

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Insomnia dikenal sebagai suatu kondisi gangguan tidur kronis secara kuantitas maupun kualitas yang sering dialami oleh sebagian besar manusia di dunia. Biasanya penderita insomnia sering tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya. Pola tidurnya menjadi tidak teratur, terkadang mengalami ngantuk yang berlebihan, tidur singkat, dan sering terbangun dari tidurnya. Gangguan insomnia ini, jika dialami setiap malam dan dalam jangka waktu yang lama akan membahayakan kesehatan fisik dan jiwa, sehingga pada akhirnya produktivitas menurun (Saswati, 2020).

Gangguan insomnia ini dapat dialami oleh berbagai macam usia, tak terkecuali mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di berbagai macam perguruan tinggi. Gejala insomnia pada mahasiswa ditandai dengan berbagai macam keluhan, seperti pada gangguan insomnia pada umumnya yaitu kesulitan untuk memulai tidur, pola tidur tidak teratur, sering merasa lelah mengantuk di siang hari, dan konsentrasi belajar di kampus menjadi terganggu sehingga dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik pada mahasiswa. Hal ini selaras dengan hasil penelitian dari Putri (2017), yang menyebutkan bahwa gangguan insomnia membuat aktivitas belajar mahasiswa menjadi berantakan, tidak fokus, konsentrasi berkurang, sering mengantuk, dan kesehatan terganggu.

Dampak yang ditimbulkan dari insomnia selain dapat menurunkan tingkat produktivitas, juga dapat meningkatkan risiko gangguan mental dan risiko masalah kesehatan seperti stroke, penyakit jantung, menurunnya sistem kekebalan tubuh, hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas (Rafknowledge, 2004).

Berdasarkan jurnal penelitian *Nature Genetics* yang dipublikasikan pada tahun 2019, menyatakan bahwa insomnia telah mempengaruhi 10% - 20% orang di seluruh dunia. Diperkirakan sebanyak 18% penduduk di dunia pernah mengalami gangguan tidur atau insomnia, dengan berbagai macam gejala dan keluhan yang memberikan tekanan pada jiwa penderita. Bahkan dari tahun ke tahun penderita insomnia cenderung mengalami peningkatan. Diperkirakan terdapat 1 dari 3 orang mengalami insomnia atau gangguan tidur menunjukkan nilai yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (*World Health Organization*, 2019).

Sementara menurut *National Sleep Foundation* pada tahun 2018, menyatakan bahwa kejadian insomnia di Asia Tenggara mencapai 67% dari 1.508 orang. Sedangkan untuk di Indonesia, prevalensi penderita insomnia tercatat sekitar 67% dari total populasi dengan rincian 55.8% insomnia ringan dan 23.3% insomnia sedang (Suastari, 2018). Kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan mencapai 6.701 kasus dan sebanyak 7.3% penderita insomnia dialami oleh mahasiswa.

Masalah gangguan tidur atau insomnia tidak akan pernah dialami oleh penderita tanpa adanya faktor-faktor penyebab atau disebut dengan faktor risiko. Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab dari insomnia secara umum yaitu stres, rasa cemas, gaya hidup, lingkungan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kurangnya olahraga, minuman yang mengandung kafein, dan pemakaian obat penenang (P. Ide, 2008). Selain itu, faktor penyakit kronis juga dapat membuat seseorang terjaga dari tidur (Mubarak, 2007). Sedangkan, mahasiswa sering mengalami insomnia biasanya dikarenakan oleh stres yang diakibatkan oleh banyaknya beban tugas akademik yang harus diselesaikan, adaptasi lingkungan yang baru, atau dari gaya hidup yang dapat memicu terjadinya gangguan tidur atau insomnia.

Faktor stres menjadi salah satu faktor risiko penyebab insomnia. Stres menurut *National Safety Council* (2004) adalah suatu tekanan yang tidak mampu diatasi oleh fisik, mental, spiritual, dan emosional yang suatu saat dapat mempengaruhi kondisi fisik dari manusia. Pada dasarnya kondisi stres adalah suatu hal yang wajar. Namun, jika tekanan stres yang dialami terlalu berat melampaui batas kemampuan individu manusia, maka dapat menimbulkan gejala sakit kepala, pusing, mudah emosional, dan kesulitan untuk tidur (Oryza, 2016).

Kondisi stres sering dialami oleh mahasiswa. Menurut Robotham (2008), ada beberapa penyebab gangguan stres yang dialami oleh mahasiswa diantaranya adanya tuntutan tugas akademik, saat kondisi



menghadapi ujian, adaptasi dengan suasana baru perkuliahan seperti adanya perbedaan bahasa dan budaya, masalah biaya untuk menunjang perkuliahan, dan manajemen waktu (Saswati, 2020).

Selain stres, faktor lain yang menyebabkan insomnia pada mahasiswa adalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Dengan adanya kemajuan di bidang teknologi, khususnya *smartphone* saat ini bisa menjadi salah satu barang penting yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa. Manfaat yang didapatkan dari *smartphone* untuk mahasiswa tidak hanya untuk mempermudah dalam mengakses informasi akademik melalui media internet.

Namun, berbagai macam fitur yang dimiliki oleh *smartphone*, menjadi daya tarik tersendiri bagi mahasiswa khususnya sehingga berdampak pada kecanduan dalam menggunakan *smartphone*. Dampak negatif dari kecanduan ini dapat membuat mahasiswa menjadi lupa waktu, apalagi jika digunakan sampai larut malam akan mengakibatkan pola tidur menjadi terganggu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ninda (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan penggunaan *smartphone* tinggi mengalami insomnia dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan mahasiswa dengan penggunaan *smartphone* rendah.

Faktor selanjutnya yang dapat menyebabkan insomnia adalah kurangnya aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga merupakan aktivitas menggerakkan tubuh secara sistematis dengan tujuan untuk menjaga

kebugaran tubuh. Salah satu cara agar tidur lebih berkualitas yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur. Karena aktivitas olahraga dapat menyebabkan kelelahan sehingga dapat mempercepat proses tidur dan mencegah insomnia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dien Iqbal (2017), mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara aktif dan teratur kemungkinan mendapatkan kualitas tidur lebih baik dibandingkan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik secara tidak aktif dan cenderung mengalami insomnia dengan kualitas tidur yang buruk.

Selain dari beberapa faktor diatas, faktor risiko lainnya yaitu gaya hidup dari mahasiswa seperti merokok, meminum alkohol, dan minuman berkafein yang dapat menyebabkan insomnia dan mengganggu pola tidur karena dapat membuat tubuh terus terjaga. Kemudian, faktor penyakit kronis dan penggunaan obat penenang juga dapat menyebabkan insomnia karena dapat membuat tubuh tetap terus terjaga dari tidur.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami insomnia. Menurut data hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti untuk menentukan jumlah kasus insomnia pada mahasiswa masing-masing angkatan 2016 - 2019 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi, yang telah mengontrak skripsi dan telah terdata di Sistem Informasi Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan dengan menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) dengan jumlah populasi yang diteliti sebanyak 300 orang, dengan rincian mahasiswa angkatan 2016 dan 2017



digabungkan sebanyak 100 orang, mahasiswa angkatan 2018 sebanyak 100 orang, dan mahasiswa angkatan 2019 sebanyak 100 orang. Survei dilakukan secara acak dan hasilnya adalah mahasiswa angkatan 2016 dan 2017 yang mengalami insomnia berjumlah 28 dari 100 orang (28%), mahasiswa angkatan 2018 berjumlah 48 dari 100 orang (48%), dan mahasiswa angkatan 2019 berjumlah 32 dari 100 orang (32%). Berdasarkan hasil dari survei awal kasus insomnia masing-masing angkatan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa angkatan 2018 menjadi yang terbanyak dibandingkan dengan mahasiswa angkatan lainnya. Hal ini menjadi masalah yang perlu diteliti mengenai faktor-faktor yang menjadi penyebab insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 yang tergolong tinggi dibandingkan dengan mahasiswa angkatan lainnya.

Sedangkan berdasarkan data hasil survei awal kepada 10% mahasiswa angkatan 2016 - 2019 yang berjumlah 30 orang mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat Universitas Siliwangi dari Angkatan 2016-2019 yang telah mengontrak skripsi, secara acak dengan memberikan beberapa pertanyaan terkait dengan faktor-faktor risiko penyebab insomnia. Adapun tiga faktor penyebab tertinggi adalah merasa stres (mudah cemas, gelisah, dan sulit konsentrasi) sebanyak 22 orang (73%), penggunaan *smartphone* yang berlebih > 5 jam/hari sebanyak 18 orang (60%), kurang berolahraga < 3-5 kali/minggu sebanyak 18 orang (60%), minuman berkafein sebanyak 7 orang (23%), lingkungan yang tidak nyaman (gaduh, bising, dll.) sebanyak 7 orang (23%), merokok sebanyak 2 orang (7%), alkohol sebanyak 0 orang

(0%), penggunaan obat-obatan sebanyak 0 orang (0%), dan riwayat penyakit kronis sebanyak 0 orang (0%).

Untuk itu berdasarkan hasil dari penelitian survei awal yang dilakukan, jumlah penderita insomnia banyak dialami oleh mahasiswa dari Angkatan 2018 sebanyak 48 orang dari 100 orang atau sekitar 48%. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai masalah insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 dengan menggunakan tiga variabel independen tertinggi yaitu tingkat stres, penggunaan *smartphone* dengan mengukur tingkat kecanduan *smartphone*, dan aktivitas olahraga. Adapun judul dari penelitian ini yaitu “Hubungan Tingkat Stres, Kecanduan *Smartphone*, dan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Apakah ada hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi?
2. Apakah ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi ?

3. Apakah ada hubungan aktivitas olahraga dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

- a. Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.
- b. Mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.
- c. Mengetahui hubungan aktivitas olahraga dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.

### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

#### 1. Lingkup Masalah

Masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah hubungan antara tingkat stres, kecanduan *smartphone*, dan aktivitas olahraga dengan



kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.

## 2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survei analitik dengan pendekatan *case control study*.

## 3. Lingkup Keilmuan

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada bidang studi Ilmu Kesehatan Masyarakat dengan peminatan epidemiologi.

## 4. Lingkup Tempat

Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.

## 5. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.

## 6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret – Juli 2023.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan evaluasi dalam mengembangkan ilmu kesehatan masyarakat mengenai insomnia

dan kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.

## 2. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait gangguan kesehatan yang sering dialami oleh mahasiswa, serta memberikan masukan agar selalu mawas diri dan menjaga pola hidup sehat pada mahasiswa.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai data dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan topik penelitian yang sama.