

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya (Putri, 2012). Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 pada pasal 15 ayat (1) menyatakan bahwa beban belajar mahasiswa sebagaimana dimaksud dalam pasal 10 ayat (2) huruf d, dinyatakan dalam besaran sks. Masa dan beban belajar penyelenggaraan program pendidikan (pasal 16 ayat (1) huruf d) paling lama 7 (tujuh) tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan, dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 (seratus empat puluh empat) satuan kredit semester (SKS). Jika mahasiswa tidak menyelesaikan tuntutan atau beban studinya sampai dengan waktu yang ditetapkan, maka mahasiswa tersebut akan mendapatkan sanksi *drop out* (DO) dan juga tidak mendapatkan gelar sarjananya. Mahasiswa harus menyelesaikan tuntutan atau beban studinya.

Salah satu tuntutan besar ketika menjadi mahasiswa adalah tugas akhir berupa skripsi yang merupakan beban dan tanggung jawab bagi seorang mahasiswa untuk bisa lulus dan mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa melakukan

penelitian dan menuliskannya dalam bentuk skripsi sebagai syarat kelulusan. Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa setingkat strata satu (S1) untuk menyelesaikan tugas akhir atau program studinya (Albar, 2014). Beberapa mahasiswa beranggapan skripsi adalah tugas yang tidak mudah. Mahasiswa mengalami hambatan dan saat mengerjakan skripsi.

Mahasiswa awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi dalam membuat skripsi tetapi keadaan dapat menurun dengan adanya kesulitan-kesulitan yang dialami (Putri, 2012). Masalah umum pada saat menyusun skripsi pada mahasiswa adalah terdapat mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai serta kurang ketertarikannya mahasiswa dalam penelitian, kesulitan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Albar, 2014). Faktor yang menyebabkan mahasiswa lama dalam menyelesaikan skripsi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berada dalam diri mahasiswa seperti kecemasan, persepsi terhadap dosen dan ketidakmampuan dalam mengatur waktu, sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri mahasiswa seperti kurangnya dukungan, kesulitan memperoleh bahan-bahan, kurangnya sarana dan prasarana serta aktivitas lain. Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan beban yang jika dirasakan berat dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Stres bahkan depresi pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan tidur (Putri, 2012).

Menurut data WHO (World Health Organization) pada tahun 1993, penduduk di dunia (18%) pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan hebat yang menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Haristanadi, 2010). Jajak pendapat di Amerika oleh National Sleep Foundation pada tahun 1999 didapatkan bahwa Lebih dari sepertiga dewasa muda usia 18-29 tahun (36%), mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas usia 65 tahun) (Sari, 2011). Hasil data ini menunjukkan bahwa banyak yang menderita gangguan tidur sehingga memerlukan penanganan yang terbaik untuk mengatasi gangguan tidur.

Berdasarkan Hierarki Maslow (Tarwonto & Wartonah, 2015), yaitu salah satunya kebutuhan fisiologis, merupakan kebutuhan dasar yang sangat prioritas. Kebutuhan fisiologis sangat diprioritaskan karena menentukan kehidupan manusia, salah satunya adalah tidur (Tarwonto & Wartonah, 2015). Tidur sangat penting bagi manusia karena terjadi proses pemulihan yang bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang. Tubuh yang awalnya mengalami kelelahan akan menjadi segar. Proses pemulihan jika terhambat menyebabkan organ tubuh tidak bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ulimudiin, 2011). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu

yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Budiono, 2016). Kurang tidur dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya dapat menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Ihsan, 2014). Kurangnya kebutuhan tidur berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari (Hidayat, 2009).

Untuk mengatasi masalah tersebut maka sangat penting untuk menemukan cara-cara menstimulus dan memotivasi tidur. Penanganan yang dapat dilakukan adalah secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir dan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan, dan bersifat racun (Wiria, 2008). Penanganan non farmakologis adalah penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer dengan cara terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, akupunktur, *akupressur*, aromaterapi, refleksiologi, dan hidroterapi (Prananto, 2016).

Peneliti memilih relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan menstimulus dan memotivasi tidur. Relaksasi merupakan salah satu teknik yang pertama kali dikenalkan oleh Jacobson (1993), seorang psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode

fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan (Ari, 2010). Relaksasi otot progresif membantu untuk beristirahat dengan efektif dan mengurangi ketegangan pada tubuh. Individu belajar untuk merasakan ketegangan otot lokal dan membedakan antara tegangan yang berintensitas tinggi (kepalan tangan yang kuat) dan tegangan yang sangat ringan (Potter & Perry, 2009).

Hidroterapi (terapi air) adalah sebuah teknik yang menggunakan air sebagai media untuk menghilangkan rasa sakit dan mengobati penyakit. Hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh, sehingga mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin (Stevenson, 2007). Air hangat membuat merasa santai, meringankan sakit dan tegang otot dan memperlancar peredaran darah. Merendam air hangat dapat menghilangkan stres dan membuat kita tidur lebih mudah. Suhu air hangat yang dipakai berkisar 40°C (Dinkes, 2014).

Kelebihan relaksasi otot progresif dapat mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan dan membangun emosi positif dan emosi negatif (Setyoadi & Kushariyati, 2010). Kelebihan rendam air hangat adalah mengurangi stres, mendetoksifikasi, membuat tidur nyenyak, relaksasi otot dan sendi, dan meningkatkan kerja jantung (Raisanen, 2010).

Beberapa penelitian telah membuktikan manfaat relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki. Salah satunya penelitian yang dilakukan Vidyanti dan Syarifah (2014), hasilnya menunjukkan relaksasi otot progresif

meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini didukung teori yang menyebutkan relaksasi otot progresif mengencangkan dan melemaskan otot untuk mengurangi stres, kecemasan, maupun ketegangan untuk memberikan perasaan rileks secara fisik. Selain itu penelitian yang dilakukan Khotimah (2012), hasilnya menunjukkan rendam air hangat pada kaki efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini didukung teori yang menyebutkan efek panas pada air cenderung melebarkan pembuluh darah, terutama yang pada permukaan, dan ini membawa lebih banyak darah ke bagian yang dipanaskan, selain itu akan menyebabkan relaksasi.

Manfaat dari relaksasi otot progresif dapat mengencangkan dan melemaskan otot serta memberikan perasaan rileks, sedangkan rendam air hangat pada kaki yang dapat melebarkan pembuluh darah menyebabkan relaksasi. Manfaat dari relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki kemungkinan dapat memberikan efek relaksasi yang baik dan kualitas tidur yang baik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 mahasiswa yang mengalami gangguan tidur, mahasiswa mengatakan tidur tidak nyenyak, bangun tidur saat tengah malam, saat tidur mimpi buruk, saat bangun tidur merasa lelah, gelisah dan menguap/mengantuk.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin yang akan diberikan relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

b. Mengetahui kualitas tidur sebelum relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

c. Mengetahui kualitas tidur sesudah relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan referensi bagi mahasiswa tentang penanganan non farmakologis kualitas tidur yaitu dengan relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum

Menambah informasi dan pengetahuan mahasiswa tentang terapi non farmakologis yaitu relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki.

b. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur tentang penelitian, sehingga dapat menambah pengetahuan mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tentang penanganan kualitas tidur dengan relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai penanganan pada kualitas tidur.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman tentang penelitian serta sebagai acuan referensi dalam penanganan kualitas tidur secara yaitu dengan relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

NO	Peneliti	Judul	Tujuan	Sasaran dan Metode	Variabel yang diteliti	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Safitri, Rusiana, dan Idris (2014)	Pengaruh relaksasi otot progresif dengan peningkatan kualitas tidur pada lansia Puskesmas Cakranegara	Mengetahui pengaruh relaksasi progresif dengan peningkatan kualitas tidur pada lansia	Desain penelitian yang digunakan yaitu <i>Quasi Experimental dengan pendekatan Pretest-Posttest Control Group Design</i> . Besarnya sampel penelitian ini 18 responden, terdiri dari 9 responden kelompok perlakuan dan 9 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan <i>Purposive Sampling</i> Uji statistik : <i>Paired Sample T-Test</i>	<i>Variabel bebas</i> : relaksasi otot progresif <i>Variabel terikat</i> : peningkatan kualitas tidur	Berdasarkan hasil uji statistik <i>paired sample t-test</i> , kelompok eksperimen memiliki $P\text{-value} = 0.159$ dan t hitung = -1.554 (signifikan), sedangkan pada kelompok kontrol memiliki $P\text{Value} = 0.526$ dengan t hitung = 0.663 (signifikan) sehingga H_1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia	Persamaan : 1. Variabel bebas relaksasi progresif. 2. Variabel terikat kualitas tidur. 3. Desain penelitian <i>Quasi Experimental</i> . 4. Teknik sampling yang digunakan. Perbedaan : 1. Tempat dan tahun penelitian. 2. Populasi penelitian. 3. Rancangan <i>One-group pretest-post test</i> .

NO	Peneliti	Judul	Tujuan	Sasaran dan Metode	Variabel yang diteliti	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
2.	Sulidah, Yamin, dan Susanti (2013)	Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay	Mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia	Desain penelitian ini adalah <i>Quasi Experimental dengan pendekatan Pretest-Posttest Control Group Design</i> . Jumlah populasi 150 orang. Besar sampel penelitian ini 51 responden, terdiri dari 26 responden kelompok perlakuan dan 25 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan <i>Purposive Sampling</i> Uji statistik : <i>t test</i> dan <i>Repeated Anova</i>	Variabel bebas : relaksasi progresif Variabel terikat : kualitas tidur lansia	Berdasarkan hasil Uji t berpasangan kelompok intervensi merunjukkan nilai t hitung > t tabel, dengan p = 0,000, sedangkan kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung < t tabel, dengan p > 0,05. Uji Repeated Anova memperoleh nilai F hitung (71,415) > F tabel (3,89) dengan p=0,000.	Persamaan : 1. Variabel bebas relaksasi progresif. 2. Variabel terikat kualitas tidur. 3. Desain penelitian <i>Quasi Experimental</i> . 4. Teknik sampling yang digunakan. Perbedaan : 1. Tempat dan tahun penelitian. 2. Populasi penelitian. 3. Rancangan <i>One-group pretest-post test</i> .

NO	Peneliti	Judul	Tujuan	Sasaran dan Metode	Variabel yang diteliti	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
3.	Khotimah (2012)	Pengaruh rendam hangat pada kaki dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di desa Mojojejer, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang	Mengetahui pengaruh rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur pada lansia	Desain penelitian ini adalah <i>pre experiment</i> dengan pendekatan <i>One-group pretest-post test</i> . Populasi 20 lansia yang berusia diatas 60 tahun. Sampel berjumlah 20 responden. Teknik pengambiln sampel dengan total sampling Uji statistik : <i>paired t-test</i>	Variabel bebas : rendam air hangat pada kaki Variabel terikat : meningkatkan kualitas tidur lansia.	Hasil analisis didapatkan t hitung sebesar 4,108 dan t tabel sebesar 2,09 maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur pada lansia.	Persamaan : 1. Variabel bebas rendam air hangat pada kaki. 2. Variabel terikat kualitas tidur. 3. Rancangan <i>One-group pretest-post test</i> . Perbedaan : 1. Tempat dan tahun penelitian. 2. Desain penelitian <i>Quasi Experimental</i> . 3. Teknik sampling yang digunakan. 4. Populasi penelitian.