

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia didefinisikan sebagai sebuah keadaan dimana seseorang sulit untuk memulai tidur, sulit untuk mempertahankan tidur dan bangun terlalu cepat. Gangguan tidur dapat menghambat pertumbuhan fisik, kognitif, emosional, dan sosial orang dewasa. Kurang tidur pada mahasiswa merupakan penyebab utama terjadi penurunan produktivitas ketidakhadiran atau absensi. Ada beberapa yang menyatakan bahwasanya telah diketahui dengan baik bahwa masalah tidur merupakan faktor risiko untuk mengembangkan depresi terlepas dari rasa sakit. Depresi atau bisa disebut dengan stress merupakan ketidakmampuan mengatasi berbagai ancaman yang sedang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang nantinya bisa mempengaruhi dan berdampak buruk pada Kesehatan fisik manusia (Gunes&Arslantas, 2017).

Menurut *Nasional Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3 % insomnia terjadi pada mahasiswa. Angka prevalensi insomnia di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 10%, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita Insomnia. Sekitar 67% yaitu sebanyak 55,8% mengalami insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Fernando & Hidayat, 2020). Keseluruhan penduduk Jawa Tengah dengan prevalensi

insomnia sekitar 24,4 jiwa atau 10% (Zahra, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Gaultney, 2015) dari 1.845 mahasiswa yang diteliti 27% mengalami setidaknya satu jenis gangguan tidur dan insomnia berada pada peringkat tertinggi dari semua jenis gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa, insomnia pada mahasiswa dapat mengarah pada risiko tinggi terjadinya kegagalan dalam akademik (Zahra, 2020).

Pada penelitian ini dan dilihat dari hasil survey bahwasanya insomnia di tingkat mahasiswa akhir yang berada di Universitas Muhammadiyah Ponorogo khususnya di Fakultas Ilmu Kesehatan yakni sangat mengejutkan dari hasil penelitian yang dilakukan dengan mengambil sampel yakni pengisian kuesioner sebanyak 38 mahasiswa terdapat data sebagai berikut, bukan penderita insomnia sebanyak 4 mahasiswa atau 10,52%, penderita insomnia awal 13 mahasiswa atau 34,21%, penderita insomnia klinis sedang 13 mahasiswa atau 34,21%, dan penderita insomnia klinis berat 8 mahasiswa 21,06%. Dari data kuesioner yang beredar di mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan bahwa terdapat cukup banyak mahasiswa yang mengalami insomnia awal dan insomnia klinis sedang (Zahra, 2020).

Dari hasil data tersebut kebanyakan mahasiswa yang mengalami insomnia karena merasa berada pada gangguan memulai tidur juga mempertahankan tidur serta tuntutan bangun cepat serta mengonsumsi kafein yang berlebih. Penyebab awal mahasiswa menderita insomnia adalah merasa titik tertekan, mulai dari tekanan atau stress tugas kuliah,

tugas akhir kuliah, dan masih banyak lainnya. Dampak terdapat terjadi jika mahasiswa mengalami insomnia yakni terlalu mudah merasa capek, konsentrasi berkurang, dan produktivitas akan menurun secara berkala. Insomnia pada mahasiswa karena adanya beberapa faktor diantaranya faktor dari luar maupun dari dalam mahasiswa sendiri. Faktor yang muncul dari dari luar dapat berupa dari stress tugas kuliah, tugas akhir, dan juga tekanan dari keluarga ataupun lingkungan, sedangkan faktor dari dalam diri mahasiswa seperti tidur tidak teratur, mengkonsumsi kafein (Zahra, 2020).

Insomnia pada mahasiswa dapat berdampak pada aktivitas dalam setiap harinya seperti aktivitas siang hari meliputi cepat lelah ketika beraktivitas di siang hari, sulit berkonsentrasi, produktivitas pada diri mahasiswa menurun. Bahkan yang paling berbahaya yakni penyakit biologis yang mana seperti tekanan darah tidak stabil, dan juga psikologisnya seperti ansietas dan juga depresi. Insomnia pada mahasiswa perawat dapat berimpek atau berakibat buruk pada kesehatan dan dapat mengganggu kesehatan yang berakibat pada terganggunya aktivitas sehari hari dan terpenting yakni aktivitas studi yang sedang dijalani. Gangguan-gangguan lainnya pada kesehatan diataranya gangguan kesehatan fisik dan gangguan psikologis. Dan hal ini harus ditangani dengan baik, selain itu juga harus diperhatikan terkait dengan faktor-faktor yang dapat mengganggu proses memulai tidur seperti halnya tingkat stress yang dialami, konsumsi makanan dan minuman sebelum tidur serta keadaan lingkungan. Solusi yang dapat

dilakukan adalah mengenali faktor-faktor yang menyebabkan insomnia terjadi serta cara mengurangi atau bahkan mencegah paparan faktor-faktor seperti diatas dalam kehidupan sehari-hari yang dijalani oleh seorang mahasiswa terkhusus mahasiswa perawat. Serta mengurangi konsumsi kafein secara berlebih guna dapat melakukan tidur yang berkualitas, dan faktor lingkungan harus sangat diperhatikan (Gaultney, 2015).

Berdasarkan masalah diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait bagaimana hubungan Insomnia dengan depresi pada mahasiswa S1 keperawatan semester 8 fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini “Bagaimana Hubungan Insomnia dengan Depresi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Insomnia pada Depresi Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.”

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi insomnia pada mahasiswa.
2. Mengidentifikasi depresi pada mahasiswa semester 8.

3. Menganalisis Hubungan Insomnia dengan depresi mahasiswa S1 keperawatan semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu keperawatan, dan memberikan pemahaman lebih dalam terhadap faktor – faktor penyebab depresi pada mahasiswa perawat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi IPTEK

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan yang telah didapat dan dapat sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya mengenai Hubungan Insomnia dengan Depresi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

2. Bagi Institusi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Sebagai tempat informasi agar memberikan masukan dalam memperoleh penemuan-penemuan lebih lanjut yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan yang lebih luas tentang insomnia dan depresi.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui bagaimana insomnia dan depresi dengan mendapatkan informasi pencegahan insomnia dan depresi.

4. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi tugas akhir penelitian sebagai syarat kelulusan sarjana keperawatan, mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari selama menjalani pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, serta menambah wawasan dalam pelaksanaan penelitian serta pengalaman dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam melakukan penelitian di lapangan.

1.5 Keaslian Tulisan

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Gunes & Arslantas, 2017) dengan judul *Insomnia in nursing students and related factors: A cross-sectional study*. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner, jenis – jenis kuesioner yang digunakan antara lain adalah formulir identitas diri, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Insomnia Severity Index* (ISI), *The State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan *Beck Depression Inventory* (BDI). Jumlah responden penelitian yaitu 379 mahasiswa perawat yang kuliah di Universitas Anatolia Barat Turki pada tahun 2014 dan 2015. Hasil dari penelitian ini adalah faktor – faktor yang paling berperan dalam penyebab

insomnia yaitu, depresi, konsumsi kafein dan rokok, tidur tidak teratur dan keadaan ekonomi. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan nanti adalah karakteristik responden yaitu mahasiswa perawat Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang mana memiliki latar belakang yang berbeda dan tempat penelitian yaitu Universitas Muhammadiyah Ponorogo (Gunes & Arslantas, 2017).

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Susanti, 2015) dengan judul Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. Jumlah responden yang digunakan di penelitian ini adalah 100 responden usia antara 50 tahun sampai >70 tahun yang dikumpulkan sejak bulan 1 Juli 2013 sampai 31 Agustus 2013, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu ISI dan BDS. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia adalah jenis kelamin perempuan (45,3%), usia lansia (70%), tingkat pendidikan yang rendah (40%), status ekonomi yang rendah (55,6%), faktor stres (75%), riwayat insomnia (66,7%), penyakit yang diderita berupa nyeri kronik (61,5%) dan penyakit jantung (66,7%). Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada karakteristik responden, pada penelitian ini menggunakan responden mahasiswa perawat di Universitas Muhammadiyah Ponorogo (Susanti, 2015).

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Gaultney, 2013) yang berjudul *The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance* meneliti tentang prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kinerja akademik mahasiswa, responden yang diteliti berjumlah 1.845 responden dari angkatan 2006–2007. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 27% responden menderita paling tidak satu jenis gangguan 8 tidur, mahasiswa yang menderita gangguan tidur terdapat penurunan kinerja akademik. Instrumen penelitian yang digunakan dipenelitian ini adalah *The SLEEP-50*. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel penelitian yaitu faktor penyebab insomnia dan instrument yang digunakan (Gaultney, 2013).
4. Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, Hadiati, Widodo, 2017) yang berjudul *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, meneliti tentang mengetahui adanya hubungan antara tingkat stress dengan tingkat insomnia pada mahasiswa/I Angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Responden yang diteliti berjumlah 150 responden atau 43,9% normal. 36 responden atau 10,5% mengalami stres ringan, 67 responden atau 19,6% mengalami stres sedang, 51 responden atau 14,9% mengalami stres berat, 38 responden atau 11,1% mengalami stress sangat berat. 204 responden atau 59,6% normal, 129

responden atau 37,7% mengalami insomnia ringan, 9 responden atau 2,6% mengalami insomnia sedang, dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada karakteristik responden dan juga variable yaitu dimana penelitian yang akan dilakukan dengan responden dari S1 keperawatan (Wulandari, Hadiati, Widodo, 2017).

