

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi karena bisa membuat perasaan tenang secara mental ataupun tenang secara fisik, juga meningkatkan kemampuan dan konsentrasi dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Dua komponen utama dalam tidur yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dijalani oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya, sedangkan kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Kemenkes, 2023).

Manusia dewasa normal memerlukan 6-8 jam sehari untuk tidur, tidak terkecuali juga pada orang yang sedang menderita sakit. Mereka juga memerlukan istirahat dan tidur yang memadai. Namun dalam keadaan sakit, pola tidur seseorang biasanya terganggu (Widiyati et al., 2023). Kurangnya waktu tidur akan mempengaruhi kesehatan, baik secara fisiologi maupun psikologi. Tidur yang buruk akan menyebabkan seseorang mudah lesu dan lelah dan kesehatan badannya akan menurun. Kualitas tidur juga akan menyebabkan seseorang mudah marah karena secara emosionalnya menjadi tidak stabil. Seseorang yang tidurnya kurang juga akan mengalami penurunan percaya diri, menjadi impulsif berlebihan serta menjadi semakin ceroboh (Savero et al., 2023).

Pada pasien-pasien kritis yang dirawat di Ruang ICU tidur dan istirahat yang cukup sangatlah penting. Kurangnya waktu tidur dan kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan disfungsi sistem imun dan kardiovaskular, delirium, gangguan metabolisme, gangguan memori serta kognitif. Jika hal tersebut terjadi akibatnya pasien di Ruang ICU mengalami waktu perawatan lebih lama, berisiko menganggu proses penyapihan ventilator, serta meningkatkan angka mortalitas di Ruang ICU (Afnita Sari, 2023).

Berdasarkan data dalam artikel yang dimuat oleh *Sleep Foundation* (2023) menjelaskan lebih dari sepertiga orang dewasa di seluruh dunia tidur kurang dari tujuh jam sehari. Menurut perkiraan 50 hingga 70 juta orang mengalami gangguan tidur dan yang paling umum terjadi yaitu insomnia, *sleep apneu*, dan narkolepsi. Sedangkan di Indonesia sendiri berdasarkan survey yang dilakukan perusahaan Bobobox, yaitu sebuah perusahaan pengelola jaringan hotel kapsul waralaba berbasis di Indonesia. Hasil dari survey tersebut dimuat dalam artikel Perkasa Al Hafid (2023) dengan tajuk “Riset: Milenial dan Generasi Z Hadapi Tantangan untuk Tidur Berkualitas” menunjukkan jika 80% responden dewasa mengungkapkan keinginan untuk meningkatkan kualitas tidur. Sayangnya, 67% dari mereka belum bisa mencapai kondisi tidur yang ideal. Hal ini ditandai dengan seringnya frekuensi terbangun setidaknya sekali di tengah malam.

Kualitas tidur menurut Hidayat pada tahun 2015, adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di

sekitar mata, kelopak mata Bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2015). Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya : 1) Penggunaan Obat, 2) Gaya hidup atau kebiasaan, 3) Lingkungan, 4) Aktivitas fisik atau kelelahan, 5) Status gizi, 6) Kecemasan (Potter dan Perry, 2005 dalam Rohmah & Santik, 2020).

Dari beberapa faktor diatas terdapat lingkungan dan kecemasan yang merupakan dua hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang sering dialami pasien yang dirawat di Ruang ICU. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dkk pada tahun 2022 mengatakan terdapat hubungan bermakna antara faktor lingkungan terhadap kualitas tidur pasien kritis di ICU. Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Keadaan lingkungan yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur di antaranya adalah suara/ kebisingan, suhu ruangan, dan pencahayaan. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur dan meningkatkan kualitas tidur (Nugroho et al., 2022).

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti dkk pada tahun 2023 kepada pasien yang dirawat di ruang ICU, menjelaskan jika kualitas tidur seseorang yang masuk dan dirawat di rumah sakit dapat dengan mudah berubah atau mengalami gangguan pola tidur sebagai akibat kecemasan yang dipengaruhi oleh perubahan kondisi sakitnya atau perubahan terhadap rutinitas rumah sakit. Terjadinya gangguan pola tidur pada pasien yang dirawat di ruang

intensif dapat disebabkan kecemasan yang diakibatkan proses penyakit yang dialaminya yang biasanya ditandai dengan bertambahnya jumlah waktu bangun, sering terbangun dan berkurangnya tidur (Widiyati et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara singkat terhadap 5 orang pasien dengan kesadaran penuh atau *compos mentis* didapat jika mereka mengalami tidur yang kurang nyenyak. Tidur yang kurang nyenyak diakibatkan oleh beberapa hal. Diwaktu malam pasien sering terbangun akibat kebisingan lalu-lalang aktivitas perawat, bunyi alarm monitor serta alat medis seperti *infus pump/ syring pump*, dan tempat tidur yang kurang nyaman. Selanjutnya mereka juga mengatakan jika khawatir terhadap kondisi mereka, karena yang mereka tahu jika Ruang ICU merupakan ruangan khusus untuk pasien-pasien dengan kondisi kritis. Serta tidak seperti di ruangan rawat inap biasa, di Ruang ICU keluarga tidak bisa untuk menemani pasien selama 24 jam hanya di jam tertentu yang ditentukan. Sehingga pasien kurang merasa nyaman dan takut karena kurangnya kehadiran keluarga.

Karena hal tersebut, sehingga faktor lingkungan dan kecemasan menjadi dua faktor penting dalam mempengaruhi kualitas tidur pasien. Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Keadaan lingkungan yang tenang dan nyaman dapat mempengaruhi kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur (Nugroho et al., 2022). Sedangkan kecemasan merupakan faktor penyebab selanjutnya yang mempengaruhi kualitas tidur buruk. Cemas akan menyebabkan seseorang menjadi tegang, seringkali frustasi dan menyebabkan seseorang akan mengalami kesulitan untuk memulai tidur

dan sering terbangun selama siklus tidurnya sehingga durasi tidurnya berkurang (Ferdya & Bagus Ropyanto, 2021).

Berdasarkan permasalahan di atas mengenai pengaruh lingkungan dan kecemasan terhadap kualitas tidur pasien maka peneliti merasa perlu dan tertarik untuk meneliti “Pengaruh Lingkungan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Pasien yang Dirawat di Ruang ICU RSUD Simpang Lima Gumul Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalah yaitu adakah pengaruh lingkungan dan kecemasan terhadap kualitas tidur pasien yang dirawat di Ruang ICU RSUD Simpang Lima Gumul Kediri?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh lingkungan dan kecemasan terhadap kualitas tidur pasien yang dirawat di Ruang ICU RSUD Simpang Lima Gumul Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi lingkungan terhadap kualitas tidur pasien.
- b. Mengidentifikasi kecemasan terhadap kualitas tidur pasien.
- c. Menganalisis lingkungan dan kecemasan terhadap kualitas tidur pasien.
- d. Menganalisis yang paling berpengaruh antara lingkungan dan kecemasan terhadap kualitas tidur pasien.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoriti

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai pengembangan penelitian lebih lanjut di bidang keperawatan khususnya mengenai pengaruh lingkungan dan kecemasan terhadap kualitas tidur pasien.

2. Manfaat Praktis

a. Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan yang berguna bagi perkembangan ilmu pendidikan khususnya pendidikan keperawatan.

b. Penelitian Keperawatan

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya, dan menambah literatur.

c. Bagi Rumah Sakit

Sebagai masukan bagi perawat yang bertugas diruang ICU untuk meningkatkan pelayanannya, agar dapat mengurangi kecemasan bagi pasien. Serta masukan bagi rumah sakit agar dapat mengkondisikan lingkungan sekitar demi kenyamanan pasien sebagai upaya peningkatan mutu pelayanan.

E. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Erlangga Galih Zulva Nugroho, Heryanto Adi Nugroho, Abdurrahman, T. Iskandar Faisal, Afdhal, Nana Rochana	Faktor Lingkungan yang Berkorelasi dengan Kualitas Tidur Pasien Kritis di Ruang Perawatan Intensif (Intensive Care Unit/ICU)	Kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling	Pada penelitian didapatkan rata-rata total nilai faktor lingkungan pasien kritis selama dirawat di ICU adalah $88,28 \pm 29,76$ dengan rentang nilai yaitu $58,52 - 118,04$. Selain itu didapatkan pula total nilai tengah kualitas tidur pasien kritis selama dirawat di ICU adalah $13,50 \pm 4,9$ dengan rentang nilai median yaitu $8,6 - 18,4$. Sehingga terdapat hubungan antara faktor lingkungan terhadap kualitas tidur pasien kritis di ruang perawatan intensif (Intensive Care Unit/ICU) p -value = $0,009$ ($p < 0,05$)	Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan deskripsi korelasional. Rancangan yang dipakai cross sectional Teknik sampling <i>Purposive Sampling</i>	Terdiri dari tiga variable penelitian Uji Analisa data menggunakan Regresi Linear Berganda

2	Sri Widiyati, Belladina Wahyu Fitri Anandi, Supriyadi	Hubungan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Klien Kesadaran Composmentis di Ruang ICU	Kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Sampel diambil dengan menggunakan teknik Stratified Random Sampling	Terdapat hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur ditunjukkan dengan nilai korelasi Spearman Rank sebesar -0,817 pada nilai signifikan p $0,000 < 0,05$ dengan jumlah sampel adalah 30 responden maka Ha diterima yang artinya terdapat hubungan antara kecemasan terhadap kualitas tidur. Sedangkan nilai negatif pada korelasi yaitu (- 0,817), menunjukkan semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kualitas tidur pada klien atau sebaliknya.	Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan deskripsi korelasional. Rancangan yang dipakai cross sectional	Terdiri dari tiga variable penelitian Uji Analisa data menggunakan Regresi Linear Berganda
---	---	--	---	--	--	--

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian