

**HUBUNGAN DERAJAT INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh
WISNI PRATIWI
20130320125**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

HALAMAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN DERAJAT INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Telah disetujui pada tanggal:

13 Juni 2017

Disusun oleh
WISNI PRATIWI
20130320125

Dosen pembimbing

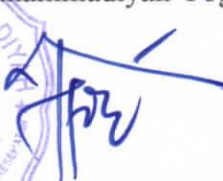
Dosen Penguji

Ema Waliyanti, S.kep., Ns., MPH
NIK : 198310830201604173162

Syahruramdhani, Ns., MSN
NIK: 19900328201704173255

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta


Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat., HNC.
NIK: 19770313200104173046

HUBUNGAN DERAJAT INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

(*Correlation Between Insomnia Severity With Learning Concentration Among Nursing Students In Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*)

Wisni Pratiwi¹, Ema Waliyanti²

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Intisari

Latar Belakang: Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang dapat disebabkan oleh stres, masalah sekolah maupun pekerjaan, kesehatan, merokok, ataupun efek samping dari pengobatan. Insomnia berdampak pada kualitas hidup seseorang seperti penurunan konsentrasi. Berdasarkan *Statistic by Country for Insomnia* terdapat 10% kejadian insomnia yang ada di Indonesia.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 responden diambil menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil: 57,1% mahasiswa mengalami insomnia kategori ringan dan 73,6% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar kategori cukup. Analisa dengan *Spearman Rank* diperoleh *p value* 0,013 (<0,05).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dari hasil tersebut disarankan bagi mahasiswa dapat menjaga pola tidur dan menghindari faktor penyebab insomnia agar konsentrasi belajar ketika dikelas tidak terganggu.

Kata kunci: derajat insomnia, konsentrasi belajar, mahasiswa keperawatan

Abstract

Background: *Insomnia is one of the sleep problem that caused by stress, school or job problem, health problem, smooking, and also side effects from medication. Insomnia affect quality of life such as lowering someone concentration. Based on Statistic by Country for Insomnia, found as much as 10% incident of insomnia in Indonesia.*

Objective: *To determine the correlation between insomnia severity with learning concentration among nursing students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*

Methods: *The type of this research was quantitative study with correlational design used cross-sectional approach. The sample of this research as much as 91 respondents used proportional stratified random sampling technic. Measuring instrumen used questionnaire and statistic test used Spearman Rank.*

Result: *Inosmnia severity in the low category (57,1%) and learning concentration in the moderate category (73,6%). Analysis by Spearman Rank showed p value 0,013 (<0,05).*

Conclusion: *There was correlation between insomnia severity and learning concentration among nursing students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, so recomended for nursing students to maintain sleep pattern and avoid factor that cause insomnia in order to have a good learning concentration when study in the class.*

Keyword: *insomnia severity, learning concentration, nursing students.*

Pendahuluan

Manusia membutuhkan hampir seperempat hingga sepertiga waktunya untuk tidur. Tidur berguna untuk pemulihan fungsi kognitif dalam diri manusia. Pada saat tidur 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⁽¹⁾. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan ketidakpuasan tidur⁽²⁾. Berdasarkan *Statistic by Country for Insomnia* menunjukkan bahwa prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10% dan prevalensi mahasiswa penderita insomnia di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 45,19%⁽³⁾. Insomnia memiliki dampak pada kemampuan untuk berkonsentrasi. Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas⁽⁴⁾.

Hasil studi pendahuluan menggunakan kuisisioner online yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (PSIK UMY) 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. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY saat mengikuti perkuliahan.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Program Studi Ilmu

Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada bulan Maret 2017. Sampel yang digunakan sebanyak 91 orang mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS untuk mengukur derajat insomnia, kuesioner tersebut telah teruji validitasnya antar psikiater dengan psikiater $r=0,95$ dan antar psikiater dengan dokter non psikiater $r=0,94$, dan uji sensitivitas instrumen tersebut sebesar 97,4% Kuesioner yang digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan jumlah pertanyaan sebanyak 18 soal dan nilai koefisien uji reliabilitas sebesar 0,891. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil

Penyajian data yang ditampilkan meliputi data analisa univariat dan data analisa bivariat. Data analisa univariat meliputi jenis kelamin, rata-rata usia, frekuensi derajat insomnia, frekuensi konsentrasi belajar dan frekuensi derajat insomnia dan konsentrasi belajar berdasarkan jenis kelamin. Data analisa bivariat meliputi hubungan derajat insomnia dengan konsentrasi belajar.

Analisa univariat

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 mahasiswa (65,9%). Tabel 4 menunjukkan bahwa Rata-rata (*mean*) usia responden adalah 19,84 dibulatkan menjadi 20 yang berarti sebagian besar responden berusia 20 tahun. Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 52 responden (57,1%). Tabel 6 menunjukkan bahwa konsentrasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa PSIK UMY sebagian besar dalam

kategori cukup yaitu sebanyak 67 responden (73,6%). Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami insomnia kategori ringan adalah mahasiswa perempuan yaitu sebanyak 33 responden (55%). Sebagian besar mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar kategori cukup adalah perempuan yaitu sebanyak 44 responden (73,3%).

Analisa bivariat

Tabel 8 menunjukkan sebagian besar responden mengalami insomnia ringan dan memiliki konsentrasi belajar cukup yaitu sebanyak 40 responden (76,9%). Hasil penelitian didapatkan nilai $r = 0,259$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,013$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Laki-laki	31	34,1
2.	Perempuan	60	65,9
	Total	91	100

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

No	Karakteristik	Mean	St. Deviation
1.	Usia	19,84	1.223

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak insomnia	35	38,5
2.	Ringan	52	57,1
3.	Sedang	3	3,3
4.	Berat	1	1,1
	Total	91	100

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Baik	19	20,9
2.	Cukup	67	73,6
3.	Kurang	5	5,5
	Total	91	100

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia dan Konsentrasi Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

Variabel	Jenis kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
	N	%	N	%
Derajat insomnia				
Tidak insomnia	11	35,5	24	40
Ringan	19	61,3	33	55
Sedang	1	3,2	2	3,3
Berat	-	-	1	1,7
Konsentrasi belajar				
Baik	6	19,4	13	21,7
Cukup	23	74,2	44	73,3
Kurang	2	6,5	3	5,0

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 8. Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

Derajat insomnia	Konsentrasi belajar						Total		R	P value
	Baik		Cukup		Kurang		N	%		
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tidak insomnia	1	28,6	25	71,4	-	-	35	100	0,259	0,013
Ringan	9	17,3	40	76,9	3	5,8	52	100		
Sedang	-	-	2	66,7	1	33,3	3	100		
Berat	-	-	-	-	1	100	1	100		

Sumber: Data Primer 2017

Pembahasan

Derajat insomnia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar mahasiswa PSIK UMY yang mengalami insomnia ringan. Insomnia yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebabkan oleh beban atau tanggung jawab yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau harus belajar dengan materi yang cukup banyak. Beban tersebut dapat menjadi *stressor* saat perkuliahan maupun diluar perkuliahan, ketika *stressor* datang maka tubuh akan memberikan respon. Salah satu respon yang terjadi saat malam hari yaitu mahasiswa akan mengalami insomnia atau memiliki akan kualitas tidur yang buruk⁽⁵⁾. Penelitian yang dilakukan oleh Lai dan Say⁽⁶⁾ yang dilakukan

di Universitas Tunku Abdul Rahman Malaysia disebutkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki waktu tidur yang lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa ilmu sosial. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu populasi yang rentan terhadap masalah tidur seperti kurangnya waktu tidur, kualitas tidur yang buruk, dan mengantuk berlebihan di siang hari. Hal itu disebabkan karena mahasiswa kedokteran memiliki jadwal yang padat dan memiliki tuntutan akademik yang tinggi sehingga membuat waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur tetapi digunakan untuk mengerjakan tugas dan belajar. Rata-rata mahasiswa kedokteran hanya memiliki waktu tidur selama 5,8 jam.

Hasil penelitian ini didapatkan prosentase derajat insomnia perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Hasil ini

sesuai dengan penelitian Zhang *et al*⁽⁷⁾ yang menyebutkan bahwa perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan dengan laki-laki, hal itu berkaitan dengan masa pubertas dimana hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Hormon estrogen akan menurun ketika menjelang menstruasi, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur pada perempuan. Selain itu remaja perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan remaja laki-laki. Perempuan lebih mudah untuk mengalami stres karena mereka memiliki strategi koping yang kurang baik, oleh karena itu mereka lebih rentan mengalami insomnia.

Mahasiswa PSIK UMY yang mengalami insomnia sebagian besar pada tahapan usia remaja akhir atau dewasa muda. Rentang usia dewasa muda adalah 18 sampai 25 tahun⁽⁸⁾. Secara fisiologis usia remaja dan dewasa muda cenderung memiliki irama sirkadian yang melambat. Secara fisik remaja akhir mempunyai kebiasaan tidur pada larut malam, hal tersebut disebabkan karena ketika masa pubertas pengaturan homeostasis tidur yang dimiliki rendah, sehingga mengakibatkan kurangnya waktu tidur di malam hari⁽⁹⁾.

Konsentrasi belajar

Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY yang mengalami insomnia sebagian besar dalam kategori cukup. Penelitian yang dilakukan oleh Putri⁽¹⁰⁾ (2015) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar kurang (60,9%). Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan kualitas hidup menurun karena orang tersebut tidak memiliki cukup energi untuk melakukan aktivitas. Salah satu manfaat tidur adalah untuk mengembalikan energi agar ketika bangun di pagi hari badan terasa segar kembali, namun jika seseorang kurang tidur mereka akan sulit untuk fokus terhadap suatu hal yang dikerjakannya.

Konsentrasi belajar antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan yaitu dalam kategori cukup. Menurut hasil penelitian Yuniarti⁽¹¹⁾, kemampuan konsentrasi antara siswa perempuan dan laki-laki pada dasarnya sama, namun siswa perempuan cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik. Siswa dapat fokus terhadap pembelajaran dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sikap positif terhadap pelajaran dan sikap positif terhadap guru. Jika siswa memiliki kesenangan terhadap pelajaran atau guru yang mengajar, mereka akan berusaha untuk memperhatikan pelajaran.

Hubungan derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Naveed *et al*⁽¹²⁾ yang menjelaskan bahwa banyak mahasiswa memiliki tidur yang kurang karena mahasiswa memulai tidur pada larut malam dan harus bangun pagi hari untuk mengikuti kuliah sedangkan waktu tidur yang seharusnya mereka miliki belum tercukupi. Salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa adalah insomnia, hal tersebut akan menimbulkan rasa mengantuk saat mengikuti perkuliahan dan akan berdampak pada menurunnya konsentrasi mahasiswa.

Gildner *et al*⁽¹³⁾ menyebutkan bahwa semakin rendah kualitas tidur seseorang maka kemampuan kognitif juga akan semakin menurun. Gangguan tidur yang terjadi akan berdampak negatif pada proses persarafan dan fungsi neurologi. Bagian otak yang akan terkena dampak negatif yaitu bagian korteks prefrontal dimana area tersebut memiliki fungsi sebagai pengaturan kesiapan siaga atau perhatian dan kemampuan daya ingat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Maret 2017 di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta didapatkan kesimpulan bahwa kejadian insomnia di PSIK UMY sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 52 orang (57,1%). Tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki mahasiswa PSIK UMY sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 65 orang (73,6%). Terdapat hubungan yang lemah antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY dengan nilai $r = 0,259$ dan nilai signifikansi $0,013$ ($p < 0,05$).

Saran

Bagi mahasiswa sebaiknya mahasiswa dapat menjaga pola tidur dan menghindari faktor penyebab insomnia agar konsentrasi belajar ketika di kelas tidak terganggu. Bagi PSIK UMY sebaiknya meninjau kembali keadaan lingkungan belajar mahasiswa yang dapat mempengaruhi konsentrasi seperti ruang kelas dan jumlah mahasiswa yang ikut serta dalam perkuliahan. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam lagi faktor penyebab insomnia yang terjadi pada mahasiswa PSIK UMY dan faktor apa yang paling dominan mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa.

Daftar Pustaka

1. Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Buysee, D.J., Anne, G., Douglas, E.M., et al. (2011). *Efficiency of Brief Behavioral Treatment for Chronic Insomnia in Older Adult*. *JAMA International Medicine*. Vol.171. diakses tanggal 20 November 2016 melalui: <http://archinte.jamanetwork.com/article>
3. Khamelina, F. (2014). *Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi*

dengan Insomnia pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah strata satu, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta. Diakses pada tanggal 2 Desember 2016.

4. Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Jakarta: Sagung Seto.
5. Nafilda, H., Nadjmir., & Hardisman. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243-249. Diakses pada tanggal 4 Desember 2016.
6. Lai, P., & Say, Y. (2013). *Associated Factor of Sleep Quality and Behavior Among Students of Two Tertiary Institutions in Northern Malay*. *Med J Malaysia*, 68(3): 195-202.
7. Zhang, J., Chan, N.Y., Lam, S.P., Li, S.X., Liu, Y., Chan, J.W., Kong, A.P., Ma, R.C., Chan, K.C., Li, A.M., & Wing, Y.K. (2016). *Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A large-scale school-based study*. *SLEEP*, 39(8): 1563-1570.
8. Kaur, H., & Bhoday, H.S. (2017). *Changing Adolescent Sleep Patterns: Factor Affecting them and the Related Problem*. *Journal of The Association of Physicians of India*, 65: 73-77.
9. Hershner, S.D., & Chervin, R.D. (2014). *Causes and Consequences of Sleepiness Among College Students*. *Nature and Science of Sleep*, 6: 73-84.
10. Putri, A.A. (2015). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
11. Yuniarti, R.D. (2014). *Pengaruh Sikap & Gender Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMP Negeri Kelas VII di Kecamatan Sleman*

Yogyakarta 2013/2014. Skripsi Strata Satu, Universitas Negeri Yogyakarta.

12. Naveed, S., Qamar, F., Khan, S., Abbas, S.S., Jawed, S.H., Naz, S., Kausar, U., & Abbas, J. (2016). *Insomnia: A Faremost Deprived Factor; Cross Sectional Study. J Bioequiive Availab*, 8: 033-036.
13. Gildner, T.E., Liebert, M.A., Kowal, P., Chatterji, S., & Snodgrass, J.J. (2014). *Associations Between Sleep Duration, Sleep Quality, and Cognitive Test Performance Among Older Adult from Six Middle Income Countries: Result from The Study on Global Ageing an Adult Health (SAGE). J Clin Med*, 10(6): 613-621.