

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengetahuan dan kemampuan yang diajarkan kepada para calon perawat akan menjadi dasar kompetensi mereka. Pembelajaran teori dan praktik klinis adalah dua komponen yang saling melengkapi untuk membentuk pendidikan. Tempat praktik klinis di rumah sakit adalah tempat di mana sebagian besar pendidikan keperawatan dilakukan. Pendidikan Diploma III Keperawatan sebagai program pendidikan vokasi diharapkan dapat menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan dan menunjukkan sikap profesional. Perjalanan akademis mahasiswa keperawatan menandai awal dari pengembangan profesional mereka. Ketika mahasiswa keperawatan menyelesaikan praktik keperawatan klinis di rumah sakit atau komunitas, maka langkah ini telah selesai (Utami, 2022). Namun, mahasiswa sering merasa cemas selama praktik klinis, terutama di lingkungan baru dan saat berinteraksi dengan keluarga pasien yang memiliki banyak pertanyaan serta kekhawatiran tentang perawatan yang diberikan mahasiswa (Sari, 2021).

Kecemasan merupakan reaksi emosional subjektif yang dipengaruhi oleh hal-hal yang tidak diketahui. Kondisi kecemasan yang berkepanjangan dan tidak teratasi dapat menjadi penyebab timbulnya insomnia (Muflihatin, 2024). Menurut Chowdhury, (2021) insomnia adalah

jenis gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur, terbangun di dini hari, dan kesulitan untuk tidur kembali meskipun dengan keadaan dan kesempatan tidur yang memadai. Penyebab insomnia dapat dibagi menjadi 2 faktor yaitu faktor eksternal, seperti kecanduan obat, asupan minuman ber pemanis, gangguan medis yang umum, serta faktor internal yaitu lingkungan dan gaya hidup, usia, motivasi, dan kecemasan, gaya hidup yang menyebabkan insomnia diantaranya yaitu merokok, berat badan berlebihan (obesitas), melewati waktu sarapan, konsumsi alkohol, olahraga yang tidak teratur dan pola makan (Kato, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa gangguan kecemasan akan mempengaruhi 301 juta orang di seluruh dunia pada tahun 2019, menjadikannya sebagai penyakit mental yang paling umum. 23 % dari 647,45 juta orang di Asia Tenggara menderita gangguan kecemasan. Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2021, 18.373 orang di Indonesia menderita gangguan kecemasan, yang mewakili 6,8% dari total populasi Indonesia (Kemenkes, 2021). Sementara itu menurut Riskesdas 2018, 19 juta orang dewasa di atas 15 tahun menderita kondisi kesehatan mental seperti kecemasan dan keputusasaan. Berdasarkan hasil kuesioner *ZSAS (zung-self anxiety scale)* untuk mahasiswa keperawatan yang praktik di rumah sakit didapatkan hasil bahwa 52 mahasiswa (69,3%) memiliki tingkat kecemasan pada kategori ringan, sementara 23 orang (30,7%) memiliki tingkat kecemasan yang sedang. Tidak ada mahasiswa

yang mengalami kecemasan dalam kategori berat, dan tidak ada mahasiswa yang tidak mengalami gangguan kecemasan sama sekali (Mukholil, 2018).

Pada kasus dengan insomnia menurut *National Sleep Foundation*, 67% orang di seluruh dunia menderita insomnia pada tahun 2018, dengan 1.508 kasus di antaranya terjadi di Asia Tenggara dan 7,3% di antaranya terjadi di kalangan mahasiswa. Sedangkan prevalensi kejadian insomnia di Indonesia yaitu sebesar 10% dari total penduduk dan sekitar 28 juta orang (Kristiyani, 2022). Menurut Solanki, et al (2023) pada mahasiswa kedokteran di Universitas Negeri Tbilisi, menyatakan bahwa mahasiswa memiliki risiko tinggi mengalami masalah tidur. Hal ini dibuktikan dengan data sebanyak 70,11% mahasiswa mengalami insomnia, dengan rata-rata durasi tidur yang singkat selama 5 jam 18 menit. Menurut studi pendahuluan pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tahun 2025 menunjuk kan bahwa dari 15 mahasiswa semester 6 mengalami tanda dan gejala kecemasan ringan sebanyak 5 orang dan kecemasan sedang 7 orang serta 3 orang mengarah kepada kecemasan berat. Kecemasan juga disebabkan oleh sulitnya tugas-tugas akademik, yang meliputi penulisan karya tulis ilmiah dan pelaksanaan praktik klinik keperawatan dalam berbagai tahap.

Kecemasan dan masalah tidur seperti insomnia, dan masalah psikologis lainnya adalah beberapa “*stresor klinis*” yang dihadapi mahasiswa keperawatan akibat praktik di lapangan. Hal ini disebabkan oleh reaksi terhadap tekanan eksternal dan berbagai persepsi negatif tentang lingkungan pembelajaran atau di Rumah sakit, seperti takut melakukan

kesalahan selama tindakan klinis, tidak memenuhi target kompetensi , kekhawatiran tentang evaluasi dari fakultas, kurangnya dukungan dari dosen pengajar dan pembimbing di lapangan, pengalaman praktik klinik di rumah sakit yang masih kurang serta perbedaan dalam bagaimana teori diintegrasikan ke dalam kegiatan praktik (Harby, 2022).

Tanda-tanda fisik dari kecemasan di antaranya yaitu kegelisahan, ekspresi wajah tegang, berkeringat, mulut kering, frekuensi buang air kecil meningkat, masalah konsentrasi, tangan berkeringat, perut tidak enak, jantung berdebar-debar, dan tegang. Selain itu, gejala psikologis termasuk rasa takut, pemikiran yang tidak teratur, dan rasa rendah diri (Mukholil, 2018). Jika kecemasan tersebut tidak segera di tangani dengan baik itu dapat berdampak pada kesehatan yang lebih buruk, mudah lelah, dan gangguan kognitif serta emosional serta berdampak juga pada gangguan pola tidur misalnya insomnia. Di sisi lain, insomnia juga memiliki dampak jangka panjang yang merugikan bagi kesehatan fisik serta mental, termasuk gangguan fungsi kekebalan tubuh, obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular, masalah kesehatan mental termasuk depresi, kecemasan, dan risiko bunuh diri. Insomnia dikaitkan dengan perilaku yang merugikan, dan prestasi akademik yang memburuk sebagai dampak insomnia pada populasi pelajar atau mahasiswa (Carrión 2022).

Berdasarkan fenomena tersebut maka diperlukan strategi untuk mengatasi permasalahan kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang sedang praktik klinik di Rumah sakit diantaranya dengan melakukan perencanaan yang matang melalui pengarahan dan pengenalan

terhadap lingkungan praktik di Rumah sakit. Mahasiswa dapat merasa lebih siap dan kompeten ketika dihadapkan dengan skenario klinis yang nyata jika mereka diperkenalkan dengan proses, peralatan, dan dinamika kerja di rumah sakit (Sahid, 2024). Untuk mengurangi kecemasan serta cara mengatasi insomnia teknik relaksasi serta manajemen stres juga bisa dilakukan. Latihan pernapasan dalam dan meditasi, yang telah terbukti berhasil menurunkan kecemasan adalah bagian dari relaksasi *Benson*. Terapi relaksasi *Benson* secara signifikan dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang sedang mempersiapkan diri untuk praktik klinis di rumah sakit (Emilia, 2022).

Dalam agama Islam telah mengajarkan bahwa cobaan dan masalah adalah sebagian ujian kehidupan yang harus di hadapi dengan bersabar dan selalu senantiasa bertawakal. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Al-Baqarah ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “ Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

Ayat ini mengajarkan bahwa ketika menghadapi kecemasan serta kesulitan kita diharuskan bersabar dan tetap melaksanakan salat. Dengan demikian, hati akan lebih tenang, stres berkurang, dan gangguan tidur seperti insomnia dapat diminimalkan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun”

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun.
2. Mengidentifikasi insomnia yang dialami oleh mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun.
3. Menganalisis hubungan antara Tingkat kecemasan dan insomnia pada mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi institusi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait kesehatan mental mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun

2. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat memperluas pengetahuan, wawasan dan memperdalam pemahaman peneliti mengenai hubungan antara kecemasan dan insomnia, terutama dalam konteks mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi IPTEK

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan program-program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa sehingga mendukung kesehatan mereka.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi institusi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait kesehatan mental para mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa, serta mendorong dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial dalam mengatasi kecemasan.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk melakukan riset mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, serta strategi untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Esti Widiani, Ira Rahmawati, Nurul Hidayah pada tahun 2023 dengan judul “Kecemasan, Depresi, dan Kualitas Tidur Mahasiswa Praktik Klinik Keperawatan Saat Pandemi COVID-19”. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* pada 377 mahasiswa jurusan keperawatan. Responden penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling*. *Generalized Anxiety Disorder 7- item scale (GAD-7)* digunakan untuk mengambil data kecemasan. Depresi diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire (PHQ-9)*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman rank*, ada korelasi antara skor kualitas tidur dengan skor depresi dengan nilai $p=0.000$ ($p<0,01$) dan nilai $r=0,528$. Ada korelasi antara skor kecemasan dengan skor kualitas tidur dengan nilai $p=0.000$ ($p<0,01$) dan nilai

$r=0,448$. Ada korelasi antara skor kecemasan dengan skor depresi dengan nilai $p=0.000$ ($p<0,01$) dan nilai $r=0,829$.

Persamaannya adalah desain penelitian. Perbedaannya ada pada variabel, saat pengambilan sampling yaitu menggunakan *purposive sampling*, jumlah sampel, tempat penelitian dan waktu penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Venessa Rahayu, Syeptri Agiani Putri, Yufitriana Amir dengan judul “ Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau ”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah 257 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *proportionated stratified random sampling*. Semua responden mengisi *google form* terkait data karakteristik responden dan kuesioner ISI. Analisis data dengan analisis univariat dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini menunjukkan 60,7% responden mengalami insomnia dengan masalah tidur paling banyak yaitu sulit tidur (74,7%), mayoritas responden berusia dewasa awal (56,8%) dan berjenis kelamin perempuan (89,1%).

Perbedaannya adalah pada variabel independen, populasi, dan teknik sampling.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ainil Fitri dan Amelia Rizky, dengan judul “faktor-faktor pemicu kecemasan mahasiswa keperawatan dalam Praktik klinik: studi kasus di universitas “x” tahun 2023”. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *deskriptif*. Dari

populasi 90 mahasiswa tingkat II dan III, setelah dilakukan seleksi awal, sebanyak 55 mahasiswa dipilih sebagai sampel dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara univariat. hasil penelitian mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti aspek *psikoanalitik*, *interpersonal*, perilaku, keluarga, biologis, lingkungan, usia, jenis kelamin, kepribadian, serta sosial memainkan peran signifikan dalam meningkatkan kecemasan. Mahasiswa diharapkan dapat mengenali faktor-faktor ini sehingga mampu mengelola diri ketika kecemasan melanda.

Persamaannya adalah pada variabel independen. Perbedaannya ada pada variabel dependen dan teknik sampling

