan serta persaingan akademik yang lebih kuat. Hal ini akan merupakan stresor psikososial yang dapat menimbulkan gangguan cemas, gangguan seksual dan lain-lain. Stresor psikososial ini salah satu faktor pencetus gangguan jiwa

Praktek keperawatan merupakan kinerja dari pelayanan kesehatan yang memerlukan penerapan pengetahuan dan keterampilan keperawatan professional. Kinerja pelayanan kesehatan tersebut meliputi : meningkatkan, mempertahankan, dan mengembalikan kesehatan publik, mengajarkan teori atau pratik keperawatan, melakukan konseling terhadap pasien dalam rangka perawatan.

Dalam melakukan tugasnya seorang perawat terkadang mengalami banyak hal yang membuat konsentrasinya terganggu, baik itu permasalahan-permasalahan yang mereka alami di dalam keluarga, atau lingkungan rumahnya sendiri, atau bisa juga di lingkungan tempat mereka bekerja, disini dalam halnya rumah sakit. Apalagi para mahasiswa keperawatan yang baru pertama kali melakukan orientasi di sebuah rumah sakit tempat mereka praktik, mungkin akan mengalami rasa ketakutan, karna akan berhadapan dengan orang-orang yang baru, tempat yang baru dan situasi yang baru juga, yang terkadang rasa ketakutannya itu selalu ada dalam pikiran mereka sehingga bisa membuat mereka sulit tidur, atau bahkan sampai ke tahapan insomnia.

Berdasarkan pengalaman peneliti dan hasil wawancara dengan para mahasiswa S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, baik yang semester III (angkatan 2008), semester V (angkatan 2007), maupun yang semester VII (angkatan 2006), mahasiswa yang akan menghadapi praktik klinik di rumah sakit, sebagian besar mengatakan sulit tidur, karena memikirkan situasi baru dan tugas-tugas praktik apa yang akan mereka hadapi nanti. Fenomena seperti ini hampir selalu ada di setiap mahasiswa yang pertama kali akan memasuki praktik klinik di rumah sakit, karena sebelumnya mereka belum pernah mengalaminya langsung, dan rasa takut itu pasti ada.

Peneliti merasa tertarik untuk meneliti fenomena tersebut, karena walaupun di program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta mahasiswa telah dibekali dengan teori-teori dan praktik-praktik sebelumnya, tetapi mahasiswa masih merasa cemas untuk menghadapi praktik

langsung di lahan, karena akan berhadapan langsung dengan manusia atau pasien yang nyata, berbeda ketika waktu di kampus yang sebagian besar pasiennya dari boneka atau bisa juga di sebut dalam bahasa kesehatan yaitu *probandus*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di rumuskan masalah penelitian yaitu: "Apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebelum menghadapi praktik klinik di rumah sakit?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebelum menghadapi praktik klinik di rumah sakit.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebelum menghadapi praktek klinik di rumah sakit.

- b) Mengetahui gangguan insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebelum menghadapi praktek klinik di rumah sakit.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pendidikan keperawatan

Bagi pendidikan keperawatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan khususnya bagi staf pengajar/dosen dalam memahami dan memecahkan timbulnya kecemasan pada mahasiswa yang disebabkan oleh stresor psikososial.

2. Bagi mahasiswa

Sebagai bahan acuan bagi mahasiswa keperawatan pada saat pertama praktek di rumah sakit, sehingga dapat mempersiapkan diri sebelum melakukan praktek.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan akan dapat mengetahui lebih jauh apakah tingkat kecemasan dan gejala insomnia yang timbul dapat diatasi sehingga tugas perkembangan mahasiswa dapat dilalui dengan baik.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh pengetahuan peneliti, penelitian tentang kecemasan dengan kejadian insomnia pada remaja belum pernah dilakukan. Tetapi ada beberapa penelitian yang membahas tentang insomnia ataupun kecemasan dengan

beberapa perbedaan aspek atau metode tentang gangguan tidur (insomnia) yang dilakukan peneliti saat ini. Penelitian - penelitian tersebut adalah:

1. Sulasmi (2006), dengan judul studi komparatif faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa program A dan B dalam menghadapi ujian skill LAB di PSIK FK-UGM Yogyakarta. Subjek penelitian adalah mahasiswa program A dan B angkatan 2005 dengan jumlah sample 108 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif dengan rancangan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada program A sebagian besar mengalami tingkat stress sedang (35,2%), sedang pada program B sebagian besar mengalami tingkat stress ringan (38,9%). Kesimpulan dari hasil penelitian ini terdapat perbedaan secara signifikan pada faktor usia, ekonomi, dan lingkungan antara program A dan program B dalam menghadapi ujian skllill's LAB. Perbedaan dengan penelitian ini, terdapat pada metode penelitian, subyek penelitian, dan variabel penelitian.
2. Andriyani, (2008) meneliti tentang hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lansia di panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lansia. Jenis penelitian non eksperimen dengan metode penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *crosssectional*. dilaksanakan bulan Juni 2008. Jumlah sampel 35 Orang penentuan sampel dengan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta yang beralamat di Jl. Ponggalan

UH 7/203 RT.14 RW.V Yogyakarta. Dari 35 responden yang diobservasi diperoleh data sebagian besar responden sejumlah 25 Orang lansia (83,3%) depresi kategori sedang-berat yaitu skor GDS 10-15 dan terjadi insomnia.. Kategori Depresi Ringan 5 Lansia (16,7%). Depresi ringan dengan kejadian Insomnia 1 lansia. Sedangkan depresi ringan tidak ada insomnia 4 lansia. Dengan kategori tidak ada gejala depresi 5 Lansia (14,3%). Uji koefisien hasil nilai signifikansi atau $asym.sig(p) = 0,000$ dan taraf kepercayaan $= 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian Insomnia pada lansia. Perbedaan dengan penelitian ini terdapat Pada metode penelitian, subjek penelitian, dan variabel penelitian.

3. Wiyono, (2009) meneliti tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di panti wredha dharma bhakti surakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti, Surakarta. Metode penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di UPTD Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling* dengan jumlah sampel 47 responden. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji korelasi Chi Square. Kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Kategori kecemasan lansia di Panti Wredha Dharma Bakti, Surakarta adalah masih banyak yang berat

(2) Lansia yang mengalami kecenderungan insomnia dan tidak mengalami kecenderungan insomnia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta adalah sebanding, dan (3) ada hubungan antara kecemasan lansia dengan kecenderungan insomnia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada metode penelitian, variabel penelitian.

4. Dedy, (2009) meneliti tentang hubungan antara tingkat stress dengan insomnia pada lansia di Desa Tambak Merang, Girimarto, Wonogiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stress dengan insomnia pada lansia di Desa Tambak Merang, Girimarto, Wonogiri. Berdasarkan analisis dari penelitian yang dilakukan, maka peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

a) Sebagian besar tingkat stres pada lansia di Desa Tambak Merang Girimarto Wonogiri adalah sedang

b) rata-rata lansia di Desa Tambak Merang Girimarto Wonogiri mengalami insomnia sedang

c) Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Desa Tambak Merang Girimarto Wonogiri. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada metode penelitian, subyek penelitian, dan variabel penelitian.

5. Suminarsis, (2009) meneliti tentang hubungan antara tingkat stress dengan mekanisme coping pada mahasiswa keperawatan menghadapi praktek belajar lapangan di rumah sakit. Metode Penelitian ini

menggunakan metode penelitian *descriptive correlative*, dengan pendekatan *cross sectional*, dilaksanakan di RS dr. Moewardi, RS PKU Muhammadiyah, dan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian dilakukan pada tanggal 22 Juni sampai tanggal 1 Juli 2009. populasi adalah mahasiswa Keperawatan UMS program A (regular) angkatan 2007 yang sedang melaksanakan praktik belajar lapangan di rumah sakit berjumlah 87 orang. Metode pengambilan sampel adalah *proporsional random sampling* sebanyak 47 orang. Variabel dependent : mekanisme koping. Variabel independent: tingkat stress pada mahasiswa pada saat awal praktek belajar lapangan. Analisa Analisa menggunakan uji statistik Chi Kuadrat (X^2). Hasil penelitian : Hasil pengujian hubungan antara tingkat stres mahasiswa dengan mekanisme koping diperoleh nilai χ^2_{obs} sebesar 19,950 dengan $p-value = 0,001$. disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stres mahasiswa dengan mekanisme koping pada mahasiswa UMS yang sedang melaksanakan praktik belajar lapangan di rumah sakit. semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, semakin mekanisme koping mahasiswa UMS yang sedang melaksanakan praktik belajar lapangan di rumah sakit cenderung ke maladaptif. Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel penelitian.