BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah status emosional negatif yang dipersepsikan secara individual dan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh individu (Aziz, 2025). Secara global, gangguan kecemasan termasuk dalam penyumbang utama beban disabilitas, bahkan lima dari sepuluh penyebab utama disabilitas di dunia berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Beban gangguan mental terhadap kesehatan dan produktivitas masih sering kurang mendapat perhatian (Monarisa, Silfina Indriani, 2021)

Berdasarkan Data WHO (2019) dalam (Cholila et al., 2025), dalam kurun waktu tiga tahun terakhir antara 2017 hingga 2019 terjadi fluktuasi angka, yaitu sebesar 9,2% pada tahun 2017, meningkat menjadi 9,3% pada tahun 2018, dan kembali menjadi 9,2% pada tahun 2019. Sementara itu, di Indonesia tercatat sebesar 2,4 per 100.000 penduduk dunia melakukan bunuh diri akibat gangguan mental. Angka kejadian bunuh diri selama tiga tahun tersebut lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan, meskipun terjadi penurunan sekitar 2%, dari 12,8% pada tahun 2017 menjadi 12,6% pada tahun 2019. Pada perempuan, angka bunuh diri selama periode 2017–2019 tercatat sebesar 5,7% per 100.000 populasi perempuan di dunia.

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (2023), peneliti mengukur prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia ≥15 tahun di Indonesia, dan hasilnya menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir adalah 2,0% (95% CI: 2,0–2,1) dengan menggunakan SRQ-20 dan cut off point ≥6. Secara provinsi, provinsi Jawa Barat mencatat prevalensi tertinggi sebesar 4,4%, diikuti oleh Papua Pegunungan sebesar 3,0%, serta Kalimantan Timur dan Papua Tengah masing-masing sebesar 2,9%, sedangkan provinsi Bali mencatat prevalensi terendah sebesar 0,3%, diikuti oleh Kepulauan Bangka Belitung sebesar 0,5%, serta Lampung, Kalimantan Barat, dan Kalimantan Tengah masing-masing sebesar 0,6%. Adapun provinsi Gorontalo memiliki prevalensi sebesar 1,6% (95% CI: 1,3–2,1), dan jika dibandingkan dengan seluruh 38 provinsi di Indonesia, Gorontalo berada pada peringkat ke-17 tertinggi secara nasional,

sehingga masuk dalam kelompok menengah dalam distribusi prevalensi masalah kesehatan jiwa tahun 2023.

Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 21,93% penduduk usia ≥15 tahun yang berisiko mengalami masalah kesehatan jiwa telah mendapatkan skrining. Di Provinsi Gorontalo, jumlah remaja usia ≥ 15 tahun yang berisiko mengalami masalah kesehatan jiwa mencapai 3.356 orang (Antu et al., 2025). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2025, sebanyak 1.628 orang teridentifikasi berisiko mengalami masalah kesehatan jiwa. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan jiwa masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian serius melalui upaya skrining, deteksi dini, serta intervensi yang berkelanjutan di wilayah Provinsi Gorontalo.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan tingkat ansietas dan gangguan kesehatan mental melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Upaya tersebut antara lain penyusunan regulasi tentang kesehatan jiwa, integrasi layanan kesehatan mental ke dalam sistem pelayanan kesehatan primer, peningkatan akses layanan melalui jaminan kesehatan nasional, serta penguatan peran fasilitas kesehatan tingkat pertama dalam deteksi dini dan penatalaksanaan masalah kecemasan. Pemerintah juga mendorong edukasi kesehatan mental kepada masyarakat, pengurangan stigma, serta peningkatan ketersediaan dan kompetensi sumber daya manusia di bidang kesehatan jiwa. Melalui langkah-langkah ini, diharapkan penurunan angka kecemasan dapat dicapai secara bertahap dan berkelanjutan (Kusumaningsih, 2023).

Pemerintah telah melaksanakan berbagai program kesehatan jiwa untuk menurunkan tingkat kecemasan di masyarakat, namun gangguan kecemasan masih ditemukan pada banyak individu (Kusumaningsih, 2023). Lingkungan yang kurang mendukung dan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan tetap memengaruhi kondisi psikologis individu meskipun intervensi telah dilakukan. Apabila kondisi psikologis seseorang terganggu dan tidak dapat dikendalikan dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya produktivitas dan terganggunya fungsi sehari-hari. Pada individu dengan tingkat kecemasan ringan, gejala yang muncul sering kali bersifat psikosomatis (Sa'diyah et al., 2022).

Gangguan kecemasan tidak hanya berdampak pada fungsi psikologis dan produktivitas individu, tetapi juga secara langsung memengaruhi kualitas

tidur. Individu yang mengalami kecemasan cenderung sulit untuk menenangkan pikiran, mengalami rasa gelisah, dan sulit memulai atau mempertahankan tidur, sehingga fase tidur NREM dan REM yang penting untuk pemulihan fisik dan mental sering terganggu (Biahimo & Gobel, 2021). Kualitas tidur merupakan kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk memperoleh tidur yang cukup sesuai kebutuhan, termasuk terpenuhinya fase NREM dan REM yang berperan penting bagi kesehatan fisik dan mental (Rafli et al., 2025). Individu dengan kualitas tidur yang buruk memiliki efek yang merugikan pada respon imun dan dapat menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap infeksi (Monarisa, Silfina Indriani, 2021). Gangguan tidur seperti insomnia, sering terbangun di malam hari, kesulitan untuk kembali tidur, mudah marah, serta gangguan konsentrasi dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain penyakit, kondisi lingkungan, kelelahan, gaya hidup, tingkat kecemasan (Rino et al., 2025).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang Monifa et al. (2022) dilakukan oleh yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa ($p = 0,009$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka kualitas tidur responden semakin buruk. Hal ini memperkuat dugaan bahwa kondisi psikologis berperan besar terhadap gangguan tidur.

Perspektif agama Islam memandang pola tidur dan ketenangan jiwa merupakan bagian dari nikmat Allah SWT yang harus dijaga sebagai bentuk ikhtiar menjaga kesehatan. Allah berfirman: *"Dialah yang menjadikan malam untukmu supaya kamu beristirahat padanya dan menjadikan siang terang benderang"* (QS. Yunus: 67), yang menunjukkan bahwa tidur di malam hari merupakan ketetapan Allah untuk memulihkan kondisi fisik dan mental manusia. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu ketenangan dan kualitas tidur, sebagaimana firman-Nya: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"* (QS. Ar-Ra'd: 28), yang menegaskan bahwa ketenangan batin menjadi kunci kestabilan psikologis.

Studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Prof. Dr. Aloei Saboe, khususnya di Poli Jiwa, dilakukan melalui observasi awal dan wawancara langsung sebagai data primer terhadap 10 pasien yang datang untuk konsultasi kejiwaan, untuk memperoleh gambaran awal mengenai gejala

kecemasan dan kualitas tidur. Selain itu, peneliti juga menggunakan data sekunder berupa catatan kunjungan Poli Jiwa di SIMRS khanza selama tiga bulan terakhir, yang tercatat sebanyak 1.437 pasien, sebagai informasi pendukung mengenai prevalensi keluhan kecemasan dan gangguan tidur.

Hasil observasi dan wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengeluhkan perasaan gelisah, cemas berlebihan, mudah marah, serta keluhan fisik seperti kelelahan, jantung berdebar, dan nyeri otot. Kondisi kecemasan tersebut berdampak pada kualitas tidur pasien yang cenderung buruk, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang tidak mencukupi, mimpi buruk, serta perasaan tidak segar saat bangun tidur. Tingginya jumlah kunjungan dan keluhan pasien menunjukkan bahwa masalah kecemasan dan kualitas tidur masih menjadi permasalahan yang dominan.Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan eksplorasi lebih lanjut mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien ansietas di Poli Jiwa RSUD Prof. Dr. Aloei Saboe, dengan dasar pengamatan awal dari pasien yang melakukan konsultasi dan data sekunder kunjungan Poli Jiwa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pemerintah telah melaksanakan berbagai program kesehatan jiwa untuk menurunkan tingkat kecemasan di masyarakat. Upaya tersebut meliputi integrasi layanan kesehatan mental ke dalam sistem pelayanan kesehatan primer dalam deteksi dini, edukasi kesehatan mental, pengurangan stigma, serta peningkatan kompetensi sumber daya manusia di bidang kesehatan jiwa.
2. Data Provinsi Gorontalo, jumlah remaja berisiko mengalami masalah kesehatan jiwa mencapai 3.356 orang pada tahun 2022, dengan 1.628 orang teridentifikasi berisiko pada tahun 2025. Data sekunder dari kunjungan Poli Jiwa RSUD Prof. Dr. Aloei Saboe selama tiga bulan terakhir mencatat 1.437 pasien yang datang dengan keluhan kecemasan dan gangguan tidur.
3. Kondisi kecemasan pada pasien berdampak langsung pada kualitas tidur, yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam

hari, durasi tidur yang tidak mencukupi, mimpi buruk, serta perasaan tidak segar saat bangun tidur. Dampak kecemasan ini juga memengaruhi produktivitas, fungsi sosial, dan kesehatan fisik secara keseluruhan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Ansietas di Poli Jiwa RSUD Prof. Dr. Aloei Saboe?.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak RSUD Prof. Dr. Aloei Saboe, khususnya di Poli Jiwa, dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan jiwa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam menyusun program intervensi yang tepat untuk menangani pasien dengan gangguan kecemasan yang disertai gangguan kualitas tidur.

2. Bagi Perawat

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan perawat mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur, sehingga perawat dapat melakukan pengkajian secara komprehensif, memberikan edukasi, serta menyusun asuhan keperawatan yang tepat dalam menangani pasien dengan ansietas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa, serta dapat dikembangkan dengan variabel, metode, atau populasi yang berbeda untuk memperkaya kajian ilmiah di bidang kesehatan jiwa.

4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan jiwa, dengan memperkuat bukti empiris mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur, sehingga dapat mendukung praktik keperawatan berbasis *evidence-based practice*.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Ansietas di Poli Jiwa RSUD Prof. Dr. Aloei Saboe.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengetahui karakteristik responden
   b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien
   c. Untuk mengetahui kualitas tidur pasien
   d. Untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien ansietas di Poli Jiwa RSUD Prof. Dr. Aloei Saboe