

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang siswa yang sedang menempuh pendidikan pada tingkat perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta, usia mahasiswa sebagian besar berada pada rentang 18-25 tahun. Mahasiswa juga disibukkan dengan berbagai kegiatan yang padat, seperti ada yang berkuliah sambil kerja, mengikuti organisasi serta tanggung jawab sebagai mahasiswa dengan segala aktivitas perkuliahan dan tugas kuliah yang banyak. Kondisi ini membuat mahasiswa harus pandai membagi waktu, tetapi banyak individu yang tidak semua individu mampu mengatur waktunya dengan baik untuk mengatur pola tidurnya sehingga mahasiswa tidak memiliki waktu tidur yang cukup (Syifa et al., 2023).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu bias dapat memudahkan seseorang dalam memulai tidur dan juga dapat membantu mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang juga bisa digambarkan dengan lamanya waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang mungkin dirasakan saat tidur maupun saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik juga akan membantu menghasilkan kesegaran ataupun kebugaran yang disaat terbangun, dan sebaliknya tidur yang tidak berkualitas (buruk) dapat mengakibatkan bermacam-macam gangguan diantaranya ketidak seimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), apabila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya di saat tersadar (Kezia,2020).

Tidur yang cukup dapat membantu dalam pertumbuhan sel-sel baru, penyembuhan yang rusak, dan pemeliharaan keseimbangan biokimia dan metabolik tubuh. Agar pembentukan sel berfungsi secara efisien dan mempertahankan kondisi sehat, semua orang membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup. Hal ini terjadi karena ketika manusia tertidur pembentukan sel akan

terjadi dengan baik (Mariyana, 2019). Karena manusia menghabiskan antara 25% dan 33% dari hidupnya untuk tidur, tidur juga merupakan salah satu kegiatan yang paling penting. Mereka juga mengatakan bahwa mendapatkan cukup tidur dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang di sejumlah bidang dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk. (Pratiwi & Haryanto, 2019).

Dimana kualitas tidur yang buruk merupakan keadaan seseorang yang tidak menjaga keteraturan tidurnya, keteraturan tidur dan terjaga tidur merupakan sesuatu yang sangat penting, namun tidak kalah pentingnya dalam keteraturan itu dimana perlunya seseorang untuk dapat tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Hal ini yang sangat penting untuk setiap orang dapat menjaga biologisnya agar selalu selaras dengan rutinitas harian yang dilakukan, dimana seseorang dapat membatasi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari sehingga dapat membantu seseorang untuk efektifitas jam tidurnya karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, maupun penyakit lainnya maka kualitas tidur sangat penting bagi seseorang mahasiswa (Kezia, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Schlarb dkk pada tahun (2017) juga menemukan hasil bahwa 26 dari 27 mahasiswa (96,29%) mahasiswa Universitas Bielefeld Jerman mendapat skor di atas batas PSQI hal ini menjelaskan bahwa didapatkan kualitas tidur yang buruk dengan jumlah skor PSQI >5, bahkan 15 mahasiswa (55,6%) melaporkan kualitas tidur yang sangat terganggu dengan jumlah skor PSQI >10. Gangguan tidur menjadi alasan banyaknya masalah-masalah yang muncul didalam kehidupan mahasiswa. Gangguan tidur mempengaruhi 7,3% mahasiswa di seluruh dunia, bahkan masalah gangguan tidur pada dunia sekitar 86% serta 67% berdasarkan 1.508 individu pada Asia Selatan. Di Indonesia, prevalensi sekitar 67%; di antara mereka, 55,8% memiliki gangguan tidur ringan dan 23,3% memiliki gangguan tidur berat. (Nini, 2022). Prevelensi mahasiswa yang memiliki gangguan pola tidur di daerah istimewa Yogyakarta sebesar 45,19% (Waliyanti & Pratiwi, 2017).

Kurangnya kualitas tidur pada mahasiswa dapat menimbulkan mahasiswa mengantuk saat siang hari, prestasi belajar memburuk, atau suasana hati memburuk (Ningsih *et al.*, 2020). Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan keadaan saat mahasiswa memikirkan masalah sebelum tidur. Mahasiswa kesulitan saat memulai ingin tidur, tidur yang kurang tenang, kerap tersentak di pertengahan malam, serta terbiasa mengakses media sosial pada malam hari. Mahasiswa juga kerap membuat tugas sampai tengah malam sebabnya keseluruhan jam tidur kurang dari 7 jam (Oktaviani *et al.*, 2021).

Satu diantara upaya guna mengatasi masalah tidur dapat menggunakan berbagai cara. Dimana diantaranya adalah menggunakan aromaterapi inhalasi lavender dimana aromaterapi inhalasi lavender sendiri mempunyai manfaat yang dapat membantu mengurangi gangguan tidur. Selain itu aromaterapi inhalasi lavender juga memiliki manfaat lain semisal mendukung menangani insomnia, memperbaiki ketenangan hati, menghilangkan kekhawatiran, mengembangkan kehati-hatian, juga menyediakan dampak relaksasi (Mery, 2024). Selain itu mendengarkan musik juga dapat membantu mengatasi gangguan tidur dengan mendengarkan musik yang disukai atau pun dengan irama tertentu yang menenangkan (Rismiati, 2023).

Relaksasi otot progresif juga dapat membantu mengatasi masalah gangguan tidur dimana relaksasi otot progresif mempunyai manfaat untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress, hipertensi, sakit kepala, nyeri, pasien yang cemas, depresi ringan dan mengurangi insomnia (Anggoro, 2024).

Manfaat lain dari terapi relaksasi otot progresif sendiri adalah mampu meningkatkan sirkulasi darah. Meningkatnya sirkulasi darah akan membantu proses penyerapan dan pembuangan sisa-sisa metabolisme diri dalam jaringan serta dapat memperlancar distribusi nutrisi (Sari *et.al.*, 2020). Relaksasi otot progresif sendiri juga tidak memerlukan ruang khusus, tetapi dapat dilakukan di mana saja, kapan saja, selama situasi disekitar sangat tenang. Teknik relaksasi biasanya akan mengkombinasikan dengan latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot. Teknik ini akan membuat pasien dapat

mengendalikan respon tubuhnya terhadap ketegangan. Terapi kalini bisa dilakukan dengan cara bertahap yaitu bisa dimulai dari kepala menuju ujung kaki dan akan merasakan sebuah perbedaan diantara ketegakan dan relaksasi (Juju, 2022).

Teknik terapi relaksasi otot progresif mengindikasikan jika relaksasi otot ini sebuah alternatif yang mudah dilakukan dan mammpu menurunkan ataupun mengurangi gangguan pola tidur, dan bahkan dapat mengurangi tekanan darah tinggi. Dilihat dari hasil penelitian didapatkan hasil analisis univariate berdasarkan gender pria 6 narasumber (40%) sedangkan gender wanita 9 responden (60%). Berdasarkan kategori usia yang dimana usia tertinggi 70-80 tahun ialah 4 narasumber (26%) dan umur 60-69 sejumlah 11 narasumber (73,3%) (Royani, 2023). Hasil dari analisis bivariat didapatkan temuan uji normalitas data dipahami jika $p\ value = 0,072$ pra intervensi serta $p\ value = 0,099$ pasca intervensi yang artinya dimana data terdistribusi normal. Bedasarkan uji paired t-test hasil pengujian dilihat dimana jika t yaitu 5,067 secara signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Sebabnya terapi relaksasi otot progresif berdampak signifikan pada kualitas tidur terhadap lanjut usia pada Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 5 Maret 2024 peneliti melakukan metode wawancara via daring dengan menggunakan whatsapp pada mahasiswa semester II keperawatan sebanyak 10 responden didapatkan hasil 70% mengalami gangguan pola tidur dan 30% tidak mendapati gangguan pola tidur. Hal tersebut terjadi kerana adanya gangguan tidur yang dialami responden karna sering mengerjakan tugas hingga larut malam dan mengakases media sosial dimalam hari sehingga tanpa disadari kegiatan tersebut berlarut dan menyebabkan gangguan tidur.

Responden mengatakan mencoba untuk mengatasi gangguan tidur yang di hadapi dengan cara mematikan lampu dan coba untuk memejamkan mata namun gagal. Responden juga mengatakan mencoba untuk mendengarkan music untuk bias tidur namun responden mengatakan tetap tidak bias untuk tidur. Responden mengatakan belum mengatahui apa itu relaksasi ototo

progresif (ROP) responden juga mengatakan belum mengetahui bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi gangguan pola tidur.

Relaksasi otot progresif efektif guna menghilangkan stress, kecemasan, dapat memperbaiki pola tidur dan menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam dengan melibatkan ketegangan otot-otot yang bergantian (Yanto *et al.*, 2022).Berlandaskan uraian yang telah di sampaikan, peneliti merasa tergerak dan ada keinginan melaksanakan suatu studi terkait pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas pada latar belakang yang telah peneliti sampaikan sebelumnya, maka masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum
Penelitian ini bermaksud guna dapat mengetahui adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
2. Tujuan khusus
 - a. Diketahui karakteristik terkait usia dan jenis kelamin responden yang memiliki gangguan tidur
 - b. Diketahui tingkat gangguan tidur sebelum serta sesudah pemberian metode relaksasi otot progresif pada responden yang memiliki gangguan tidur
 - c. Diketahui terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan studi ini diharapkan mampu memberikan kesadaran bahwa ternyata terapi relaksasi otot progresif dapat menunjang dalam mengurangi kualitas tidur yang dihadapi pada para mahasiswa.

2. Praktisi

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mampu mengetahui terkait pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi kualitas tidur sehingga dapat teratasi serta harapannya sesuai dengan keadaan yang ada.

b. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Studi ini mampu memberikan pengetahuan maupun rekomendasi tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi kualitas tidur yang banyak disebabkan dari banyaknya tugas akademik sehingga ini dapat digunakan sebagai rekomendasi yang tepat oleh dosen agar lebih menganjurkan terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi kualitas tidur menjadikan gangguan pola tidur bisa teratasi dengan baik.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai pelajaran dan dapat menambah ilmu pengetahuan serta dalam mempraktekan apa yang sudah dipelajari pada saat menempuh pendidikan tinggi.