

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Insomnia

2.1.1 Definisi Insomnia

Insomnia berasal dari kata *in* artinya tidak dan *somnus* yang artinya tidur, insomnia berarti tidak tidur atau gangguan tidur. Insomnia ada tiga macam, yaitu pertama, Intial Insomnia artinya gangguan tidur saat memasuki tidur. Kedua, Middle Insomnia yaitu terbangun ditengah malam dan sulit untuk tidur lagi. Ketiga, Late Insomnia yaitu sering mengalami gangguan tidur saat bangun pagi. (Purwanto, 2012).

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur pada malam hari dimana individu akan merasakan kesulitan tidur pada malam hari dan membuat individu tidak cukup tidur saat terbangun. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya stres. Gejala fisik dapat dilihat dari raut muka yang pucat, mata sembab dan badan yang merasa lemas (Wahyuningsih, 2007).

2.1.2 Etiologi

- a. Stres situasional
- b. Jet lag (kantuk pada siang hari, sulit tidur pada malam hari)
- c. Penyakit
- d. Penggunaan hipnotik berlebihan (obat tidur)
- e. Kebiasaan tidur yang buruk

Insomnia dapat berkembang menjadi siklus yang ganas saat seseorang mengalami banyak kesulitan untuk tertidur dan tetap tertidur karena antisipasinya terhadap masalah tidur.

2.1.3 Tanda dan Gejala

Menurut penelitian (Iwan, 2009) ada beberapa tanda dan gejala insomnia, diantaranya :

1. Kesulitan untuk memulai tidur
2. Tiba-tiba terbangun pada malam hari
3. Bisa terbangun lebih awal/dini hari
4. Merasa mengantuk di siang hari
5. Sakit kepala pada siang hari
6. Merasa kurang puas dengan tidurnya
7. Merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur
8. Mendapat mimpi buruk
9. Badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur
10. Jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan
11. Tidur selama 6 jam dalam semalam

2.1.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia

1. Usia dan Tahap Perkembangan

Bayi baru lahir menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur (kurang lebih 16 jam dalam periode waktu 24 jam). Sebagian besar waktu dihabiskan dalam tahaan REM. Secara umum, saat anak memasuki masa

kanak – kanak, jumlah jam tidur berkurang dan jumlah waktu yang dihabiskan dalam tahap REM juga berkurang; pengecualian saat anak – anak dan pra remaja, yang membutuhkan lebih banyak tidur selama memacu pertumbuhan. Kualitas tidur selama masa anak – anak mungkin dipengaruhi karena takut, mimpi buruk, dan meningkatnya aktivitas anak yang dilakukan sebelum waktu tidur. Jumlah tidur dan interval tidur berubah saat usia dewasa. Orang dewasa tua cenderung lebih sering terjaga di malam hari dan mungkin lebih banyak tidur siang, khususnya setelah kecapekan.

2. Pengaruh Psikososial

Sering kali mahasiswa mengalami gangguan pada jiwanya karena mendapat tekanan – tekanan akademik maupun non-akademik yang sering kali menyebabkan stress yang membuat psikis maupun sosialnya terganggu.

3. Gaya hidup

Gaya hidup sehari hari yang kurang dalam melakukan kegiatan ataupun kurangnya olah raga dan lain sebagainya.

4. Jenis kelamin perempuan

Banyak penelitian beranggapan bahwa perempuan sering kali mengalami insomnia dibandingkan laki – laki.

5. Pendapatan

Biasanya orang dewasa yang bekerja dan memiliki pendapatan yang kurang dan sering kali bergadang karna memikirkan bagaimana untuk kelangungan hidupnya.

6. Tingkat pendidikan

Sering kali orang awam yang kurang sekali dengan pendidikannya mereka tidak mengetahui akan akibat dari seringnya bergadang (Lydia, 2013).

2.1.5 Klasifikasi Insomnia

Klasifikasi gangguan tidur menurut *International Classification of Sleep Disorder*, yaitu *dissomnia*, *parasomnia*, gangguan tidur berhubungan dengan gangguan kesehatan atau psikiatri, gangguan tidur yang tidak terklasifikasi (muhammad, 2018). Terdapat beberapa klasifikasi dalam Insomnia. Menurut *International Classification of Sleep Disorder 2 (ICSD-2)*, Insomnia ditegakkan apabila terdapat 1 atau lebih keluhan: kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun dari tidur, bangun terlalu dini hari dan sulit untuk tidur kembali, tidur dengan kualitas yang buruk. Kesulitan tidur ini terjadi meskipun terdapat peluang dan keadaan yang cukup untuk tidur, serta setidaknya terdapat satu gangguan yang dialami pada siang hari : kelelahan, gangguan atensi, konsentrasi, dan memori, gangguan dalam hubungan sosial dan pekerjaan atau performa yang jelek di sekolah, gangguan mood atau iritabel, mengantuk di siang hari, kekurangan energi inisiasi dan motivasi, sering mengalami kesalahan, kecelakaan saat bekerja atau menyetir, nyeri kepala, gangguan pencernaan akibat kurang tidur dan mengawatirkan kondisi ini. (lydia, 2013)

2.1.6 Penanganan Insomnia

Adapun penanganan insomnia yaitu dengan mengoptimalkan pola tidur yang sehat. Terapi insomnia dapat dilakukan dengan pendekatan

non farmakologi ataupun pendekatan farmakologi. Fokus utama dari pengobatan insomnia harus diarahkan pada identifikasi faktor penyebab. Setelah faktor penyebab teridentifikasi maka penting untuk mengontrol dan mengelola masalah yang mendasarinya. Identifikasi faktor penyebab yaitu dengan mengoptimalkan penanganan gangguan medis , psikiatri serta penanganan nyeri, menangani gangguan tidur primer , dan penyalahgunaan obat-obatan, jika mungkin dilakukan , mengurangi atau menghentikan obat-obatan yang diketahui memiliki efek yang mempengaruhi fungsi tidur, pada kebanyakan kasus , insomnia kronis dapat disembuhkan jika penyebab medis atau psikiatri di evaluasi dan diobati dengan benar.

2.1.7 Pengukuran Insomnia

untuk mengukur insomnia yaitu dengan LIKERT. LIKERT digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat, motivasi (fenomena sosial), gradasi jawaban dari sangat positif – sangat negatif dengan butir- butir pertanyaan dalam bentuk kalimat positif, netral dan negatif dengan jumlah seimbang (tidak ada kecenderungan ke salah satu jawaban). Menggunakan kuisisioner dengan skor yang diberikan adalah:

SL (selalu) = 4,

SR (sering) = 3,

KD (kadang - kadang) = 2 ,dan

TP = (tidak pernah) = 1

Kemudian dari skor tersebut di dhitng menggunakan rumus likert (Iwan, 2009).

2.2 Konsep Aktifitas Fisik

2.2.1 Pengertian Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik merupakan fungsi dasar hidup manusia (Rifki & welis, 2013:1) mengatakan bahwa aktifitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi di atas tingkat sistem energi istirahat. Pengeluaran energi dilakukan oleh gerakan otot – otot skeletal yang mencakup aktivitas rutin sehari – hari, pekerjaan, olah raga, hingga kegiatan rekreasi pada waktu libur atau pada waktu senggang (Tandra dalam apriana, 2015; 18). Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, duduk, berdiskusi dan lain sebagainya.

2.2.2 Klasifikasi Aktifitas Fisik

Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya, contohnya ialah menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. Sedangkan aktivitas fisik sedang apabila melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150 24 menit dalam satu minggu. Selain kriteria di atas maka termasuk aktivitas fisik ringan (WHO, 2015).

2.2.3 Manfaat Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam memelihara kesehatan yang baik secara keseluruhan. Menjadi aktif secara fisik memiliki manfaat

kesehatan yang signifikan, termasuk mengurangi resiko berbagai penyakit kronik, membantu mengontrol berat badan dan mengembangkan kesehatan mental. Beberapa bentuk aktivitas fisik juga bisa membantu manajemen kondisi jangka panjang, seperti artritis dan diabetes tipe 2, dengan mereduksi efek dari kondisi tersebut dan meningkatkan kualitas hidup penderitanya (Healey, 2013).

2.2.4 Pengukuran Aktivitas Fisik

Empat dimensi dari aktivitas fisik meliputi :

- a. Mode atau tipe, merupakan aktivitas fisik spesifik yang dilakukan (contoh: berjalan, berkebun, bersepeda).
- b. Frekuensi, merupakan jumlah sesi per hari atau per minggu (dalam konteks).
- c. Durasi, merupakan lamanya aktivitas (menit atau jam) selama jangka waktu tertentu.
- d. Intensitas, merupakan tingkat pengeluaran energi yang merupakan indikator dari kebutuhan metabolik dari sebuah aktivitas (Hasil aktivitas fisik dalam peningkatan pengeluaran energi di atas tingkat istirahat, dan tingkat pengeluaran energi berhubungan langsung dengan intensitas aktivitas fisik).

Aktivitas fisik secara umum dikuantifikasi dengan menentukan pengeluaran energi dalam kilokalori atau dengan menggunakan metabolic equivalent (MET) dari sebuah aktivitas. Satu MET merepresentasikan pengeluaran energi istirahat selama duduk tenang dan umumnya diinterpretasikan sebagai 3,5 mL O₂/kg/menit atau = 250 mL/menit

konsumsi oksigen. Yang merepresentasikan nilai rata-rata untuk orang standar dengan berat 70 kg. MET dapat dikonversikan menjadi kilokalori, yaitu 1 MET= 1 kcal/kg/jam. Konsumsi oksigen meningkat seiring intensitas aktivitas fisik. Maka dari itu, kuantifikasi sederhana dari intensitas aktivitas fisik menggunakan cara mengalikan pengeluaran energi istirahat. Sebagai contoh, melakukan aktivitas yang membutuhkan konsumsi oksigen sebanyak 10,5 mL O₂/kg/menit setara dengan 3 MET yaitu, 3 kali dari tingkat istirahat (Strath et al, 2013).

Salah satu kuesioner untuk pengukuran aktivitas fisik ialah IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) yang memiliki dua versi, panjang dan pendek. Berdasarkan Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – short & long form (2005), karakteristik dari IPAQ ialah sebagai berikut :

a. IPAQ mengukur aktivitas fisik yang dilakukan di seluruh domain lengkap meliputi :

- a. Aktivitas fisik di waktu luang
- b. Aktivitas domestik dan berkebun
- c. Aktivitas fisik terkait kerja
- d. Aktivitas fisik terkait transportasi

b. IPAQ menanyakan tentang tiga tipe spesifik aktivitas yang dilakukan di empat domain di atas. Tipe aktivitas spesifik yang dinilai adalah berjalan, aktivitas intensitas sedang, dan aktivitas intensitas berat.

c. Item-item dalam IPAQ versi pendek telah terstruktur untuk menyediakan skor terpisah pada aktivitas berjalan, aktivitas intensitas sedang, dan

aktivitas intensitas berat. Komputasi dari total skor memerlukan penjumlahan dari durasi (dalam menit) dan frekuensi (dalam hari) dari kegiatan tersebut.

IPAQ telah teruji validitas dan reabilitasnya tinggi di 12 negara sebagai instrumen pengukuran aktivitas fisik untuk usia 15-69 tahun (Craig, 2003).

IPAQ menilai keaktifan fisik seseorang dalam empat domain, yaitu aktivitas fisik di waktu luang, aktivitas domestik dan berkebun, aktivitas fisik terkait kerja, aktivitas fisik terkait transportasi. Dalam setiap domain dibagi menjadi tiga intensitas, antara lain :

a. Berjalan kaki baik di rumah ataupun tempat kerja, atau aktivitas fisik intensitas ringan, ialah aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang ringan dan tidak menyebabkan perubahan kecepatan pernapasan yang signifikan.

b. Aktivitas fisik intensitas sedang, ialah aktivitas yang memerlukan tenaga fisik yang sedang dan membuat seseorang bernapas sedikit lebih cepat dari biasanya. Contohnya antara lain mengangkat beban ringan dan bersepeda dalam kecepatan reguler.

c. Aktivitas fisik intensitas tinggi, ialah aktivitas yang memerlukan tenaga fisik yang berat dan membuat seseorang bernapas lebih cepat dari biasanya. Contohnya antara lain mengangkat beban berat, aerobik, bersepeda cepat. Data dari kuesioner IPAQ dipresentasikan dalam menit-MET (Metabolic Equivalent of Task) per minggu.

Kuantifikasi MET-menit/minggu mengikuti rumus berikut :

a. MET-menit/minggu untuk berjalan = $3,3 \times \text{durasi berjalan dalam menit} \times \text{durasi berjalan dalam hari}$.

b. MET-menit/minggu untuk aktivitas sedang = $4,0 \times \text{durasi aktivitas sedang dalam menit} \times \text{durasi aktivitas sedang dalam hari}$.

c. MET-menit/minggu untuk aktivitas berat = $8,0 \times \text{durasi aktivitas berat dalam menit} \times \text{durasi aktivitas berat dalam hari}$.

d. MET-menit/minggu total aktivitas fisik = Penjumlahan METmenit/minggu dari aktivitas berjalan + aktivitas sedang + aktivitas berat.

Kuantifikasi MET-menit/minggu mengikuti rumus berikut :

a. MET-menit/minggu untuk berjalan = $3,3 \times \text{durasi berjalan dalam menit} \times \text{durasi berjalan dalam hari}$.

b. MET-menit/minggu untuk aktivitas sedang = $4,0 \times \text{durasi aktivitas sedang dalam menit} \times \text{durasi aktivitas sedang dalam hari}$.

c. MET-menit/minggu untuk aktivitas berat = $8,0 \times \text{durasi aktivitas berat dalam menit} \times \text{durasi aktivitas berat dalam hari}$.

d. MET-menit/minggu total aktivitas fisik = Penjumlahan METmenit/minggu dari aktivitas berjalan + aktivitas sedang + aktivitas berat.

Pengkategorian dari MET-menit/minggu total ialah sebagai berikut :

a.Kategori 1 (rendah), kriteria yang tidak termasuk dalam kategori 2 dan 3

b.Kategori 2 (sedang), yaitu apabila ada kriteria sebagai berikut :

1. Aktivitas sedang sekurang-kurangnya 3 hari selama 20 menit, atau
2. 5 hari atau lebih aktivitas sedang dan/ atau jalan sekurangkurangnya 30 menit, atau
3. 5 hari atau lebih kombinasi semua intensitas aktivitas fisik• dengan sekurang-kurangnya 600 MET-menit/minggu.

ategori 3 (tinggi), yaitu apabila ada kriteria sebagai berikut :

1. Aktivitas berat sekurang-kurang 3 hari dengan 1500 METmenit/minggu, atau
2. 7 hari atau lebih kombinasi dari semua intensitas aktivitas fisik dengan 3000 MET-menit/minggu

2.3 Konsep Mahasiswa

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menimba ilmu dan menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, dalam bentuk universitas, sekolah tinggi, akademik dan politeknik (hartaji, 2012). Mahasiswa adalah dewasa muda yang memiliki peran penting untuk kemajuan bangsa. Mahasiswa sebagai salah satu individu penting di masyarakat yang dapat memperbaiki kondisi masyarakat, bangsa maupun negara. Mahasiswa diharapkan mempunyai ilmu pengetahuan yang lebih dan memiliki kemampuan, visi, dan karakter yang lebih maju dibandingkan masyarakat umumnya (Ilham, 2011).

2.3.2 Aktifitas Fisik Mahasiswa

1. Kuliah

Sebuah proses aktifitas belajar mengajar yang dilakukan mahasiswa yang bertujuan untuk memperluas wawasan sehingga menjadi seorang intelektual yang berkualitas. Mahasiswa juga harus mendapatkan nilai dari setiap mata kuliah yang ditempuh setiap harinya untuk mencapai standart kelulusan bagi mahasiswa.

2. Berorganisasi

Sebuah kegiatan mahasiswa yang berada dikampus dengan sekelompok mahasiswa yang memiliki pikiran kritis yang memiliki tujuan yang sama.

3. Berdiskusi

Kegiatan yang paling sering dilakukan mahasiswa pada umumnya yang ada di kampus maupun diluar kampus untuk membahas sebuah permasalahan untuk mendapatkan hasil kesepakatan bersama.

4. Mengikuti ekstra di dalam maupun di luar kampus.

Sebuah kegiatan pengembangan potensi mahasiswa yang beradaa dilingkup universitas maupun di luar universitas. (Setyaningsih, 2018)

2.3.3 Karakteristik dan Potensi Mahasiswa

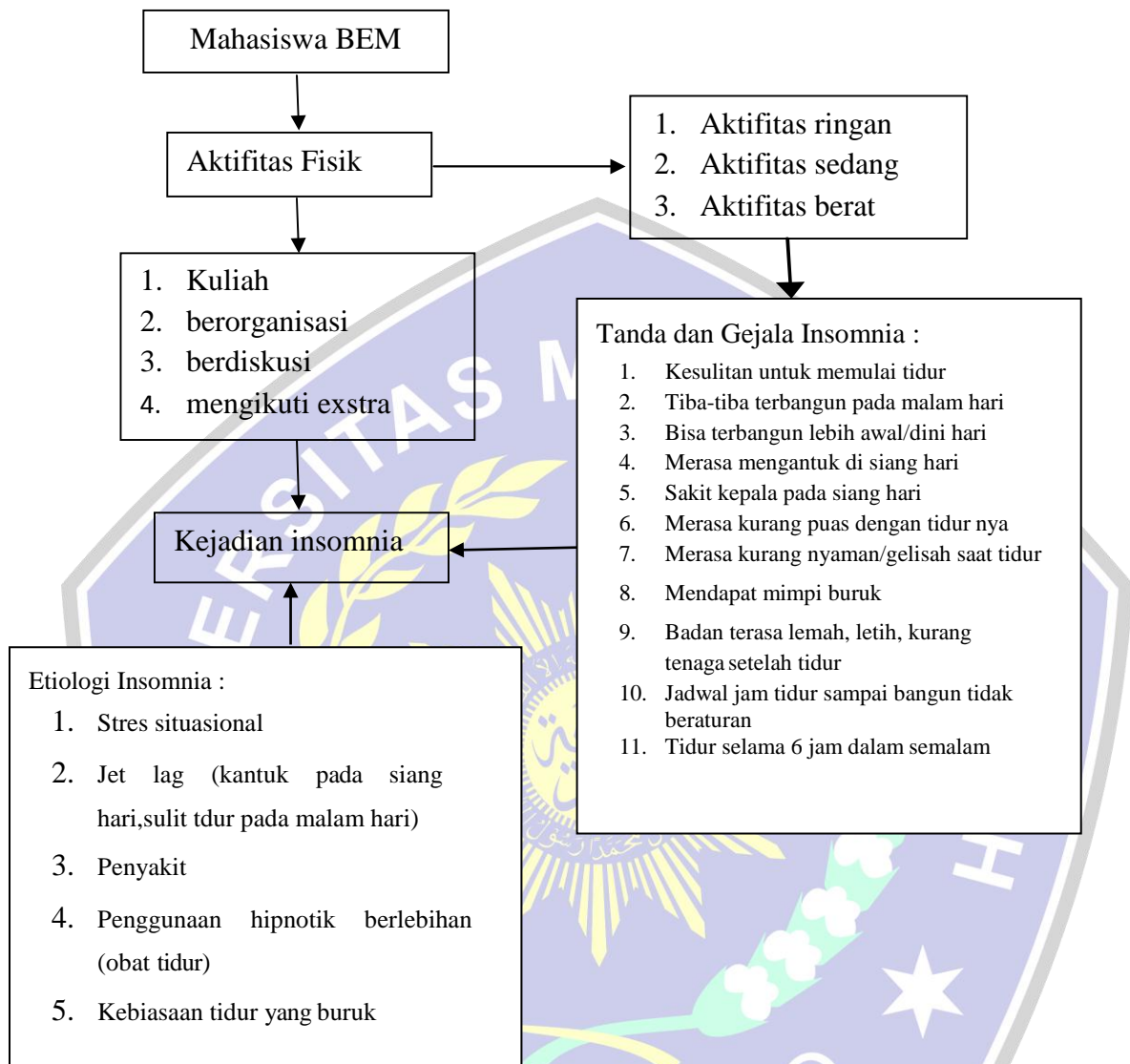
Mahasiswa yang dipilih melalui seleksi mempunyai potensi sebagai petir, tenaga ahli dan profesional serta sekaligus sebagai penopang pembangunan

bangsa dan negara. Mahasiswa juga seringkali dijadikan panutan, tumpuan dan harapan oleh para pemuda, pelajar dan masyarakat sekitar.

Mahasiswa memiliki kebebasan akademik untuk menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi melalui penguasaan metode dan berbagai teori yang telah teruji kebenarannya. Kebebasan akademik tersebut juga bisa untuk pengembangan wawasan keilmuan dan peradapan(Eko,2015)



2.4 Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.4 Kerangka teori hubungan Aktifitas Fisik dengan Insomnia pada mahasiswa BEM Fakultas di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Sumber : Craig (2003), Iwan (2009), ilham (2011), Hartaji (2012), Strath et al (2013), lydia (2013), Healey (2013).

