

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Pada kondisi inilah tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Rekomendasi jumlah jam tidur yang dibutuhkan oleh dewasa muda (18-25 tahun) yaitu sekitar 7-9 jam per hari. Bila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi gangguan tidur. Insomnia merupakan salah satu dari gangguan tidur yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur (Smith, Robinson & Segal, 2019)

Insomnia menimbulkan keluhan utama ketidakpuasan dengan kualitas tidur dan durasi tidur disertai dengan kesulitan memulai tidur dan sering bangun lebih awal dengan ketidakmampuan untuk tidur kembali. Hal ini dapat berdampak pada kondisi kesehatan secara umum seperti gangguan sistem gastrointestinal, fungsi kardiovaskuler, dan sistem kekebalan tubuh. Insomnia juga dapat mempengaruhi semangat, kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, dan keterampilan komunikasi. Insomnia juga dapat mempengaruhi fungsi otak. Jumlah tidur yang berkurang mempengaruhi kemampuan otak untuk mengambil dan menyimpan informasi. Dengan begitu kemampuan otak akan berkurang pada tingkat yang lebih rendah Driver *et al.* (2012). Akibat yang timbul dari insomnia dapat

mengindikasikan bahwa insomnia bukanlah masalah yang mudah. Jika tidak ditangani dengan segera dapat berdampak buruk bagi diri seseorang.

Ada beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu dari timbulnya angka kejadian insomnia. Driver *et al.* (2012) mengatakan bahwa insomnia dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti adanya faktor genetik, kecemasan, stres, lingkungan, dan juga gaya hidup yang tidak baik. Hershner dan Chervin (2014) juga menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tidur seseorang timbul dari kebiasaan buruk tidak menerapkan kebiasaan tidur yang lebih sehat, salah satunya adalah penggunaan teknologi seperti penggunaan *smartphone* sebelum tidur ditambah lagi kebiasaan menggunakannya dalam posisi terlentang. Sementara menurut Schlarb, Friderich, dan Claben, (2017) insomnia terjadi karena masalah kesehatan mental seperti kelelahan kronis, depresi, stres, kurang percaya diri, dan kualitas hidup yang lebih rendah.

Insomnia dapat terjadi pada semua orang termasuk mahasiswa Schlarb *et al.* (2017). mengatakan bahwa ada beberapa perkembangan yang penting terjadi saat seseorang mulai memasuki perkuliahan seperti bertambahnya kemandirian dan meningkatnya tanggung jawab akademik. Chunningham (2019) juga mengatakan bahwa pada kenyataannya banyak mahasiswa yang mengalami *overworked*. Mengambil banyak mata kuliah, kerja paruh waktu, dan menghabiskan waktu untuk bersosialisasi. Banyaknya aktivitas yang dilakukan mahasiswa di dalam dan di luar dari perkuliahan dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Stres dan kecemasan merupakan hal yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Seringkali kedua hal ini berhubungan dengan proses akademik yang dijalani

selama masa perkuliahan. Ketidakmampuan memilih koping stres yang baik dapat berdampak bagi kelangsungan aktivitas sehari-hari salah satunya adalah kemampuan untuk mendapatkan tidur yang berkualitas. Sebagian orang yang memiliki kekhawatiran tinggi dapat terus memikirkan masalah yang dialami bahkan saat akan hendak tidur. Hal inilah yang mengakibatkan timbulnya gangguan tidur seperti insomnia (Wulandari, Hadiati & Sarjana, 2015).

Faktor lainnya yang mempengaruhi insomnia pada mahasiswa yaitu gaya hidup yang tidak sehat, salah satunya yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Mahasiswa merupakan komunitas yang paling sering menggunakan *smartphone* dalam kegiatan sehari-hari seperti untuk berkomunikasi, mengerjakan tugas, atau aktif dalam media sosial. Namun penggunaan *smartphone* yang berlebihan terlebih saat malam hari dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan seperti mengalami gangguan tidur (insomnia), fisik rentan sakit, gangguan penglihatan dan gangguan psikologis (Rudiyana dikutip dalam Waty & Fourianalistyawati 2018, hal 87).

Insomnia yang terjadi pada mahasiswa dapat berdampak pada proses akademik. Hal ini dikarenakan kelelahan yang dialami pada pagi hari dan penurunan fungsi tubuh akibat dari kurang tidur yang membuat seseorang tidak dapat beraktivitas dengan optimal. Akibatnya pembelajaran menjadi terhambat, penyerapan informasi tidak optimal, sehingga berdampak buruk pada keberhasilan akademik (Schlarb *et al*, 2017). Hershner dan Chervin (2014) juga mengatakan hal yang sama, bahwa kekurangan tidur dapat berdampak pada prestasi akademik. Ini dikaitkan dengan kebiasaan nokturnal (aktif pada malam hari) mahasiswa yang

dapat mengganggu ritme sirkadian ditandai dengan insomnia. Konsekuensinya yaitu kantuk berlebihan di siang hari dan penurunan konsentrasi terutama pada pagi hari.

Data yang diperoleh dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jiang *et al* (2015) pada mahasiswa di universitas Nigeria, Libya dan Egypt, sebanyak 32,5% sampai 62,3% mahasiswa menderita insomnia. Selain itu pada tahun sebelumnya, dilakukan juga penelitian serupa oleh Schlarb *et al.* (2017) di Universitas Jerman dengan sampel 27 mahasiswa dan diperoleh hasil bahwa 74% responden menderita insomnia. Di Indonesia juga dilakukan penelitian serupa oleh Sathivel dan Setyawati (2017) pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana dengan jumlah sampel 50 responden diperoleh hasil 40% menderita insomnia ringan, 50% insomnia sedang dan 4% menderita insomnia berat. Dari data ini dapat dilihat bahwa tidak sedikit mahasiswa dari berbagai tempat menderita insomnia termasuk Indonesia.

Untuk memulai penelitian ini, peneliti melakukan penarikan sampel awal dengan memberikan kuesioner kepada 20 mahasiswa keperawatan angkatan 2017 di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat secara acak pada minggu pertama dibulan Februari 2020. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Insomnia Severity Index Scale* yang terdiri dari 7 butir pertanyaan. Setiap pertanyaan diberi skor dari 1-4. Total skor akan menjadi hasil dari menentukan seberapa parah insomnia yang diderita responden. Peneliti menemukan hasil bahwa 11 mahasiswa mengalami insomnia ringan, dan 9 mahasiswa mengalami insomnia berat. Peneliti juga melakukan wawancara singkat kepada mahasiswa terutama yang mengalami

insomnia berat. Ada yang mengatakan seringkali tidak bisa tidur karena perasaan cemas memikirkan masalah perkuliahan meskipun sudah berusaha untuk tidur tetapi tidak bisa tidur. Selain itu ada juga yang mengeluh pusing dan stres dengan banyaknya tugas yang dilakukan ditambah lagi harus melakukan praktik klinik. Ada juga yang mengatakan karena tidak bisa tidur mereka memilih untuk bermain *smartphone* mereka sampai tidak sadar sudah jam 4 subuh baru mereka merasakan kantuk. Akibatnya mereka sering merasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan mengganggu aktivitas mereka. Bahkan ada yang mengatakan lebih mudah untuk tidur di siang hari dibandingkan untuk tidur pada malam hari. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti faktor – faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan data awal kepada 20 Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2017 di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat, ditemukan 55% mahasiswa mengalami insomnia ringan dan 45% mengalami insomnia berat sehingga melalui fenomena diatas peneliti tertarik meneliti bagaimana faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Barat.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Untuk mengetahui gambaran insomnia Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.
- 2) Untuk mengetahui gambaran kecemasan Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.
- 3) Untuk mengetahui gambaran stres Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.
- 4) Untuk mengetahui gambaran penggunaan *smartphone* Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.
- 5) Untuk melihat hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.
- 6) Untuk melihat hubungan stres dengan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.
- 7) Untuk melihat hubungan penggunaan *smartphone* dengan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.

#### **1.4 Pertanyaan Penelitian**

Faktor-faktor apa yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat?

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat teoritis**

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

###### 1) Mahasiswa

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tentang faktor-faktor penyebab insomnia sehingga mereka dapat melakukan tindakan preventif maupun kuratif terhadap masalah insomnia.

###### 2) Fakultas

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran mahasiswa yang mengalami insomnia dan faktor penyebabnya sehingga dapat membuat kebijakan untuk tindakan preventif agar tidak terjadi peningkatan jumlah penderita insomnia.