

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah salah satu pelajar yang terdaftar di bidang pendidikan untuk mendapatkan sebuah ilmu selama diperkuliahan untuk mencapai gelar sarjana. Banyak pelajaran dan pengalaman yang diperoleh saat mahasiswa berkuliah seperti berorganisasi, menyelesaikan tugas perindividu bahkan berkelompok yang diberikan dosen disetiap matakuliah yang berbeda (Astuti,2017). Banyak mahasiswa mengeluh dengan tugas-tugas yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakannya. Satu syarat mahasiswa untuk menyelesaikan studinya bisa dikatakan cukup sulit, salah satu syarat yang harus mahasiswa capai ialah jumlah SKS yang telah ditentukan oleh universitas masing-masing yang telah menjadi tahap untuk bisa memperoleh pengetahuan empirik dan teorik yang diwajibkan, kegiatan tersebut merupakan tahap penyusunan karya tulis ilmiah (Sugiarti dkk, 2024).

Karya ilmiah adalah tulisan atau karangan yang didapatkan sesuai dengan sifat keilmuannya dan didasari dari berbagai hasil pengamatan, penelitian, dan peninjauan terhadap bidang ilmu tertentu, yang disusun dengan menggunakan metode tertentu dengan memperhatikan sistematika penulisan yang baik dan santun, serta dapat dipertanggungjawabkan keilmiahannya (Kristanto, 2018)

Karya Tulis Ilmiah (KTI) berupa paparan tulisan studi kasus yang

membahas suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku dalam bidang ilmu yang bersangkutan. Karya tulis ilmiah ini dibuat berdasarkan pelaporan studi kasus yang sudah dikelola mahasiswa secara terencana, terarah dan sistematis yang berupaya untuk memperoleh data dan informasi tentang suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan metode ilmiah (Suci Hasanah dkk, 2019).

. Mahasiswa semester akhir akan cenderung lebih berat dengan beban tugas yang dialami dibanding beban tugas mahasiswa semester awal. Mahasiswa yang mengerjakan karya tulis ilmiah tidak menutup kemungkinan dapat membuat mahasiswa rentan mengalami stres, stres dalam mengerjakan karya tulis ilmiah membuat mahasiswa dihadapi dengan kendala secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal (Sugiarti dkk, 2024).

Stres adalah reaksi tubuh yang muncul diakibatkan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya sehingga seseorang akan merasakan suatu ancaman dan tekanan dikarenakan suatu hal (Bruno, 2019). Stres dapat dirasakan oleh semua orang mulai dari anak-anak sampai lanjut usia jika merasa mendapat tekanan dan beban yang intensitas tidak wajar. Stres dapat mengakibatkan gangguan fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. Salah satu gangguan fisik yang disebabkan stres adalah kualitas tidur. Stres dan tidur mempunyai hubungan yang erat, kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan kesehatan mental seperti stres (Permatasari & Tyas, 2021).

Stres mempengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme yaitu melalui peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas saraf simpatis, sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur pada seseorang. Mekanisme psikologis juga dapat menyebabkan seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan tidurnya, (Permatasari & Tyas, 2021; David,2020; Alfi & Yuliwar, 2018). Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan dari kehidupan seseorang, stres dapat terjadi pada setiap orang termasuk remaja (El -Aziz,2017). Stres pada remaja terjadi baik di negara maju maupun berkembang dimana prevalensi stres yang terjadi pada remaja di dunia memiliki rentang mulai dari 5%-70% , Riset Kesehatan mengenai prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun, pada tahun 2013 sebesar 6,0% dan pada tahun 2018 sebesar 9.8% remaja di Indonesia mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi (Permatasari & Tyas, 2021; Mentari, 2020).

Tidur bukan hanya “*time out*” belaka dari rutinitas sehari-hari, tidur sangat penting bagi kesehatan, fungsi emosional, kesehatan mental dan keselamatan. Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting bagi manusia dan berdampak besar bagi kesehatan mental dan fisik, terutama bagi mahasiswa yang sedang menempuh Pendidikan. Kualitas tidur dianggap baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak memiliki masalah tidur. Jadwal tidur normal untuk orang dewasa muda adalah sekitar 7-8 jam sehari. Pada usia tersebut seseorang atau beberapa akan mengalami

penurunan NREM (*nonrapid eye movement*) stadium IV (Alfi & Yuliwar, 2018).

Prevalensi gangguan pola tidur di seluruh dunia sekitar 86%, prevalensi di Indonesia untuk gangguan tidur diperkirakan mencapai 10%. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur meliputi jenis kelamin, usia, status perkawinan, tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan, penurunan kualitas tidur atau terjadinya gangguan pola tidur dapat diakibatkan terjadinya aktivitas pada system saraf simpatis karena peningkatan hormon epinefrin, hormon kortisol dan hormon nonepinefrin yang disebabkan oleh peningkatan stres (Ajeng, dkk, 2021; Olii, dkk, 2018).

Dalam beberapa tahun terakhir, hubungan antara tingkat stres dan gangguan tidur pada mahasiswa telah diteliti. Seperti dilansir Zurrahmi *et al.*, (2021) di dapatkan Hasil penelitian bahwa dari 18 responden sebanyak 12 responden (66,7%) mengalami tingkat stress sedang dan sebanyak 5 responden (27,8%) mengalami kualitas tidur buruk. Dari hasil uji statistic menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir dengan  $p\ value = 0,0003$ . Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Beatrice, (2022) yang dilakukan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta di dapatkan Hasil dari 80 responden yang mengali stress berat sebanyak 57 responden (71,25%) dan mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 59 responden (73,75), dengan hasil Analisa Statistic menggunakan uji *Spearman Rank* diketahui Sig sebesar  $0,032 <$  dari 0,05.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa D3 Keperawatan Poltekkes Karya Husada Yogyakarta pada tanggal 24 November 2024 yang sedang melakukan skripsi berjumlah 25 mahasiswa yang akan menjalani karya tulis ilmiah terdapat 6 orang mengalami tanda – tanda kegelisahan dan kecemasan tanpa gangguan kualitas tidur, 14 orang mengalami tanda - tanda kecemasan seperti mudah lelah dan sulit berkonsentrasi selain itu juga di sertai dengan gangguan kualitas tidur seperti mudah terbangun di malam hari dan sering mengantuk di siang hari, sedangkan 5 orang belum terdapat tanda – tanda kecemasan serta kualitas tidur yang terganggu.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan studi pendahuluan yang telah di lakukan maka kali ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa keperawatan Poltekkes Karya Husada Yogyakarta tentang “HubunganTingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta”. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan gambaran bagi prodi sehingga memberi kebijakan kepada mahasiswa yang akan melakukan tugas akhir di berikan waktu persiapan dan bimbingan sebelum melaksanakan skripsi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :  
“Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum :**

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta.

### **b. Tujuan Khusus :**

1. Mendeskripsikan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta.
2. Mendeskripsikan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta.
3. Menganalisis hubungan tingkat stress dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkatakhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat Sebagai media informasi untuk memperluas pengetahuan mahasiswa serta wawasan tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.

2. Bagi Intitusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran dan referensi bacaan bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian di atas.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta.

### E. Keaslian Penelitian

Judul Dan Nama Peneliti (Tahun)	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Dan Perbedaan
“Hubungan tingkat stress terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah” Aisyah Nur Permatasari (2020)	Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode potong lintang yang menggunakan questioner DASS 42 (Depression, Anxiety, and Stress Scales-42) dan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) Dengan Teknik sampling yaitu <i>Total Sampling</i> dan menggunakan Analisa data Bivariat yaitu uji gamma.	Hasil uji <i>gamma</i> tingkat stress dengan kualitas tidur ( $P=0,001$ dan $r =0,433$ ) menunjukkan hasil yang signifikan ) $P < 0,05$ dan kekuatan korelasi sedang ) antara tingkat stress dengan kualitas tidur.	<p>Persamaan :</p> <p>Desain penelitian sama dengan yang penilitian yang akan di lakukan yaitu analitik observasional dengan metode potong lintang, serta instrument penelitian sama menggunakan Quesioner DASS 42 dan PSQI, dan Variabel bebas</p> <p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>jumlah sample 219 responden , peneliti 150 responden</li> <li>Analisa data Bivarat menggunakan uji korelasi gamma, sedangkan peneliti menggunakan uji T-Test</li> <li>lokasi dan waktu penelitian yang dilakukan berbeda dengan peneliti.</li> </ol>
“Hubungan tingkat stress	Metode penelitian ini adalah penelitian	Analisa data menggunakan	Persamaan : Desain penelitian

<p>terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa skripsi prodi keperawatan di stikes yatsi Tangerang “ Eka Noviana Nasriyanto, Refy Melinda, Rina Puspita Sari (2022)</p>	<p>kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian sampling analitik (total sampling).</p>	<p>univariat dan bivariat menggunakan <i>chi square</i> dan hasil <i>chi square</i> di dapat nilai <math>p\text{ value} = 0,00</math> (<math>p &lt; 0,05</math>) yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa skripsi prodi keperawatan di STIKes Yatsi Tangerang.</p>	<p>sama dengan yang peneliti lakukan yaitu analitik observasional dengan metode potong lintang, serta instrument penelitian menggunakan Quesioner DASS 42 dan PSQI, dan Variabel bebas</p> <p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jumlah sample 101 responden , peneliti 150 responden</li> <li>2. Analisa data Bivariat menggunakan uji <i>Chi-square</i>, sedangkan peneliti menggunakan uji T-Test</li> <li>3. lokasi dan waktu penelitian yang dilakukan berbeda dengan peneliti.</li> </ol>
<p>“Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta”</p>	<p>Metode penelitian kuantitatif dengan desain <i>descriptive analitic</i> menggunakan rancangan <i>correlational</i> dan pendekatan <i>cross sectional</i> , menggunakan questioner PSQI (</p>	<p>Berdasarkan Analisa statistic menggunakan uji <i>Spearman Rank</i> diketahui Sig sebesar <math>0,032 &lt;</math> dari <math>0,05</math> artinya tingkat stres berhubungan</p>	<p>Persamaan : Desain penelitian dan pendekatan penelitian sama dengan peneliti lakukan yaitu menggunakan desain <i>descriptive analitic</i> dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>, serta</p>

---

Pittsburgh Sleep Quality Index) dengan Teknik pengambilan sampel *random sampling*

dengan kualitas tidur, berdasarkan kriteria tingkat korelasi signifikan dengan  $p < 0.05$  maka hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang cukup kuat.

instrument penilaian kualitas tidur menggunakan Quesioner PSQI

Perbedaan:

1. jumlah sample 80 responden , peneliti 150 responden
2. Analisa data Bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* , sedangkan peneliti menggunakan uji T-Test
3. lokasi dan waktu penelitian yang dilakukan berbeda dengan peneliti.

