

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia membutuhkan hampir seperempat hingga sepertiga waktunya untuk tidur. Tidur merupakan proses yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk sel-sel baru, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, dan memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat (Purwanto, 2008). Selain itu, tidur berguna untuk pemulihan fungsi kognitif dalam diri manusia. Keadaan tubuh ketika seseorang tidur akan terjadi peningkatan aliran darah menuju serebral, sehingga otak akan mendapatkan lebih banyak oksigen yang berfungsi untuk membantu penyimpanan memori dan pembelajaran yang berhubungan dengan fungsi kognitif (Potter & Perry, 2009).

Insomnia adalah gangguan yang berhubungan dengan kesulitan untuk tertidur dan sering terbangun dari tidur. Pada siang hari orang dengan insomnia akan merasa mengantuk, lelah, depresi, dan cemas (Potter & Perry, 2010). Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, ketidakpuasan tidur, dan terbangun karena merasa kelelahan (Buysee *et al*, 2011). Berdasarkan pengertian diatas insomnia dapat diartikan sebagai gangguan tidur yang menyebabkan masalah pada diri individu seperti mengantuk, kelelahan, depresi dan cemas.

Allah telah mengatur umatnya untuk selalu berdoa dalam setiap aktivitas. Ketika hendak tidur sebaiknya kita berdoa agar tidur kita dilindungi oleh Allah SWT, demikian pun saat seseorang sulit untuk tidur segeralah untuk membaca doa ketika sulit tidur:

يَا قَيُّوْمُ يَا حَيُّ وَلَا تُؤْمُ، سِنَّةٌ ذُكَلَاتُذْ قَيُّوْمٍ حَيٍّ وَأَنْتَ الْعِيُوْنُ وَهَدَاتِ النَّجُوْمُ غَارَتِ اللَّهْمَّ
عَيْنِي وَأَنْمَ لَيْلِي أَهْدِيْءُ

Artinya: “Ya Allah, bintang-bintang telah redup, mata-mata telah memejam dan Engkau Maha Hidup lagi Maha Terus-menerus mengurus makhluk. Tidak menimpa-Mu rasa kantuk dan tidur. Wahai Dzat Yang Maha Hidup dan Maha mengurus makhluk, tenangkanlah malamku dan tidurkanlah matakku.”

Prevalensi insomnia pada populasi dewasa sekitar 5% sampai 20%. Insomnia paling sering terjadi pada lansia sekitar 15% sampai 35%. (Buysee *et al*, 2011). Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 100 orang pasien yang datang ke Poliklinik Saraf RS. M. Djamil Padang didapatkan hasil sebanyak 38% sampel mengalami insomnia (Susanti, 2015). Berdasarkan *Statistic by Country for Insomnia* menunjukkan bahwa prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Prevalensi mahasiswa penderita insomnia di Daerah Istimewa Yogyakarta 45,19% (Syamsurin, 2010 *cit* Khamelina, 2014).

Gangguan insomnia berhubungan dengan pola waktu tidur yang tidak efektif. Remaja memiliki perubahan hormonal pada tubuhnya dan umumnya remaja memiliki waktu tidur sekitar 7,3 jam per hari, sehingga banyak dari remaja mulai merasa mengantuk pada tengah malam. Hal tersebut berdampak pada kegiatan pendidikan seperti meningkatnya angka ketidakhadiran dikelas dan menurunnya prestasi disekolah (Natalita, Sekartini & Poesponegoro,

2011). Dalam penelitian yang dilakukan Kang *et al* (2012) menyebutkan bahwa durasi tidur kurang dari 8 jam per hari pada remaja akan menimbulkan efek yang kurang baik dalam prestasi disekolah.

Insomnia disebabkan oleh stres situasional seperti keluarga, pekerjaan, atau masalah sekolah. Insomnia yang disebabkan karena stres akan menimbulkan kesulitan dalam memperoleh tidur yang cukup (Potter & Perry, 2010). Selain stres insomnia dapat disebabkan oleh masalah kesehatan mental seperti depresi, cemas, dan masalah kesehatan fisik seperti nyeri dan kesulitan untuk bernafas (Arrol *et al*, 2012). Insomnia yang terjadi pada remaja dapat disebabkan karena stres atau cemas, depresi, efek samping pengobatan, penyakit kronis, alkohol, dan kafein. Selain itu remaja yang merokok akan rentan menderita insomnia dibandingkan dengan remaja yang tidak merokok (Kairupan, Rottie & Malara, 2016).

Dampak yang disebabkan dari insomnia antara lain menurunnya kualitas hidup, peningkatan perawatan medis, kecacatan, resiko gangguan kejiwaan dan penyakit jantung (Buysse, 2011). Insomnia dapat berdampak pada kegiatan sehari-hari individu karena menyebabkan kelelahan, gangguan kesehatan mental, penyalahgunaan obat & alkohol (Everitt, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh (Nilifda, Nadjmir & Hardisman, 2016) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas didapatkan hasil 57% mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk memiliki kualitas akademik yang kurang baik.

Insomnia memiliki dampak pada kemampuan untuk berkonsentrasi. Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari,

sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas (Munir, 2015). Konsentrasi belajar merupakan usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak membagi perhatiannya kepada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh individu (Rahmawati, 2014). Kemampuan berkonsentrasi mahasiswa akan mempengaruhi kualitas belajar dan akan berdampak pada prestasi belajar mereka (Sekarsiwi, Putri, & Dewi, 2015).

Keberhasilan belajar ditentukan oleh dua faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu itu sendiri seperti kesehatan jasmani dan rohani, kecerdasan, daya ingat, kemampuan, dan bakat. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu seperti keadaan lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat (Hakim, 2011). Konsentrasi belajar dapat dilakukan dengan baik jika seseorang menjalankan perannya sebagai pelajar atau mahasiswa secara optimal, selain itu mereka akan belajar sebaik mungkin apabila ada dorongan semangat yang terus menerus (Nursalam, 2008).

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) merupakan salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta yang memiliki Program Studi Ilmu Keperawatan. Mahasiswa program studi keperawatan UMY memiliki banyak kegiatan yang wajib diikuti seperti perkuliahan, tutorial, *skill lab* dan praktikum. Selain itu mahasiswa memiliki banyak tugas maupun kewajiban untuk menyusun karya tulis ilmiah yang harus diselesaikan dalam waktu yang

telah ditentukan. Padatnya waktu kuliah dan banyaknya tugas tersebut membuat mahasiswa memiliki waktu untuk beristirahat yang terbatas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode *focus group discussion* pada 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (PSIK UMY) diperoleh hasil bahwa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar diantaranya gangguan tidur atau insomnia. Mereka menyebutkan jika pada malam hari begadang untuk mengerjakan tugas, saat kuliah mereka akan merasakan ngantuk karena kekurangan jam tidur sehingga tidak berkonsentrasi untuk mendengarkan perkuliahan di kelas. Hasil studi pendahuluan menggunakan kuisioner online yang dilakukan pada mahasiswa PSIK UMY angkatan 2013 sebanyak 85 orang didapatkan hasil bahwa 17 (20,2%) kesulitan memulai tidur, 12 (14,1%) tiba-tiba terbangun pada malam hari, 38 (44,7%) sering mengantuk pada siang hari, 23 (27,1%) kurang puas dengan tidurnya, dan 10 (11,9%) merasa letih setelah tidur. Dari hasil studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat masalah gejala insomnia yang mempengaruhi konsentrasi yang dialami oleh mahasiswa PSIK UMY, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY saat mengikuti perkuliahan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik demografi mahasiswa PSIK UMY.
- b. Untuk mengetahui kejadian insomnia pada mahasiswa PSIK UMY.
- c. Untuk mengetahui kemampuan konsentrasi mahasiswa PSIK UMY saat mengikuti pembelajaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai dampak dari insomnia, sehingga mahasiswa dapat mengatur pola tidur agar dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengikuti perkuliahan.

2. Bagi PSIK UMY

Dengan mengetahui salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk

meningkatkan kemampuan konsentrasi mahasiswa saat mengikuti perkuliahan.

3. Bagi ilmu keperawatan

Sebagai bahan acuan perawat yang akan memberikan pendidikan kesehatan kepada klien. Perawat harus mempertimbangkan kondisi klien seperti insomnia saat akan melakukan pendidikan kesehatan karena insomnia mempengaruhi konsentrasi pasien yang dapat berdampak pada tercapainya tujuan pendidikan kesehatan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi referensi untuk penelitian yang berhubungan dengan insomnia atau konsentrasi dan dapat memberikan ide untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam.

E. Keaslian Penelitian

1. Winata (2015) dengan penelitian Hubungan Perilaku Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* yaitu mahasiswa tahun ketiga PSIK UMY. Analisa data yang digunakan adalah *Spearman Rank*. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada hubungan perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun ketiga PSIK UMY. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tingkat konsentrasi dan menggunakan metode *cross-*

sectional dan tempat penelitian yaitu PSIK UMY. Perbedaan dalam penelitian ini terdapat pada teknik pengambilan sampel, yang akan peneliti gunakan adalah *proportional stratified random sampling* dan perbedaan pada variabel bebas yang akan peneliti gunakan adalah derajat insomnia.

2. Noor (2014) dengan penelitian Hubungan Antara Derajat Insomnia Dengan Tingkat Kelelahan Pada Mahasiswa PSIK UMY Semester 8 Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analitik korelasional dengan pendekatan kuantitatif dengan uji *Chi Square*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, variabel bebas adalah derajat insomnia dan variabel terikat adalah tingkat kelelahan. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tingkat insomnia mahasiswa dan tempat penelitian yaitu PSIK UMY selain itu terdapat persamaan pada variabel bebasnya yaitu derajat insomnia. Perbedaan terdapat pada metode penelitian, yang akan peneliti gunakan adalah *cross-sectional*. Selain itu terdapat perbedaan pada teknik pengambilan sampel, yang akan peneliti gunakan adalah *proportional stratified random sampling*.
3. Sofiyya (2015) dengan penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi sampel yang digunakan adalah remaja SMA usia 15-21 tahun

dengan metode *quota sampling*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Persamaan dari penelitian ini terdapat pada variabel terikatnya yaitu konsentrasi belajar dan metode penelitian yaitu metode *cross sectional*. Perbedaan penelitian terdapat pada teknik pengambilan sampel, yang akan peneliti gunakan adalah *proportional stratified random sampling*. Selain itu perbedaan terdapat pada tempat dan responden yang akan diteliti.

4. Sari (2011) dengan penelitian Hubungan antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar. Penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik dengan metode pendekatan *cross sectional* subjek penelitian adalah santri Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar. Hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar santri. Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel bebasnya yaitu insomnia dan desain penelitian yaitu *cross sectional*. Perbedaan terdapat pada variabel terikat yaitu prestasi belajar.
5. Sekarsiwi, Putri & Dewi (2015) dengan penelitian Hubungan antara Insomnia dengan Penurunan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/i Keperawatan S1 Semester IV di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Bangsa Purwokerto. Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* dengan rancangan *time approach*, pemilihan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan antara insomnia dengan

penurunan konsentrasi belajar mahasiswa. Persamaan dengan penelitian ini adalah jenis penelitian yaitu dengan pendekatan *cross sectional* dan sama-sama meneliti antara hubungan insomnia dengan konsentrasi belajar. Perbedaan dalam penelitian ini adalah tempat penelitian, yang akan peneliti gunakan adalah PSIK UMY. Perbedaan juga terdapat pada cara pengambilan sampel, yang akan peneliti gunakan adalah *proportional stratified random sampling*.