

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Hampir seluruh hidup manusia dikaruniai nikmatnya tidur dan berbagai cara terus dilakukan untuk menciptakan kualitas tidur yang baik di malam hari. Bagi sebagian orang permasalahan sulit tidur (*insomnia*) sering terjadi bersamaan dengan terjaga (*sleepless*) dan para penderitanya tidak mengetahui apa penyebabnya (Green, 2012).

Sulit tidur atau insomnia merupakan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan kualitas tidur. Terjaga adalah gangguan tidur yang diakibatkan oleh situasi tertentu sehingga menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur. Penyebab gangguan tidur diantaranya bisa karena gangguan fisik atau karena faktor mental seperti perasaan gundah, gelisah ataupun cemas.

Ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinephrine darah melalui stimulasi system syaraf simpatis. Otak merespon cemas dengan mempersiapkan tubuh untuk diam dan menerima secara pasif situasi atau menghindari (dikenal sebagai respons *'flight or flight'*). Jika cemas tidak segera dikendalikan, level hormon kortisol dan adrenaline akan terus meningkat, sehingga sulit untuk menenangkan diri menjelang tidur yang dapat memberi dampak negatif terhadap pola tidur (Green, 2012).

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan siswa ketika dilanda kecemasan saat menghadapi ujian. Kesulitan tidur dapat dialami oleh semua masyarakat baik

kaya, miskin, berpendidikan tinggi dan rendah. Gangguan tidur juga dialami oleh anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia (Wuryani dan Kusrohmaniah, 2005).

Menurut Lumbantobing (2004) mengatakan bahwa, kebutuhan manusia untuk tidur pada bayi 13-16 jam berfungsi untuk pertumbuhan bayi, anak 8-12 jam berfungsi untuk perkembangan otak anak-anak untuk ketahanan memori, remaja dan dewasa 6-9 jam untuk menjaga kesehatan, usia lanjut 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh dapat berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Wuryani dan Kusrohmaniah, 2005).

Menurut Japardi (2002) diperkirakan tiap tahun 20%-40% orang dewasa dan remaja mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius. Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat, hal ini sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Kaplan dan sadock melaporkan kurang lebih 40%-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur. Gangguan tidur kronik (10%-15%) disebabkan gangguan psikiatri, ketergantungan obat dan alkohol (Alawiyah, 2009).

Menurut *data Internasional Of Sleep Disorder*, prevalensi penyebab-penyebab gangguan tidur adalah penyakit asma (61%-74%), gangguan pusat pernapasan (40%-50%), kram kaki malam hari (16%), *psychophysiological* (15%), sindroma kaki gelisah (5%-15%), ketergantungan alkohol (10%), sindroma terlambat tidur (5-10%), depresi atau kecemasan (65%), demensia (5%), gangguan perubahan jadwal kerja

(2%-5%), gangguan obstruksi sesak napas (2%-5%), penyakit ulkus peptikus (<1%), *narcolepsy* (mendadak tidur) (0,03%-0,16%) (Alawiyah, 2009).

Menurut NSF (*National Sleep Foundation*) dalam Handayani (2008), gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Ketika kurang tidur seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu. Hal ini mengakibatkan penurunan produktivitas kerja dan dapat menyebabkan kecelakaan (Alawiyah, 2009).

Menurut penelitian Ramelda (2008) bahwa stress psikis, secara statistik 34% perempuan lebih sering mengalami gangguan pola tidur jika dibandingkan dengan laki-laki yang hanya sekitar 22% yang mengalaminya. Kemungkinan hal ini dapat terjadi karena perempuan merupakan pribadi yang lebih sensitif. (Alawiyah, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Rosmawati Dwi Wuryani dan Sri Kusrohmaniah (2010) menunjukkan ada hubungan positif antara variabel kondisi stress dengan variabel gangguan pola tidur. Koefisien korelasi sebesar  $r = 0,402$  ( $p \pm 0,01$ ) menunjukkan hubungan antara dua variabel tersebut terbukti, artinya semakin tinggi skor kondisi stress seseorang maka semakin tinggi pula skor skala gangguan pola tidur dari individu tersebut. Sebaliknya semakin rendah skor kondisi stress seseorang, makin rendah pula skor gangguan pola tidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Chung dkk (2008) menemukan remaja dengan nilai akademik yang baik memiliki waktu tidur yang baik memiliki waktu tidur yang lebih awal dan jarang mengalami rasa mengantuk yang berat pada siang hari dibandingkan remaja yang memiliki nilai akademik yang rendah. Gangguan tidur

