

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, saatnya bagi mahasiswa keperawatan menerapkan pengetahuan dan memiliki kesiapan dalam menghadapi akhir pendidikan profesi sebelum menjalani karir di masa depan sesuai dengan minat dan keahlian yang dimiliki (Noviyanti, 2021). Mahasiswa keperawatan yang telah menempuh pendidikan sarjana, menyelesaikan pendidikan profesi dan memiliki kemampuan sebagai perawat profesional dapat disebut dengan ners (Ariga, 2020).

Melalui Kemenristekdikti uji kompetensi perawat Indonesia (UKPI) di atur pelaksanaannya sebagai bagian dari upaya memastikan kesiapan dan kelayakan, perawat akan diuji dalam berbagai aspek termasuk pengetahuan medis, keterampilan klinis dan sikap profesionalisme dalam menjalankan pelayanan kesehatan dan asuhan keperawatan yang berkelanjutan (Medika, 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari kemendikbud pada tahun 2023 angka kelulusan mahasiswa ners angkatan 24 sebanyak 84,1% dan angkatan 25 sebesar 83,5%, sedangkan angka peserta tidak lulus ujian pada angkatan 24 sejumlah 15,8% dan pada angkatan 25 meningkat menjadi 16,4% (Ners, 2023).

Melihat angka tidak lulus pada peserta ujian yang meningkat menjadi ancaman bagi mahasiswa profesi yang sedang menyiapkan diri untuk mengikuti UKPI, peserta ujian yang dinyatakan tidak kompeten tidak dapat memperoleh surat tanda registrasi (STR) yang dibutuhkan dalam praktik pelayanan kesehatan, sehingga secara otomatis meningkatkan angka pengangguran di bidang

keperawatan (Krisdianto & Kusumawati, 2019). Badan Pusat Statistik (2023) mencatat pengangguran terbuka pada Februari 2023 mencapai 7,99 juta orang atau 5,45% dari total angkatan kerja per tahun sebesar 146,62 juta tenaga kerja. Besarnya angka pengangguran dapat menjadi salah satu faktor terjadinya kecemasan, fenomena ini dapat memicu perasaan khawatir, tegang dan takut tidak lulus UKPI menyebabkan mahasiswa profesi terhambat dalam memasuki dunia kerja (Hendriana, 2022).

Perasaan cemas disebabkan oleh pengalaman pertama mengikuti ujian, pernah tidak lulus pada ujian sebelumnya, lingkungan dan suasana ujian, prestasi akademik rendah, kurang memiliki persiapan, dan masalah kesehatan (Kusbiantoro, 2019). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Damanik & Hastuti (2019), dari 25 responden mahasiswa DIII keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi didapatkan hasil sejumlah 11,76% mengalami kecemasan berat, 58,82% kecemasan sedang, dan 29,41% merasakan kecemasan ringan.

Kata kecemasan atau disebut *anxiety* adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan, berupa perasaan khawatir dan gelisah berdampak pada perubahan perilaku serta menimbulkan gangguan *psikosomatis* (Alfaini et al., 2021). Menurut Santo & Alfian (2021) gejala kecemasan yang dirasakan mahasiswa ners termasuk tegang, detak jantung cepat, mudah berkeringat, mulut kering, dan pusing, serta gejala mental seperti kehilangan kendali dalam situasi tertentu.

Dampak dari kecemasan yang terbawa saat menjalani pendidikan ners dapat mempengaruhi emosi, kesalahan dalam pengambilan keputusan, meningkatkan resiko kecelakaan kerja dan kinerja menurun (Suryani, Ni Kadek

sugianingrat & Laksemini, 2020). Salah satu indikator seseorang mengalami kecemasan adalah kualitas tidur, begitu juga sebaliknya dengan kualitas tidur yang baik dapat bermanfaat untuk pemulihan jika mengalami kecemasan dan lelah yang berlebihan (Sugiono et al., 2018). Cemas mengakibatkan siklus tidur seseorang terganggu seperti membuat sering terbangun atau terlalu banyak tidur, kebiasaan tidur yang buruk akan terbentuk jika cemas terus berlanjut (A. Potter & Perry, 2015).

Kualitas tidur menurun sering terjadi dan terus meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia, seperti yang disebutkan dalam laporan National Sleep Foundation Tahun 2022, bahwa 40% dewasa muda di 26 negara mengalami masalah tidur (National Sleep Foundation, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Putra & Dharmadi (2019), memperoleh hasil dari 332 responden mahasiswa praklinik fakultas kedokteran yang menghadapi ujian diketahui 56,9% mengalami kualitas tidur buruk dan 43,1% mengalami kualitas tidur baik.

Kualitas tidur merupakan upaya yang dilakukan individu agar tetap tertidur dan mendapatkan jumlah REM dan NREM yang sesuai (Handojo et al., 2018). Pola tidur yang buruk pada individu akan menyebabkan terganggunya keseimbangan tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Penelitian yang dilakukan Martini et al., (2018) membuktikan pola tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko hipertensi. Dampak lain yang diakibatkan oleh kualitas tidur adalah rentan terjadi kecelakaan, terkena gangguan memori, mengalami masalah kesehatan fisik maupun psikis dan gangguan konsentrasi (Keswara et al., 2019)

Kualitas tidur menunjukkan kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidur yang dinilai dari aspek bagaimana memulai tidur, mempertahankan tidur, dan merasa bugar saat bangun (Kline, 2013). Kebutuhan tidur dipengaruhi oleh dua

proses. Pertama, total waktu terjaga. Hal tersebut berarti semakin lama terjaga, semakin besar keinginan untuk tidur. Kedua, berkaitan dengan jam biologis sirkadian di otak yang berepon terhadap cahaya. Irama sirkadia mengatur siklus tubuh selama 24 jam seperti melepaskan hormon-hormon penting dan mengkonsolidasikan memori (A.Nies & McEwen, 2015). Selain itu, tidur juga dapat meningkatkan sistem imun (Besedovsky et al., 2019).

Faktor psikis yang dapat memberikan pengaruh terhadap terjadinya kualitas tidur yang buruk adalah cemas (Yusuf et al., 2015). Mahasiswa sering mengalami gangguan cemas salah satunya adalah akibat dari faktor psikososial, Penelitian yang dilakukan oleh Sanger & Sepang (2021) diperoleh kesimpulan bahwa keluarga dengan gangguan kecemasan memiliki masalah tidur yang buruk dengan tambahan semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur yang dirasakan. Berdasarkan penelitian sebelumnya terkait hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa pre-klinik dalam menghadapi ujian didapatkan hasil partisipan yang merasakan kualitas tidurnya buruk berjumlah 70,5% mahasiswa dan partisipan yang mengalami kualitas tidur baik berjumlah 67 mahasiswa 29,5% sedangkan pada tingkat kecemasan ringan dialami oleh 19,4%, kecemasan sedang 9,3%, kecemasan berat 6,2% dan kecemasan sangat berat atau panik 0,9% dan sisanya tidak mengalami kecemasan (Made et al., 2023).

Menurut Kozier (dalam Wati et al., 2020) seseorang dengan kecemasan akan merasa tidak tenang sehingga sulit untuk dapat tertidur disebabkan oleh perubahan kimia dalam tubuh yaitu meningkatnya kadar norepineprin. Kecemasan yang dialami mahasiswa akibat tanggung jawab perkuliahan tersebut mendorong mahasiswa mengabaikan kondisi kualitas tidurnya (Haryati et al., 2020). Berdasarkan uraian-uraian pada latar belakang di atas, maka penulis ingin

melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Kecemasan, Latensi Tidur dan Durasi Tidur pada Mahasiswa ners 26 UMM Sebelum Menghadapi Uji Kompetensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana gambaran tingkat kecemasan, latensi tidur dan durasi tidur pada mahasiswa ners 26 UMM sebelum menghadapi uji kompetensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis gambaran tingkat kecemasan, latensi tidur dan durasi tidur pada mahasiswa ners 26 UMM sebelum menghadapi uji kompetensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa ners 26 UMM.
- b. Mengidentifikasi latensi tidur pada mahasiswa ners 26 UMM.
- c. Mengidentifikasi durasi tidur pada mahasiswa ners 26 UMM.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Menambah pengetahuan dan pengembangan teori di bidang ilmu kesehatan, khususnya tentang gambaran tingkat kecemasan, latensi tidur dan durasi tidur pada mahasiswa ners sebelum menghadapi uji kompetensi.

1.4.2 Praktis

- a. Bagi Praktisi Kesehatan

Setelah diketahuinya gambaran tingkat kecemasan, latensi tidur

dan durasi tidur pada mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong pelaksanaan upaya preventif dan promotif bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa ners.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mendalam tentang teori yang berkaitan dengan kecemasan, latensi dan durasi tidur. Mahasiswa dapat melihat bagaimana teori keperawatan dapat diterapkan dalam konteks nyata seperti mengenali pentingnya manajemen kecemasan terhadap tidur yang berkualitas selama periode uji kompetensi berlangsung.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi untuk dasar dan referensi penelitian lebih lanjut tentang intervensi yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa ners sebelum menghadapi ujian.

1.5 Keaslian Penelitian

1.5.1 Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa et al., (2023) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Osce Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019” memiliki jumlah responden sebanyak 138 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS 42 untuk meneliti kecemasan dan PSQI untuk mengetahui kualitas tidur. Analisis data menggunakan *spearman* menunjukkan hasil yang signifikan terkait hubungan kecemasan dan kualitas tidur dalam menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) pada mahasiswa fakultas kedokteran umum Universitas Malahayati Angkatan 2019.

1.5.2 Penelitian yang dilakukan oleh Made et al., (2023) berjudul ” Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Pre-Klinik dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa” dengan responden berjumlah 227 mahasiswa pre-klinik kedokteran yang dipilih melalui *proportional random sampling*. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) kuesioner yang digunakan untuk mengetahui kualitas tidur. Hasil dari penelitian tersebut diketahui 14 responden mengalami kecemasan berat dan 160 responden mengalami kualitas tidur buruk, analisa data menggunakan *spearman* menandakan nilai *p value* 0,006 yang artinya terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa pre-klinik.

1.5.3 Penelitian berjudul ” Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat 3 di Stikes Abdi Nusantara Tahun 2023 Dalam Menghadapi Ujian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE)” dilakukan oleh Annisa Sekar Arum dan Cusmarih (2023). Sejumlah 226 mahasiswa dipilih menggunakan teknik random sampling dan analisa data menggunakan chi square dengan hasil p value = 0,004 yang berarti H1 diterima menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur di STIKes Abdi Nusantara tahun 2023 (Arum & Cusmarih, 2023).

