

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan atau *anxiety* adalah perasaan yang ditandai dengan pikiran yang tegang, perasaan khawatir dan perubahan fisik seperti tekanan darah. Seseorang dengan gangguan kecemasan biasanya memiliki pikiran mengganggu yang berulang dan kekhawatiran. Mereka mungkin menghindari beberapa situasi yang mengkhawatirkan. Mereka mungkin juga memiliki gejala fisik seperti berkeringat, gemeteran, pusing, dan detak jantung yang meningkat.^[1] Mahasiswa sering mengalami gangguan cemas, salah satunya adalah akibat dari faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat dan akurat terhadap *stressor* misalnya terhadap situasi lingkungan yang baru. Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pada mahasiswa karena pada gangguan ini seseorang akan mengalami distorsi pemrosesan informasi. Hal ini dapat mengganggu kemampuan pemusatan perhatian, menurunkan daya ingat, dan lain-lain. Sehingga dapat mengganggu proses belajar pada mahasiswa.^[2]

Terdapat beberapa penelitian tentang kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Bibi Kulsoom dan Nasir Ali Afsar. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui prevalensi depresi, kecemasan, dan stress pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*. Penelitian ini dilakukan 2 kali, yaitu yang dilakukan pertama kali pada 2-3 minggu sebelum ujian akhir semester, dan yang selanjutnya adalah setelah ujian tersebut pada semester berikutnya. Hasilnya didapatkan prevalensi depresi, kecemasan, dan stress cukup tinggi sebelum ujian, yaitu depresi 43%, kecemasan 63%, dan stress 41% dan menurun menjadi 30%, 47%, dan 30% setelah ujian.^[3] Penelitian lain dilakukan pada 100 mahasiswa kedokteran di Universitas Gujarat menggunakan dua kuesioner yaitu, *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* dan *General Health Questionnaire (GHQ)*. Pada kuesioner TMAS didapatkan hasil 57% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang dan 43% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang berat, sedangkan kuesioner GHQ didapatkan hasil 75% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 5% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang berat.^[4]

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya.^[5] Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan

psikologis. Dampak fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Dampak psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak dapat berkonsentrasi.^[6] Tidur memiliki peran yang penting dalam regulasi endokrin dan metabolisme glukosa. Permulaan dari *slow-wave sleep* dihubungkan dengan penurunan penggunaan glukosa oleh otak, stimulasi pelepasan *growth-hormone*, menghambat sekresi kortisol, penurunan aktivitas saraf simpatis, dan peningkatan tonus vagal.^[7] Penelitian lain menemukan bahwa kualitas yang buruk, terutama untuk durasi tidur yang singkat dapat meningkatkan terjadinya resiko kerusakan kognitif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siklus bangun-tidur berperan penting dalam penuaan otak, resiko penurunan kognitif dan demensia.^[8]

Terdapat beberapa penelitian juga yang dilakukan tentang tidur pada mahasiswa kedokteran seperti yang dilakukan di Karachi, Pakistan ditemui 650 orang mahasiswa, 504 orang bersedia mengisi kuesioner, dan didapatkan 199 orang (39,5%) mengalami kualitas tidur yang buruk.^[9] Pada penelitian lain yang dilakukan di Universitas Nigeria didapatkan hampir sepertiga (32,5%) dari jumlah mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.^[10] Penelitian lainnya yang dilakukan di University College of Medicine di Sfax, Tunisia

didapatkan 63,5% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.^[11]

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan di Surabaya tentang kecemasan dan kualitas tidur, tetapi belum ada yang menghubungkan keduanya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.2 Identifikasi Masalah

Untuk mengetahui masalah pada penelitian ini maka peneliti melakukan studi pendahuluan dengan membagikan 20 kuesioner PSQI kepada mahasiswa angkatan 2014-2016 dan didapatkan hasil bahwa 13 orang mengalami kualitas tidur yang buruk. Peneliti juga mendapatkan data tentang angka kecemasan pada mahasiswa kedokteran Widya Mandala yaitu 56,9% mahasiswa mengalami kecemasan ringan dan 22% mengalami kecemasan sedang dari penelitian sebelumnya.^[12]

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

1. Menganalisa hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Menentukan angka kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Menentukan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. Membandingkan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala

Surabaya yang mengalami kecemasan dan yang tidak mengalami kecemasan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi peneliti.

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa.

2. Bagi peneliti lain.

Sebagai referensi untuk penelitian lain dari data dasar yang diperoleh terutama bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi responden.

Sebagai *screening* untuk mengetahui angka kecemasan dan kualitas tidur agar dapat mengantisipasi terjadinya kecemasan.

2. Bagi institusi.

Menambah referensi mengenai kajian tentang kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa.