

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur dan istirahat merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan proses pemulihan dan mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Setiap individu mempunyai kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda dan jika dilakukan secara baik dan teratur akan memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan. Kebutuhan istirahat dan tidur pada individu yang sakit sangat diperlukan untuk mempercepat proses penyembuhan (Asmadi, 2008).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang terjadi pada jutaan orang di seluruh dunia. Individu dengan insomnia merasa sulit untuk tidur atau tetap tidur. Insomnia sering menyebabkan kantuk di siang hari, lesu dan perasaan umum tidak sehat secara mental dan fisik. Gangguan tidur yang sering terdiagnosis dan merupakan sumber signifikan dari keprihatinan pada populasi geriatri. Beberapa faktor yang beragam dapat berkontribusi untuk gangguan tidur dalam persentase besar penduduk lanjut usia, termasuk pensiun, masalah kesehatan, kematian pasangan / keluarga, dan perubahan ritme sirkadian. Perubahan sirkadian pada pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan yang normal. Namun, banyak dari gangguan ini mungkin berhubungan dengan proses patologis yang tidak dianggap sebagai bagian normal dari penuaan (Gentili, 2014).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang

dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. Dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis. Seseorang dapat mengalami insomnia transien akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, *jet lag*, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia temporer akibat situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stress, dan kecemasan (Adesla, 2009).

Kejadian insomnia juga terjadi mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Tingginya tuntutan yang diterima oleh mahasiswa menyebabkan mereka rentan terhadap timbulnya kecemasan dan gangguan tidur. Nabili (2009) menjelaskan bahwa kelompok yang beresiko tinggi mengalami insomnia adalah remaja dan pelajar dewasa awal. Menurut Adesla (2009) juga mengemukakan bahwa salah satu kelompok yang beresiko tinggi penderita insomnia adalah kelompok remaja dan pelajar usia dewasa muda. Data di atas menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa sangat rentan menderita insomnia karena menurut Damian (2008), pada umumnya mahasiswa dikategorikan sebagai kelompok manusia yang berusia antara 18 tahun sampai dengan 26 tahun dan termasuk dalam kelompok remaja akhir dan dewasa awal. Mahasiswa menghadapi banyak berbagai tuntutan yang dihadapi contohnya pada saat menghadapi ujian, tugas –tugas dalam perkuliahan mereka, tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Resiko insomnia pada mahasiswa ditunjukkan oleh hasil penelitian Gaultney (2010) terhadap 1.845 mahasiswa yang menyebutkan 27% mengalami setidaknya satu gangguan tidur dan yang paling sering dialami adalah jenis narkolepsi, hipersomnia, obstruktif henti nafas saat tidur, dan insomnia. Hasil studi lain dilakukan oleh Kushida et.al (2010) terhadap 1.254 responden yang mengalami gangguan tidur menyatakan bahwa terdapat tiga jenis gangguan tidur yang paling sering terjadi yaitu insomnia, syndrome henti nafas saat tidur, dan syndrome kegelisahan saat tidur.

Berbagai faktor menjadi penyebab timbulnya insomnia. Stress merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab insomnia. Tingkat stress pada mahasiswa disebabkan tingginya tuntutan belajar yang dialami oleh mahasiswa. Stressor pada mahasiswa berasal dari dan dari luar mahasiswa. Lubis & Nurlaila (2010) mengatakan bahwa dalam menyelesaikan tugas akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, kondisi adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan, dan dalam hal biaya perkuliahan. Hubungan beban belajar dengan kejadian stress pada mahasiswa sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Maritapiska (2013) yang menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami stressor dalam menyelesaikan skripsi, baik dari dalam maupun dari luar.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1988 menyebutkan bahwa 25%-75% penduduk dunia terutama mahasiswa menderita stress (WHO, 2006; Ikron, dkk, 2007). Stress yang berlebihan ini dapat mempengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar dari mahasiswa. Studi pada Negara-negara berkembang seperti Thailand dan Malaysia telah melaporkan stress di kalangan mahasiswa menggaris bawahi peran akademik sebagai stressor yang potensial.

Tingkat stress pada mahasiswa keperawatan relatif tinggi yang disebabkan adanya beban belajar dan tuntutan belajar yang tinggi pada mahasiswa. Tingginya tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Surakarta sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa 37,5% mahasiswa mengalami stress (Puspito, 2009).

Faktor lain yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan adalah motivasi belajar mahasiswa. Motivasi belajar adalah faktor pendorong dan penggerak individu untuk menuju suatu tujuan. Motivasi belajar mahasiswa disatu sisi menjadi faktor pendorong perilaku mahasiswa, namun disisi lain menjadi faktor penghambat perilaku mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi tentunya memiliki harapan yang tinggi dengan perilaku belajarnya. Namun seringkali hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang dialaminya, kondisi ini menjadi salah satu stressor yang dapat menyebabkan timbulnya gangguan tidur pada mahasiswa (Aiyub, 2015).

Gaya hidup mahasiswa keperawatan misalnya harus sering tidur larut malam karena mengerjakan tugas kuliah, menjalankan tugas-tugas praktek, ataupun pergaulan remaja sesama mahasiswa misalnya kegiatan berkumpul pada malam hari, merokok dan sebagainya. Gaya hidup tersebut menyebabkan timbulnya kelelahan pada mereka. Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Asmadi, 2008).

Selain gaya hidup, motivasi belajar pada mahasiswa ternyata juga menjadi faktor yang berhubungan terhadap gangguan tidur pada mahasiswa. Motivasi atau keinginan untuk menyelesaikan pendidikan dengan baik seringkali menyebabkan

mahasiswa belajar melebihi waktu yang normal, kondisi ini menyebabkan pola tidur mahasiswa terganggu dan berdampak pada resiko kejadian insomnia (Nabili, 2009).

Hasil observasi awal peneliti pada mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta dari 10 orang mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa 6 mahasiswa menyatakan mengalami masalah dengan tidur mereka, misalnya mereka sulit untuk pulas, bangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali. 6 mahasiswa yang mengalami masalah tidur tersebut 2 diantaranya menyatakan bahwa mereka merasa tertekan dengan perkuliahan yang saat ini mereka alami, mereka merasa belum dapat mengikuti perkuliahan tersebut. 4 mahasiswa lainnya menyatakan bahwa mereka merasa tertekan karena tugas yang belum terselesaikan.

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Stress, Motivasi Belajar dan Gaya Hidup Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah yang ditampilkan pada penelitian ini adalah “adakah pengaruh stress, motivasi belajar dan gaya hidup terhadap insomnia pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis adanya pengaruh stress, motivasi belajar dan gaya hidup terhadap insomnia pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menggambarkan tingkat stress pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.
- b. Untuk menggambarkan motivasi belajar pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.
- c. Untuk menggambarkan gaya hidup pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.
- d. Untuk menggambarkan insomnia pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.
- e. Untuk menganalisis pengaruh tingkat stress terhadap insomnia pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.
- f. Untuk menganalisis pengaruh motivasi belajar terhadap insomnia pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.
- g. Untuk menganalisis pengaruh gaya hidup terhadap insomnia pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.
- h. Untuk menganalisis faktor manakah antara stress, motivasi belajar dan gaya hidup yang paling dominan berpengaruh terhadap insomnia pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat diharapkan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya. Menambah literatur dan penelitian bagi dunia keperawatan khususnya keperawatan remaja. Menambah referensi tentang pengaruh stress, motivasi belajar dan gaya hidup terhadap insomnia pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah khasanah ilmu pengetahuan mengenai keperawatan mahasiswa khususnya tentang pengaruh stress, motivasi belajar dan gaya hidup terhadap insomnia pada mahasiswa.

b. Bagi Perawat

Memberi masukan dan informasi tentang pengaruh stress, motivasi belajar dan gaya hidup terhadap insomnia pada mahasiswa sehingga dapat dijadikan acuan dalam memberikan asuhan keperawatan pada remaja khususnya tentang insomnia pada mahasiswa.

E. Penelitian Terdahulu

1. Yudha, S (2017) meneliti tentang Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas

Tribhuwana Tunggadewi Malang dalam menghadapi ujian akhir semester. Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 59 responden, yang diambil dengan cara *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan *Rating scale*, datadialalisa menggunakan uji *chi – kuadrat* dengan *pv* 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 44 orang (74,6 %) mengalami tingkat kecemasan yang berat dan sebagian besar responden sebanyak 38 (64,4 %) mengalami insomnia. Setelah dilakukan uji *chi - kuadrat* hasil yang didapatkan $\square 0,01 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang cukup kuat antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan yang akan menghadapi ujian akhir semester di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Dari hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada mahasiswa untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian akhir semester agar tidak terjadi kecemasan yang berat pada diri mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada mahasiswa. Perbedaan penelitian terletak pada waktu, lokasi, subyek dan variabel penelitian. Variabel penelitian ini menggunakan variabel bebas tingkat kecemasan, sedangkan peneliti menggunakan variabel stress, motivasi belajar dan gaya hidup.

2. Oryza W (2016) tentang hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir DIV bidan pendidik reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa

tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 116 mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* sebanyak 54 mahasiswa tingkat akhir. Pengambilan data menggunakan kuesioner, dan analisa data menggunakan korelasi *Chi Square*. Hasil uji statistik didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,449 dengan taraf signifikansi 0,001 ($\alpha < 0,05$). Ada hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016 dengan keeratan hubungan sedang. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menganalisis pengaruh tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa, metode penelitian menggunakan deskriptif korelatif dan pendekatan *cross sectional*, serta pengumpulan data menggunakan kuesioner. Perbedaan penelitian ini adalah terletak pada penambahan variabel bebas penelitian yaitu motivasi belajar mahasiswa, serta pada obyek penelitian yaitu mahasiswa, lokasi dan waktu penelitian.

3. Syamsodien (2015) tentang hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomni pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, Sampel diambil dengan teknik pengambilan *Purposive Sampling* yaitu sebanyak 62 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar wawancara,

kuesioner, dan lembar observasi. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik *Pearson Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Saran mengurangi waktu penggunaan media sosial dan mampu untuk memenejemen waktu tidur. Persamaan penelitian ini adalah menganalisis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap insomnia pada remaja dan pada metode penelitian. Perbedaannya adalah pada variabel terikat penelitian dimana pada penelitian ini menggunakan variabel paparan media sosial, sedangkan pada penelitian yang dilakukan penelitimenggunakan variabel stress, motivasi belajar dan gaya hidup.