

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan stimulus yang dapat merubah suatu pertumbuhan, dalam hal ini stress bersifat positif namun apabila terlalu banyak stres dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup seperti penyakit fisik dan mekanisme koping terhadap masalah berkurang (Kritner, 2004 dalam Hidayat, 2006).

Stres hadapi ujian atau test adalah salah satu bentuk stressor dan suatu respons kita atas situasi ujian, dalam menghadapi respons yang kita peroleh dan ulangi sejak awal sekolah, seperti perasaan cemas, was-was ditambah dengan perut yang tiba-tiba sakit, keringat dingin keluar tanpa sebab yang jelas, yang membuat kita tidak dapat berfikir dengan jernih akibatnya hasil ujian seringkali tidak memuaskan (Rosalina Johana, 2008).

Dengan adanya stress dalam menghadapi ujian, istirahat dan tidur akan mengalami perubahan yang berbeda pada setiap mahasiswa. Gangguan pola tidur timbul sebagai gejala suatu gangguan lain yang mendasarinya, seperti kecemasan dan depresi atau gangguan emosi lain yang terjadi dalam hidup manusia. Berdasarkan studi pendahuluan dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 40 mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya mengatakan tidak bisa tidur dan stres karena tuntutan prestasi 20 mahasiswa, kelulusan 15 mahasiswa, dan biaya 5 mahasiswa. Begadang setiap malam upaya yang dilakukan mahasiswa menjelang ujian, sehingga pola tidur yang dialami dari sulit tidur,

mengawali tidur, dan tidur konsisten, dikarenakan stres, cemas. Proses adaptasi terhadap stress yang dilakukan mahasiswa berbeda setiap mahasiswa yaitu mengalihkan perhatiannya dengan banyak tidur ada juga tidak dapat tidur (Marasmis, 2005).

Menurut data National Sleep Foundation pada tahun 1999, lebih dari setengah orang dewasa di Amerika satu atau lebih mengalami gangguan tidur dalam beberapa malam tiap minggunya. Pada tahun 2005 presentasi orang dewasa menurut gangguan pola tidur berhasil dilaporkan : 38 % bangun tidur tidak merasa fresh, 32 % sering terbangun di malam hari, 21 % dari orang-orang tersebut bangun terlalu awal, tidak mampu kembali tidur, sulit jatuh tertidur (Neubauer, 2009). Menurut penelitian James F. Pagel, MD di University of Colorado (2008), dilaporkan sebanyak 67% mahasiswa mempunyai gangguan tidur. 65,6 % terbangun di malam hari dan sulit tertidur kembali, 72,7% sulit berkonsentrasi sepanjang hari. Pada mahasiswa hasil penelitian di Universitas Kalimantan menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa dengan kategori tinggi sebesar 47%, tingkat stres yang tinggi cenderung mengarah pada gangguan fisiologis, seperti : sering mengalami sakit kepala pusing, mengalami ketegangan saat bekerja, sering mengalami jantung berdebar, keringat dingin, nyeri leher dan bahu. Kesulitan tidur jangka panjang maupun pendek juga dapat menyebabkan gangguan pada pikiran, bicara, daya ingat, konsentrasi dan pertimbangan. (Sammiudin, 2000).

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh

baru dapat berfungsi secara optimal. Istirahat dan tidur sendiri memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Secara umum, istirahat berarti suatu keadaan tenang, relaks, tanpa tekanan emosional, dan bebas dari perasaan gelisah. Jadi, beristirahat bukan berarti tidak melakukan aktivitas sama sekali. Terkadang, berjalan-jalan di taman juga bisa dikatakan sebagai suatu bentuk istirahat (Perry & potter,2006). Kondisi stress mempengaruhi pengendalian tidur yaitu kedua sistem batang otak (RAS dan BSR) karena batang otak ini yang mengatur siklus tidur. *Recticular activating sisytem* dan *Bulbar Synchorinizing Region* diproduksi oleh hipotalamus produksi yang dihasilkan dari dua mekanisme cerebal dan batang otak ini menghasilkan serotonin, dan serotonin ini merupakan neurotransmitter yang bertanggung jawab atas implus saraf ke otak yang merangsang rasa kantuk. Serotonin dalam tubuh dirubah menjadi melatonin yang merupakan hormon ketokelamin yang diproduksi secara alami tanpa cahaya. Pada orang dalam keadaan cemas dan stres hormon ini akan meningkat dalam darah dan akan merangsang sistesm syaraf simpatik sehingga seseorang mengalami sulit tidur. Perubahan pola tidur dapat berupa : Jumlah jam tidur, waktu memulai tidur, kondisi tidur, kebiasaan menjelang tidur, perasaan waktu bangun tidur, lingkungan tidur sehari-hari, posisi tidur, makanan/minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, frekuensi terbangun saat tidur, masalah tidur (Guyton, 1991)

Keadaan stres sesungguhnya tidak dapat dihilangkan dari kehidupan seseorang oleh karena itu diperlukan strategi untuk bisa mengurangi stres tersebut antara lain ; 1) dalam kehidupan sehari-hari

setiap manusia pasti mempunyai kebiasaan yang unik dalam menyelesaikan kegiatan maka dari itu kita perlu membangun kebiasaan baru untuk mengurangi kebosanan yang mengakibatkan stres, 2) menghindari perubahan, disini maksudnya suatu upaya yang dilakukan untuk tidak melakukan perubahan yang tidak perlu atau bisa ditunda, 3) menyediakan waktu mengfokuskan diri terhadap stresor, 4) pengelolah waktu hal ini sangat berguna untuk individu yang tidak dapat memprioritaskan tugas yang dianggap penting dan membuat daftar tugas dengan menfokuskannya, 5) memodifikasi lingkungan, dan 6) katakan tidak karena dengan itu kita bisa mengurangi kecemasan (Rasmun, 2004).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu di lakukan penelitian guna mengetahui hubungan antara stres dalam menghadapi Ujian Akhir Semester terhadap perubahan pola tidur pada Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Universitas muhammadiyah Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan stres dalam menghadapi Ujian Akhir Semester terhadap pola tidur mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan stres dalam menghadapi Ujian Akhir Semester terhadap pola tidur mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi stres dalam menghadapi Ujian Akhir Semester yang dialami mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Mengidentifikasi pola tidur pada mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Menganalisis hubungan antara stres dalam menghadapi Ujian Akhir Semester terhadap pola tidur mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Agar penelitian ini dapat menambah wawasan dan menjadi referensi ilmu pengetahuan terutama pada mata kuliah Kebutuhan Dasar Manusia khususnya pada materi kebutuhan Stres dan Tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti
 - a. Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman tentang penelitian.
 - b. Meningkatkan pemahaman tentang hubungan stres dengan pola tidur mahasiswa S1 Keperawatan.
2. Bagi Mahasiswa
 - a. Dapat memberikan informasi tentang masalah pola tidur.
 - b. Dapat memberikan informasi tentang stres.

3. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar dalam bahan materi stres.
- b. Sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar dalam mata kuliah kebutuhan dasar manusia khususnya dalam pola tidur.
- c. Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang berkaitan dengan Stres dengan Pola tidur.