BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan suatu respon adaptif individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dianggap mengancam, baik secara fisik maupun psikologis. Stres dapat dialami oleh siapa saja, termasuk remaja, orang dewasa, hingga mahasiswi, terutama ketika individu menghadapi beban atau tuntutan yang tinggi dalam kehidupannya *(Tampubolon & Manulang, 2024*). Kurangnya motivasi atau kesulitan dalam memotivasi diri sendiri juga dapat menyebabkan risiko stres yang tinggi. Saat mahasiswi merasa sulit untuk mempertahankan motivasi atau semangat dalam menyelesaikan tugas ,hal ini dapat meningkatkan Risiko stres secara signifikan.beberapa penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dan gangguan tidur, dengan arah hubungan positif dan kekuatan cukup kuat, semakin tinggi tingkat stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres berperan penting dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswi *(Kurniawan, 2026)*. Gangguan tidur sering dialami oleh remaja. Kecukupan tidur bagi remaja diharapkan dapat menunjang tumbuh kembangnya dan menjaga konsentrasi ketika bersekolah. Oleh karena itu, setiap orang harus terpenuhi kebutuhan jam tidur sesuai dengan usianya. stres akademik merupakan sebuah tuntutan akademik yang dialami mahasiswi yang menjadi tekanan atau beban yang tidak sesuai dengan lingkungan dan sumber daya yang dialami para mahasiswi. saat stres, siswa cenderung melakukan aktivitas yang menyebabkan gangguan tidur dan

insomnia. Pikiran negatif tentang target atau tujuan yang belum tercapai dan menghabiskan banyak waktu di depan laptop atau gadget (handphone).

Secara global, menurut *World Health Organization* (WHO)*,* sekitar 1 dari 4 orang (25%) di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk stres. Gangguan tidur sebagai salah satu dampaknya memiliki prevalensi sebesar 10–30% pada populasi umum, bahkan sekitar 30–35% orang dewasa mengalami gejala gangguan tidur dan 6–10% mengalami gangguan tidur kronis (*Riemann et al., 2024*). Di Indonesia, masalah ini juga cukup tinggi, di mana sekitar 34,9% remaja mengalami gangguan kesehatan mental, serta 55–70% mahasiswi mengalami stres akademik dan 40–60% mengalami gangguan (*Kemenkes RI, 2022; Putri et al., 2024*). Pada tingkat regional, penelitian menunjukkan bahwa sekitar 46,1% mahasiswi mengalami gangguan tidur, bahkan hingga 60% memiliki kualitas tidur yang buruk akibat stres akademik *(Rahmawati et al., 2023; Andini et al., 2024)*. Di Jawa Timur, prevalensi stres pada mahasiswi mencapai 50–75% dan gangguan tidur sekitar 45– 65%, terutama pada mahasiswi tingkat 1 (*Wulandari et al., 2023).* Pada penelitian terbaru di poltekkes kemenkes malang telah dilakukan penelitian tentang stress yaitu berdasarkan Risiko stres menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (54%) yang mengalami stres sedang dan sebagian kecil mengalami stres ringan yaitu sebanyak 6 responden (15%).Dan untuk gangguan tidur yaitu,Durasi tidur < 8 jam permalam sebanyak 21 responden (81%) dan sebagian kecil responden ttidur > 8 jam permalam sebanyak 5 responden (19%).

Faktor penyebab gangguan tidur pada remaja bersifat multifactorial,Faktor Biologis yaitu Perubahan hormon, terutama melatonin, menyebabkan remaja secara

alami tertidur lebih malam , Faktor Psikologis yaitu Stres, kecemasan, dan depresi berkaitan erat dengan insomnia dan kualitas tidur yang buruk , Faktor Lingkungan dan sosial yaitu Penggunaan gagdet sebelum tidur, tekanan akademik, dan aktivitas sosial malam hari juga berkontribusi. Sedangkan Faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan dapat ditandai dengan berubahnya sikap, perasaan, emosi, dan gangguan pola *tidur (Esmiralda & Handayani, 2022).* Faktor risiko stres adalah karakteristik pribadi yang meningkatkan kerentanan seseorang terhadap stres sehari-hari, faktor yang mempengaruhi stres terbagi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, faktor yang menyebabkan seseorang menjadi stres adalah pola pikir yang negatif terhadap dirinya, lingkungan dan masalah yang dihadapinya. Pada hakikatnya, pola pikir negatif merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga individu perlu mengantisipasinya. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, faktor eksternal yang menyebabkan seseorang menjadi stres adalah pelajaran yang padat, karena kurikulum dalam sistem pendidikan. Mata pelajaran yang padat dapat menyebabkan tekanan bagi mahasiswi, karena pelajaran tertentu dianggap sangat sulit, dan ketidaknyamanan mahasiswi pada jumlah materi pelajaran yang dirasakan terlalu banyak sehingga mengakibatkan stres akademik. Penyebab stres akademik yaitu karena tugas yang diberikan terlalu banyak, beban pelajaran, persaingan dengan mahasiswi lain *(Yani et al., 2024).*

Dampak Gangguan tidur yaitu pada kesehatan fisik, mental, dan kognitif. Kurang tidur pada remaja dikaitkan dengan penurunan konsentrasi, prestasi akademik buruk, gangguan emosi, dan perilaku impulsive. Selain itu,gangguan

tidur yang berkepanjangan juga dapat memperburuk kondisi stres itu sendiri, sehingga menciptakan suatu siklus yang saling mempengaruhi antara stres dan gangguan tidur. Kondisi ini jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius seperti kecemasan, depresi, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan *(Dewi et al., 2025).* Penting untuk mengatasi gangguan tidur dan kecemasan secara bersamaan untuk memecah siklus yang memperparah keduanya. Pendekatan holistik termasuk mengidentifikasi penyebab gangguan tidur dan kecemasan, mengubah kebiasaan tidur dan pola pikir, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Upaya penanganan dapat berupa edukasi kebiasaan tidur sehat *(sleep hygiene)*, terapi kognitif perilaku untuk gangguan tidur (CBT-I), menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta pembatasan penggunaan gadget sebelum tidur , mahasiswi perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah penerapan teknik relaksasi dan manajemen stres. Penelitian menunjukkan bahwa terapi seperti mindfulness, relaksasi otot progresif, dan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dapat membantu menurunkan risiko stres sekaligus memperbaiki kualitas tidur mahasiswi (*Angga et al., 2025).*

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Terdapat Risiko Stres Terdapat Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember ?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Resiko Stres Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember

2. Tujuan Khusus

1) Mengidentifikasi Stres Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember
2) Mengidentifikasi Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember
3) Menganalisis Risiko Stres Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan, keperawatan, dan kebidanan terkait Risiko Stres Terhadap Gangguan Tidur Pada mahasiswi. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memperkuat konsep mengenai keterkaitan antara faktor psikologis dan kualitas tidur, serta memperkaya referensi ilmiah yang menjelaskan mekanisme bagaimana stres akademik memengaruhi gangguan tidur. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori atau model intervensi yang lebih efektif dalam penanganan stres dan gangguan tidur, serta menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswi.

1.4.2 Manfaat Kritis

1) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswi mengenai pentingnya manajemen stres dan menjaga kualitas tidur. Mahasiswi dapat memahami dampak negatif stres terhadap kesehatan dan prestasi akademik, serta menerapkan strategi seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dan sleep hygiene untuk mencegah terjadinya gangguan tidur.

2) Bagi Institusi /Poltekkes Malang

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang program atau kebijakan yang mendukung kesehatan mental mahasiswi, seperti penyediaan layanan konseling, program manajemen stres, serta edukasi tentang pentingnya kualitas tidur bagi keberhasilan akademik.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan intervensi terkait penanganan stres dan gangguan tidur pada mahasiswi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program promotif dan preventif guna meningkatkan kesehatan mental serta kualitas hidup mahasiswi.