

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui proses homeostasis, baik fisiologis maupun psikologis (Hidayat, 2012). Kebutuhan adalah merupakan suatu hal yang sangat penting, bermanfaat, atau diperlukan untuk menjaga homeostasis dan kehidupan itu sendiri (Mubarak & Chayatin, 2008). Menurut teori Maslow manusia mempunyai lima kebutuhan dasar yang paling penting meliputi: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan dan keamanan, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan rasa berharga dan harga diri, kebutuhan aktualisasi diri (Potter & Perry, 2006 *cit* Khair, 2012). Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur (Hidayat, 2012).

Menurut Potter & Perry (2006) istirahat dan tidur penting bagi kesehatan dan kualitas hidup semua orang. Namun, tiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda dalam jumlah tidur (*Quantity of Sleep*) dan kualitasnya (*Quality of Sleep*) (Potter & Perry, 2006). Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Menurut Uliyah & Hidayat (2008), tidur merupakan suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif; bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih kepada suatu urutan siklus yang berulang. Tidur memiliki ciri, yaitu adanya aktivitas yang minim, memiliki

penurunan respon terhadap rangsangan luar. Apabila tidur mengalami gangguan dan tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan salah satu gangguan tidur yaitu insomnia.

Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Lopez, 2011). Gejala insomnia antara lain mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan atau tidur singkat atau tidur nonrestoratif (Potter & Perry, 2006). Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fourth edition* (DSM-IV) mendefinisikan insomnia merupakan kesulitan dalam memulai tidur atau mempertahankan tidur (tidak terbangun), atau tidur yang tidak menyegarkan selama 1 bulan atau lebih. Menurut Uliyah & Hidayat (2008), insomnia merupakan suatu keadaan yang menyebabkan individu tidak mampu mendapatkan tidur yang adekuat, baik secara kualitas maupun kuantitas, sehingga individu tersebut hanya tidur sebentar atau susah tidur.

Menurut Ratrinaningsih (2007) gejala insomnia dibedakan menjadi empat antara lain : (1) *Initial Insomnia* yaitu kesulitan untuk memulai tidur; (2) *Intermittent Insomnia* yaitu dapat tidur tetapi sering terbangun; (3) *Terminal* atau *Maturinal Insomnia* yaitu mengalami tidur tetapi bangun dari tidur terlalupagi sehingga merasa tidak segar dan tidak dapat tidur lagi dan (4) *Compulsive Insomnia* yaitu ketakutan untuk tidur tetapi ketakutan juga jika tidak tidur. Menurut Michael *et al.* (2011) manifestasi dari insomnia dapat terdiri dari : kesulitan untuk jatuh tertidur pada waktu yang normal, kesulitan

kembali, terbangun lebih cepat di pagi hari, paling tidak meliputi satu atau lebih dari gejala berikut: terasa letih atau mengantuk di waktu siang menyebabkan kerap tidur di siang hari; gangguan atensi atau perhatian, konsentrasi atau memori; gangguan *mood*, iritabilita atau sensitif; kurang energi atau motivasi; sakit kepala atau gangguan pencernaan.

Penyebab umum insomnia antara lain : waktu kerja, depresi atau depresi mayor, kekhawatiran, kecemasan, stres, usia, gangguan pola tidur dan bangun (Kalyanam, 2006). Menurut Christopher (2003) insomnia dapat memberi dampak negatif pada kehidupan seseorang, antara lain berupa gangguan berkonsentrasi, efek fisik/somatik berupa kelelahan, efek sosial yang menyebabkan kualitas hidup terganggu, dan kematian.

Sebuah artikel menyatakan Riset internasional yang telah dilakukan *US Census Bureau, International Data Base* tahun 2004 terhadap penduduk Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) terjangkit insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan masyarakat Indonesia.

Allah SWT telah memberikan kesempatan pada manusia untuk tidur berdasarkan Al-Qur'an Surat Al-An'am ayat 60 yang berbunyi :

"Dan Dialah yang menidurkan kamu di malam hari dan Dia mengetahui apayang kamu kerjakan di siang hari, kemudian Dia membangunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan umur(mu) yang telah ditentukan, kemudian kepada Allah-lah kamu kembali,lalu Dia

Kelompok-kelompok tertentu yang mempunyai resiko lebih tinggi mengalami insomnia dalam *eMedicine Health* (2007) antara lain : orang yang berpergian, orang yang bekerja dengan waktu bergilir, orang lanjut usia, mahasiswa atau dewasa awal, orang dengan penyakit kronis, wanita hamil, wanita yang mengalami menopause.

Mahasiswa dikategorikan sebagai kelompok manusia yang berusia antara 18 tahun sampai dengan 26 tahun dan termasuk dalam kelompok remaja akhir dan dewasa awal (Damian, 2004). Menurut Bailey (2005) tingkat kecemasan dan tekanan yang tinggi pada mahasiswa menyebabkan tidak bisa tidur pada malam hari karena padatnya jadwal kuliah, menumpuknya tugas kuliah, persiapan untuk ujian, dan penyusunan tugas akhir atau skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa cenderung memiliki aktivitas dan mobilitas tinggi dalam kehidupan sehari-hari karena jadwal studi akademik dan organisasi.

Insomnia menyebabkan banyak pengaruh buruk seperti mengantuk, kurang konsentrasi, perasaan letih dan lemah karena kurang istirahat, ketidakstabilan emosional, dan lain sebagainya merupakan akibat dari kurangnya istirahat yang disebabkan oleh insomnia (Zorick & Walsh, 2000). Pada mahasiswa tingkat akhir khususnya mengalami kelelahan, depresi dan tingkat ketegangan yang tinggi dalam penyusunan tugas akhir. Kelelahan ini berdampak pada gangguan untuk berkonsentrasi. Penyusunan tugas akhir tentu menghabiskan banyak waktu. Beradang di akhir minggu atau bahkan tiap

malam dapat menimbulkan irama tidur menjadi tidak teratur (irama sirkadian) (Ariyani, 2006 *cit* Dewi, 2011).

Insomnia bagi mahasiswa akan menimbulkan efek yang sangat mengganggu dalam kehidupan sehari-hari, antara lain mudah tersinggung dan sulit untuk berkonsentrasi. Hal tersebut juga mempengaruhi performa kuliah mahasiswa (Bailey, 2005). Kelelahan berdampak pada penurunan konsentrasi, perasaan mudah emosi. Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Tarwaka, 2004).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2013 kepada 30 mahasiswa, 17 mahasiswa perempuan dan 13 mahasiswa laki-laki Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) semester akhir angkatan 2010 didapatkan data bahwa mahasiswa tersebut mengalami insomnia selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI), padatnya jadwal kuliah dan *stressor* tuntutan *deadline* KTI. Dari fenomena tersebut peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY angkatan 2010.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah pada peneliti ini adalah :

1) Adakah hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada

mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah?

- 2) Apakah peningkatan derajat insomnia berbanding lurus dengan peningkatan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara peningkatan derajat insomnia terhadap peningkatan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah.
- b. Untuk mengetahui derajat insomnia pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah.
- c. Untuk mengetahui tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Memberikan informasi mengenai hubungan insomnia dengan tingkat

karya tulis ilmiah. Sehingga dapat memberikan edukasi yang baik untuk mengatasi atau menghindari insomnia.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat mengubah pola tidur dan pola istirahat.

3. Bagi Peneliti

Sebagai pendukung teori dan bahan masukan bagi penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terkait

1. Rizqiea & Hartati (2012) dengan judul “Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir”. Metode penelitian ini menggunakan *Cross sectional*. Pada penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu mahasiswa yang mengalami insomnia saat mengerjakan tugas akhir. Analisis data yang digunakan dengan *in depth interview*. Hasil penelitian teridentifikasi menjadi beberapa tema, yaitu pengertian insomnia penyebab insomnia, waktu terjadinya insomnia, dampak negatif insomnia, dampak positif, tindakan yang dilakukan saat terjadi insomnia. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang mahasiswa yang mengalami insomnia saat mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini menggunakan *non-eksperimental* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif korelasional. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas : derajat insomnia dan variabel terikat :

Analisis data yang digunakan dengan *Chi Square*

2. Yocki (2007) dengan judul “Faktor-Faktor Penyebab Insomnia Pada Mahasiswa”. Metode penelitian ini menggunakan *Cross sectional*. Pada penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu faktor-faktor penyebab insomnia. Analisis data yang digunakan dengan *in depth interview*. Dari hasil penelitian didapatkan ada tiga faktor yang mempengaruhi insomnia pada mahasiswa yaitu faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor lingkungan. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian ini menggunakan *non-eksperimental* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif korelasional. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas : derajat insomnia dan variabel terikat : tingkat kelelahan. Analisis data yang digunakan dengan *Chi Square*.
3. Wulandari (2012) dengan judul “Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI”. Metode penelitian ini menggunakan *Cross sectional*. Pada penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas : tingkat stres dan variabel terikat : gangguan tidur. Analisis data yang digunakan dengan *Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress mahasiswa skripsi tidak berhubungan dengan gangguan tidur. Penelitian ini menggunakan *non-eksperimental* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif korelasional. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini juga menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas : derajat insomnia dan variabel terikat : tingkat kelelahan. Perbedaan dengan

penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan derajat insomnia dengan tingkat kelelahan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan