

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan terhadap kuantitas, kualitas, dan waktu tidur seseorang. Gangguan tidur mempengaruhi pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Fakta tersebut menunjukkan besarnya kemungkinan gangguan perilaku, akademis, emosional, dan kesehatan. Mengubah kualitas dan kuantitas tidur seseorang dapat mencegah dan memperbaiki masalah ini. Seseorang dengan gangguan pola tidur berisiko mengalami perubahan dalam jumlah dan kualitas tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan [1].

Tidur merupakan sepertiga dari kehidupan manusia dan menjadi kebutuhan wajib manusia. Menurut *National Sleep Foundation/NSF* (2018), 67% dari 1.508 orang di wilayah Asia Tenggara mengalami insomnia, dan 7,3% insomnia berdampak terhadap mahasiswa, dengan 55,8% mengalami insomnia dengan kondisi ringan dan 23,3% mengalami insomnia dengan kondisi sedang. Terdapat berbagai cara untuk mengatasi insomnia yaitu dengan melakukan edukasi kepada masyarakat dan juga termasuk mahasiswa mengenai insomnia [2].

Menurut *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2017 menyatakan bahwa salah satu gejala kesehatan buruk adalah kurang tidur. Remaja di Amerika Serikat mempunyai prevalensi gangguan tidur 68,8%. Pada remaja perempuan fenomena tidak cukup tidur di angka 71,3% yang dimana angka tersebut lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki dengan hanya 66,4%. Hasil lainnya menunjukkan angka 76,6% fenomena tidak cukup tidur terhadap siswa yang di jenjang kelas 12 lebih tinggi daripada siswa di jenjang kelas 9 dengan angka tidak cukup tidur berkisar 59,7%, sedangkan di kelas 10

fenomena tidak cukup tidur di angka 67,4%, dan yang terakhir kelas 11 fenomena tidak cukup tidur berkisar di angka 73,3% [3].

Pada tahun 2010, terdapat masyarakat dengan insomnia di Indonesia sekitar 11,7%. Insomnia biasanya terjadi dalam jangka pendek atau sementara, akan tetapi beberapa kondisi insomnia bisa menjadi kronis. Hal ini disebut sebagai gangguan penyesuaian tidur karena paling sering terjadi dalam konteks situasional depresi akut, seperti saat mendapatkan pekerjaan baru atau menjelang ujian. Insomnia dapat hilang saat depresior hilang atau penderita telah beradaptasi dengan depresior. Namun insomnia sementara sering berulang ketika mengalami masalah baru atau kondisi serupa muncul dalam kehidupan penderita [4].

Tidur sebagai bagian yang penting dalam pertumbuhan fisik, emosional, dan intelektual. Bayi membutuhkan 13 hingga 16 jam waktu tidur untuk pertumbuhan, anak-anak membutuhkan 8 hingga 12 jam waktu tidur untuk perkembangan otak, remaja membutuhkan 7 hingga 8 jam waktu tidur untuk ketahanan memori, dan usia lanjut 5 hingga 8 waktu tidur untuk menjaga kondisi fisik. Dengan bertambahnya usia, beberapa anggota tubuh menjadi menurun fungsinya sehingga tidak dapat bekerja secara. Oleh karena itu, untuk menghindari penurunan kesehatan, diperlukan energi yang cukup dan menjalani pola tidur yang sehat. Tenaga yang terpakai karena banyaknya aktivitas perlu diimbangi dengan makan makanan yang sehat dan tidur yang cukup [5].

Salah satu hal penting yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang yaitu Insomnia. Subjektif dan objektif merupakan dua cara untuk melihat kualitas hidup. Segi subjektif adalah perasaan enak dan puas atas segala sesuatu secara keseluruhan, sedangkan secara objektif mencakup pemenuhan kebutuhan kesejahteraan materi, status sosial, dan kesempurnaan fisik secara sosial budaya. Kurang tidur pada pekerja merupakan penyebab utama munculnya penurunan produktivitas selama bekerja, ketidakhadiran pekerja (absentisme), dan kecelakaan ditempat kerja [4].

Gejala yang paling sering muncul pada gangguan tidur seseorang ada empat jenis, seperti hipersomnia, insomnia, parasomnia, dan gangguan waktu tidur sampai bangun. Empat gejala tersebut yang paling sering dialami oleh seseorang adalah insomnia. Insomnia bukan sebuah penyakit, akan tetapi insomnia adalah masalah tidur yang dialami seseorang [3].

Menurut Fatayi penilaian kualitas hidup pada penderita insomnia dapat dilihat dari beberapa aspek Kesehatan mental, fisik, fungsi peran, fungsi sosial, dan perasaan kesejahteraan [4]. Hasil penelitian ini diperkuat dari hasil penelitian Zurrahmi dan Sudiarti (2023) bahwa gaya hidup berpengaruh pada kejadian insomnia pada mahasiswa, dimana ada pengaruh terhadap perilaku seseorang yang merokok, mengonsumsi kafein, dan aktivitas fisik terhadap tingkat insomnia. Menurut Rahayuningsih yang meneliti tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi insomnia di Kabupaten Pekalongan, didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penderita insomnia [4]. Hasil penelitian dari Nasution (2022), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan gejala insomnia adalah kebiasaan berolahraga. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat 98,5% responden yaitu siswa di Kota Tangerang yang kurang berolahraga mengalami gejala insomnia, dengan 1,191 kali lebih banyak dengan perhitungan *Prevalence Ratio* (OR) daripada siswa yang berolahraga secara teratur. Hasil Uji-Chi Square menunjukkan hubungan antara kebiasaan berolahraga dan gejala insomnia. Dibandingkan dengan 82,7% responden yang rutin berolahraga mengalami gejala insomnia [3].

Definisi insomnia menurut NANDA (*North American Nursing Diagnosis Association*) internasional edisi 2015-2017 menyatakan Insomnia merupakan gangguan pada jumlah dan kualitas tidur yang mempunyai dampak merusak berbagai fungsi dalam kehidupan seseorang [6]. Pada penelitian yang dilakukan NANDA ini menggunakan instrumen *Insomnia Severity Index* (ISI), yang dimana instrumen ini disusun berdasarkan NANDA-1. *Insomnia Severity Index* (ISI) terdiri dari 7 pertanyaan menggunakan skala *likert*. Skala yang digunakan

dari skor 0 hingga 4, skor akhir kemudian dijumlahkan untuk menghitung keseluruhan skor, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada sekitar 13,3% responden yang pola tidur tidak menyehatkan, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Davidson et al yang melakukan instrumen yang sama.

Gaya hidup merupakan perilaku-perilaku yang dimiliki oleh setiap individu, dapat berkembang seiring berjalannya waktu dikarenakan kebutuhan individu yang semakin banyak, dan tuntutan yang ada. Perilaku-perilaku yang dimiliki individu yang terlihat dari gaya hidupnya merupakan perpaduan dengan kebiasaan individu. Gaya hidup yang sehat berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar. Mulai dari pola tidur yang baik, pola makan yang baik, dan aktivitas fisik yang baik yang kemudian memunculkan keseimbangan hidup. Dari sini, dapat membuat seseorang untuk lebih memiliki dorongan untuk belajar dan mencapai prestasi. Kebiasaan yang baik dapat meningkatkan fokus serta semangat untuk belajar sehingga hal ini akan berdampak positif pada bidang akademik.

Motivasi belajar berperan penting untuk mendorong seseorang dalam bidang akademik untuk mencapai prestasi sehingga hal ini menjadi salah satu faktor yang penting dalam keberhasilan siswa. Motivasi belajar yang tinggi, membuat individu untuk melakukan sesuatu atas minatnya sendiri dan apa yang disenanginya. Sementara itu, motivasi belajar yang rendah, membuat individu untuk melakukan sesuatu secara terpaksa dan tidak dengan kemauannya sendiri. Motivasi belajar bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan belajar, dorongan dari keluarga dan guru, pengakuan, minat, metode pengajaran, nutrisi, dan kondisi fisik. Tidur yang kurang dapat menyebabkan seseorang mengalami kelelahan dan kesulitan untuk berkonsentrasi sehingga menyebabkan penurunan terhadap motivasi belajar. Motivasi belajar yang buruk dapat mempengaruhi prestasi dan juga performa individu dalam pendidikannya. Adanya insomnia bukan hanya menjadi salah satu faktor motivasi belajar menurun namun juga

dapat menyebabkan individu mengalami perubahan kesehatan mental, yang kemudian mengakibatkan keinginan untuk belajar menjadi berkurang.

Menurut Salam A.N dan Rosianan D (2022) ditemukan adanya hubungan negatif antara insomnia dengan fokus belajar terhadap mahasiswa program studi ilmu kedokteran di kota Bandung, yang termasuk kategori lemah sebesar -0.132 [7]. Hasil dari penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian dari (Nindhy Olii, 2018) yang menyatakan sebagian besar responden yang mengalami insomnia jangka pendek dengan konsentrasi belajar (52,4%) [8] sehingga dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa terdapat hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi atau fokus belajar terhadap mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Sam Ratulangi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan sebuah penelitian mengenai pengaruh gaya hidup terhadap kejadian insomnia terhadap motivasi belajar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ditulis, maka penulis menyusun rumusan masalah yaitu menginvestigasi pengaruh gaya hidup dengan kejadian insomnia terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Jakarta, selain itu penulis juga melakukan kajian analisis pengaruh variabel Gaya Hidup terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, terakhir bagaimana peran penyuluhan dalam menanggulangi kejadian insomnia dalam upaya untuk meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pengaruh gaya hidup terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Bagaimana pengaruh kejadian insomnia terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
3. Bagaimana pengaruh gaya hidup terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gaya hidup dan kejadian insomnia terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis gaya hidup mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Mengukur tingkat kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
3. Mengukur motivasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
4. Menganalisis pengaruh gaya hidup dan kejadian insomnia terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

Dari segi akademik penelitian ini akan memberikan kontribusi yang berharga terhadap ilmu pengetahuan dalam domain studi tentang kejadian insomnia yang dipengaruhi oleh gaya hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Selain itu penelitian ini akan memberikan panduan berharga untuk penelitian selanjutnya yang ingin lebih mendalam tentang aspek-aspek khusus yang telah diidentifikasi, dengan demikian penelitian ini akan menjadi sumbangan yang bernilai didukung dengan analisis yang signifikan dalam memperluas wawasan dan pengetahuan di bidang kesehatan terutama kaitan gaya hidup, kejadian insomnia, dan motivasi belajar pada mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

Meningkatkan kesadaran terkait pengetahuan gaya hidup, kejadian insomnia, dan motivasi belajar pada mahasiswa FK Universitas Pelita Harapan, dengan demikian penelitian ini memiliki potensi untuk membentuk perilaku yang lebih bijak dalam penanganan gaya hidup, kejadian insomnia, dan motivasi belajar sehingga mahasiswa mampu berkontribusi meningkatkan kualitas kesehatan mahasiswa.