adalah sekumpulan gejala yang ditandai oleh gangguan dalam tidur pada seseorang. Gangguan tidur pada anak sekolah ditemukan sekitar 46% dengan tipe gangguan yang paling sering adalah gangguan memulai dan mempertahankan tidur (Natalia, dkk, 2010).

Dari survey yang dilakukan pada tanggal 27 November 2013, diperoleh data siswa : kelas X berjumlah 352 siswa, kelas XI berjumlah 289 siswa, dan kelas XII berjumlah 220 siswa.

Tuntutan pendidikan, keluarga dan diri sendiri menyebabkan para siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Telaga mengalami kecemasan, persepsi bermunculan di antara para siswa tidak lulus adalah pemicu utama kecemasan pada para siswa. Beberapa siswa sampai mengalami gangguan tidur atau insomnia. Hasil wawancara tanggal 17 November 2013, dari 5 siswa ada 4 siswa yang mengatakan mengalami gangguan pola tidur akibat kecemasan menghadapi ujian akhir nasional. Hal tersebut dirasakan oleh siswa A dan siswa I yang mengalami kesulitan tidur karena takut dan cemas bila hasil ujiannya tidak memuaskan dan bahkan tidak lulus.

Siswa lainnya dengan inisial V menyatakan mengalami gangguan tidur seperti insomnia karena cemas dengan pencapaian hasil ujian nanti. Hal ini membuat pola tidurnya terganggu, yang pada awalnya ia tidur pukul 21.00 WITA namun kini hanya bisa tidur pada pukul 01.00 dini hari. Rasa kantuk disiang hari menyebabkan ia sulit berkonsentrasi sehingga mengganggu aktivitas belajarnya di sekolah.

Hasil wawancara dengan H siswa laki-laki (wawancara pada 27/11/2013) ia mengatakan tidak bisa tidur dan sering terjaga, ia hanya bisa tidur 2 jam/hari. Hal ini

di sebabkan karena ia khawatir jika tidak dapat menjawab soal-soal ujian ditambah lagi dengan suasana saat ujian yang pengawasannya sangat ketat.

Peneliti menyimpulkan berdasarkan fenomena diatas bahwa gangguan pola tidur sering dialami oleh siswa atau siswi yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian akhir. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada siswa yang akan menghadapi ujian kelulusan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Diperoleh identifikasi masalah dilihat dari data wawancara pada tanggal 27/11/2013 bahwa siswa A dan siswa I mengalami kesulitan tidur karena takut dan khawatir bila hasil ujiannya tidak memuaskan, siswa V menyatakan mengalami gangguan tidur seperti insomnia karena cemas dengan pencapaian hasil ujian, dan siswa H mengatakan mengalami gangguan tidur karena cemas tidak dapat menjawab soal-soal ujian.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan tingkat kecemasan dengan dengan gangguan pola tidur pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Telaga?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Diketahuinya hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Telaga.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Terdeskripsinya kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Telaga
2. Terdeskripsinya gangguan pola tidur pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Telaga
3. Dianalisanya hubungan kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat dengan gangguan pola tidur pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Telaga

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Menambah khasanah ilmu keperawatan tentang hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi Siswa**

Diharapkan agar masyarakat dapat mengetahui tentang hubungan gangguan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur.

###### **2. Bagi Prodi Jurusan Keperawatan**

Di harapkan dapat memberikan informasi kepada prodi SI Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo dan dapat dijadikan dokumentasi ilmiah untuk merangsang minat peneliti selanjutnya dengan variabel dan metedologi yang berbeda.

### 3. Bagi Peneliti

Diharapkan agar dapat dijadikan pengalaman belajar dilapangan dan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur.