

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap orang membutuhkan tidur untuk keseimbangan dan cadangan energi tubuh agar tetap bugar. Selama individu tidur, terjadi perubahan dalam tubuh yang mempengaruhi sistem kekebalan. Organ – organ tubuh menjadi relaks dan beristirahat sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi akibat kegiatan sehari - hari. Sebagian besar orang pada dasarnya pernah mengalami insomnia. Insomnia merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan jumlah , kualitas atau waktu tidur seseorang. Penyebab insomnia adalah Aktifitas fisik, kecemasan, dan kebiasaan minum alkohol dalam jumlah banyak (Tarwoto & Wartona, 2016).

Pada dasarnya insomnia adalah adanya permasalahan emosional, kognitif , dan fisiologisnya yang berperan terhadap terjadinya disfungsi kognitif , kebiasaan yang tidak sehat dan mengakibatkan insomnia (Espie, 2002 dalam Purwanto 2012). Ada beberapa dampak serius gangguan tidur yaitu angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang tidurnya lebih lama yaitu lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam perhari bila dibandingkan dengan seseorang yang tidurnya 7-8 jam perhari (Marcel dkk, 2009).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012) Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM (Rapid Eye Movement = Gerakan Mata Cepat) dan NREM (Non Rapid Eye Movement = Gerakan Mata Tidak Cepat) yang pantas (Khasanah, 2012) orang dewasa membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari (Hidayat, 2008). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada beberapa orang. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50 % orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius. Prevalensi insomnia yang terjadi di Amerika mencapai 60-70 kasus orang dewasa. Di Indonesia prevalensi insomnia sekitar 10%, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Amir, 2010). Survei epidemiologi yang dilakukan oleh Melinger (Morin dan Lacks, 1992 dalam Sigit 2008) menunjukkan bahwa 35% dari populasi diindikasikan mengalami insomnia selama satu tahun terakhir, dan 10% mengalami gangguan insomnia 6 bulan terakhir. Berdasarkan survei sebagian mahasiswa yang mengikuti salah satu organisasi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo terdapat 51,22 % dari 41 mahasiswa sebagai responden diberi kuisioner yang berisi tentang tanda gejala insomnia. Dari survei tersebut juga disimpulkan bahwa aktifitas mahasiswa yang memiliki kesibukan berorganisasi banyak mengalami gangguan tidur.

Kesulitan tidur atau insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari; sulit memasuki tidur, sering terbangun malam

kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi / bangun dinihari, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia tidak disebabkan oleh kurangnya sedikitnya seseorang tidur, karena setiap orang memiliki jumlah jam tidur sendiri – sendiri. Tapi yang menjadi penekan adalah akibat yang ditimbulkan oleh kurangnya tidur pada malam hari seperti kelelahan, kurang gairah, dan kesulitan berkonsentrasi ketika beraktifitas (Edinger dkk, 2000 dalam Sigit 2008).

Umumnya insomnia merupakan kondisi sementara atau jangka pendek. Dalam beberapa kasus, insomnia bisa menjadi kronis. Banyak sekali faktor - faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia, yang antara lain adalah faktor biologis dan psikologis. Seperti yang dikemukakan oleh Prawirohusodo (1992) yang menyatakan bahwa penyebab insomnia yang paling sering adalah faktor biologis dan psikologis. Faktor biologis dapat berupa nyeri otot, apnoe, malnutrisi, efek obat dan putus obat. Sedangkan faktor psikologis dapat berupa gangguan neurologis seperti depresi, kecemasan dan ketegangan atau dapat berupa gejala psikosis seperti skizofrenia dan gangguan manik. Hal ini sering dikatakan sebagai gangguan penyesuaian tidur karena paling sering terjadi dalam konteks situasional depresi akut, seperti pekerjaan menumpuk atau aktifitas fisik lainnya (muhammad, 2018).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai



keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates* (WHO, 2015). Aktivitas fisik mempengaruhi *total energy expenditure*, yang mana merupakan jumlah dari *basal metabolic rate* (jumlah energi yang dikeluarkan saat istirahat dalam suhu lingkungan yang normal dan keadaan puasa), *thermic effect of food* dan energi yang dikeluarkan saat aktivitas fisik (Miles, 2007).

Aktivitas fisik mahasiswa adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti kuliah, berorganisasi, berdiskusi, mengikuti ekstra di dalam maupun di luar kampus. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta yang ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani disebut olahraga. Aktivitas fisik pada mahasiswa yang sering kali mengganggu tidurnya yang menyebabkan mahasiswa sering susah tidur maupun mahasiswa yang mengalami insomnia ialah mahasiswa yang sering kali berdiskusi dan berorganisasi (Farizati, 2002 dalam Muhammad 2018).

Organisasi adalah suatu kelompok orang dalam suatu wadah untuk tujuan bersama. BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa) adalah sebuah organisasi yang berada didalam lingkup Universitas. Sedangkan BEM Fakultas adalah sebuah organisasi Universitas yang berada didalam lingkup Fakultas. BEM fakultas dibawah oleh BEM Universitas dan membawahi Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) ataupun Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS). BEM Fakultas merupakan organisasi mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa per fakultasnya masing masing. Di universitas muhammadiyah ponorogo terdapat 7 Fakultas yaitu : Fakultas Agama Islam (FAI), Fakultas Ilmu

Kesehatan (FIK), Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Teknik (FT) dan Fakultas Hukum (FH). Beberapa mahasiswa yang mengikuti organisasi sering kali terganggu pada pola tidurnya karena banyaknya aktifitas fisik yang tidak beraturan dan tidak tentu. Terkadang mahasiswa memikirkan konsep acara agar bagaimana acara tersebut berjalan sampai mengorbankan tidurnya. Dan ketika acara tersebut terlaksana mahasiswa diforsir tenaganya untuk melaksanakan agar acara berjalan dengan lancar (Hendi, 2012).

insomnia dapat dialami oleh setiap orang, baik itu anak – anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Insomnia juga menyerang orang dari beragam profesi, salah satunya pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi. Dengan aktifitas fisik yang dilakukan para mahasiswa yang berintelektual, mahasiswa yang waktunya dihabiskan untuk berorganisasi, berdiskusi dan berfikir kritis mahasiswa sering kali melalaikan tidurnya (Muhammad, 2018).

Dengan penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hubungan insomnia dengan aktifitas fisik pada mahasiswa BEM fakultas. Jadi dari latar belakang penelitian tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “ hubungan insomnia dengan aktifitas fisik pada mahasiswa BEM fakultas di Universitas Muhammadiyah Ponorogo”.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “ Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Insomnia Pada Mahasiswa BEM Fakultas Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan Umum dilakukan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Insomnia Pada Mahasiswa BEM Fakultas Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus dari dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi Aktifitas Fisik pada Mahasiswa BEM Fakultas di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Mengidentifikasi Insomnia pada Mahasiswa BEM Fakultas di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Menganalisa Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Insomnia Pada Mahasiswa BEM Fakultas di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar penelitian selanjutnya yaitu Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Insomnia Pada Mahasiswa BEM Fakultas.

## 2. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan ilmu keperawatan tentang hubungan aktifitas fisik dengan insomnia mahasiswa BEM fakultas.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Tempat penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai pengetahuan mengenai hubungan aktifitas fisik dengan insomnia pada mahasiswa yang berorganisasi.

#### 2. Bagi Iptek keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan sebagai asuhan keperawatan pada Kebutuhan Dasar Manusia.

#### 3. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan mahasiswa untuk mengetahui aktifitas fisik yang dilakukan mahasiswa pada setiap harinya yang mengalami insomnia dengan mengurangi aktifitas bergadang pada malam hari.

#### 4. Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut mengenai manfaat aktifitas fisik dan pola tidur pada mahasiswa yang berorganisasi.



## 1.5 Keaslian Penelitian

1. Muhammad, 2018 melakukan penelitian dengan judul tentang Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Penelitian ini adalah penelitian menggunakan *cross sectional study*. Sampel penelitian dipilih dengan metode *ex-haustive sampling* sebanyak 215 responden yang menderita insomnia.

Dari penelitian diatas, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian (*ex-haustive sampling*) dan lokasi (Universitas Hasanuddin), sedangkan metode penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian *purposive sampling* dengan lokasi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dan persamaannya adalah sama - sama meneliti insomnia pada mahasiswa.

2. Noerma, 2012 melakukan penelitian dengan judul tentang Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir. Penelitian ini adalah penelitian *kualitatif* dengan pendekatan *fenomenologis*. Sampel penelitian dipilih dengan metode *in – depth interview* dengan jumlah informan 5 mahasiswa yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir.

Dari penelitian diatas, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian (*in – depth interview*) dan lokasi



(Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro), sedangkan metode penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian *purposive sampling* dengan lokasi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dan persamaannya adalah sama – sama meneliti insomnia pada mahasiswa.

3. Tesa, 2014 melakukan penelitian dengan judul tentang Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Penelitian ini adalah penelitian menggunakan *Uji Kruskal Wallis*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas kedokteran universitas tanjungpura pontianak yang berjumlah 125 orang dengan sampel yang diambil 97 responden.

Dari penelitian diatas, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian (*Uji Kruskal Wallis*) dan lokasi(Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak), sedangkan metode penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian *purposive sampling* dengan lokasi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dan persamaannya adalah sama sama meneliti insomnia pada mahasiswa.

