

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara alami, manusia membutuhkan tidur untuk mempertahankan hidup. Tanpa tidur, otak tidak akan bisa bekerja dengan baik, yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap semua organ tubuh lain, termasuk sisi emosi dan kejiwaan. Pada saat tidur, seluruh tubuh “dimatikan” sejenak, memberikan kesempatan pada hormon pertumbuhan untuk melakukan tugasnya. Hormon tersebut akan memicu pertumbuhan dan perbaikan setiap sel tubuh menyeimbangkan semua fungsi organ yang tidak dapat dilakukan selama beraktivitas. Semua orang pernah mengalami gangguan/kurang tidur atau kesulitan tidur (Insomnia). Gangguan ini menjadi masalah besar bila terjadi setiap malam dalam waktu lama dan terus menerus karena berakibat buruk terhadap kesehatan fisik dan jiwa. Pola tidur manusia umumnya 7-8 jam setiap malam tapi ada sebagian orang cukup dengan hanya tidur 4-5 jam saja setiap malam. Insomnia bukan berarti berapa lama waktu tidur tetapi lebih mengarah pada kualitas tidur seberapa jauh dapat beristirahat dengan tidur tersebut (Utomo, 2005). Kurang tidur (Insomnia) adalah ketidak mampuan mendapatkan tidur yang memadai baik kualitas maupun kuantitas. Beberapa pengertian insomnia adalah kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap tidur, dan seseorang yang terbangun dari tidur tapi merasa belum cukup tidur (Maryunani, 2015).

Insomnia merupakan masalah kesehatan yang terjadi di berbagai negara. Hasil survei *Warwick medical school* dari Inggris terhadap negara - negara di Afrika dan Asia diperoleh sekitar 150 juta orang dewasa mengalami gangguan tidur atau 20%. Survei yang melibatkan 4.005 orang ditemukan 21,8% penduduk Taiwan

memiliki masalah tidur akut. Sedangkan pada tahun 2008 di Indonesia sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia dan meningkat dari tahun ke tahun (Oryza, 2016). Menurut *Nasional Sleep Foundation*, di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya (Purnomo, 2011).

Kelompok usia lanjut merupakan kelompok yang berisiko mengalami insomnia. Hal ini terjadi karena lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari 70% sampai 80% dibandingkan dengan usia muda. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa insomnia tidak hanya terjadi pada kelompok lansia akan tetapi insomnia terjadi pula pada kelompok usia muda khususnya bagi mereka yang menyanggah profesi sebagai mahasiswa.

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kejadian insomnia masih menjadi suatu masalah yang tidak hanya terjadi pada lansia akan tetapi terjadi pula pada mahasiswa. Banyak faktor - faktor yang dapat menyebabkan insomnia diantaranya adalah masalah psikis, kondisi spesifik, gaya hidup/perilaku, lingkungan, penyakit fisik dan predisposisi biologis. Faktor yang dapat menyebabkan insomnia pada mahasiswa adalah *Academic stress* (stress akademik) dan *smartphon addiction* (Kecanduan terhadap *smartphone*)

Menurut *National Safety Council* (2004) stres adalah ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spritual yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Persaingan yang banyak tuntutan dan

tantangan di era moderen ini akan menjadi tekanan dan beban stres. Tekanan stres yang besar hingga melampaui daya tahan individu, maka menimbulkan gejala seperti sakit kepala, mudah marah dan kesulitan untuk tidur (Oryza, 2016).

Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir adalah stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan dari lingkungan perkuliahan dan penilaian stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Chalaguas, 2011 bahwa Faktor – faktor stres akademik dibagi menjadi 8 kategori yaitu pendaftaran dan penerimaan perkuliahan, mata kuliah, dosen, teman, jadwal perkuliahan, keadaan ruang kelas, kondisi keuangan, harapan kedua orang tua. (Putra 2015).

Mahasiswa tingkat akhir mempunyai kewajiban untuk mengerjakan tugas akhir kuliah berupa skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Kesulitan yang dialami pada proses penyusunan akan menjadi suatu tekanan dan menimbulkan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Broto 2016 bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa termasuk stres yang bersifat negatif karena aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur. Stres emosional menyebabkan seorang menjadi tegang dan seringkali mengarah pada frustrasi apabila tidak tidur, sering terbangun pada siklus tidur, stres yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. (Potter & Perry, 2006).

Selain *academic stress*, faktor lain yang dapat menyebabkan insomnia pada mahasiswa adalah *smartphone addiction* (kecanduan terhadap smartphone). Aktivitas pelajar (mahasiswa) dalam penggunaan media *smartphone* dapat dilihat dari

pemenuhan atas kebutuhan sehari – hari pada kegiatan proses belajar, seperti halnya kebutuhan informasi dalam menunjang kebutuhan akademisi dengan pertimbangan relevansi dan kredibilitasnya. Proses akademis belajar mengajar melalui penggunaan fasilitas media internet merupakan bagian tetap yang tidak dapat ditinggalkan dalam kehidupan belajar mahasiswa. Oleh sebab itu sarana media internet saat ini telah dipermudah melalui proses penggunaannya yaitu dengan media *smartphone* (Novianto, 2012 dalam penelitian Kurniawan & Cahyanti, 2013).

Gangguan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dikalangan remaja, dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga sebagai awal mula terjadinya ketergantungan alat komunikasi tersebut. *Smartphone* juga berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu, namun apabila gagal untuk mengendalikan atau membatasi penggunaan akan memiliki konsekuensi yang membahayakan (Kurniawan & Cahyanti, 2013).

Fasilitas kemudahan pada *smartphone* dapat menjadikan seorang mahasiswa tidak merasakan adanya dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Perilaku kecanduan *Smartphone* mengalami kesulitan untuk meninggalkan *smartphone*-nya bahkan ketika malam hari. Hal ini dapat mengganggu aktivitas tidur bahkan dapat membuat rasa kantuk menurun (Hidayat, 2014)

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 27 orang mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat tingkat akhir angkatan 2013 Universitas Negeri Gorontalo di dapatkan data awal, yaitu sebanyak 18 mahasiswa (66,6%) menyatakan

bahwa mereka sering mengalami insomnia. Keluhan yang mereka rasakan adalah sulit ketika memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, mata merah, mengantuk di siang hari serta merasa tidak segar saat bangun. Mahasiswa yang mengalami stres akibat tugas akhir yang sedang dikerjakan sebanyak 21 orang (77,7%) dan 21 mahasiswa (77,7%) juga mempunyai kebiasaan buruk yaitu masih menggunakan *smartphone* ketika menjelang tidur malam. Menurut Rosenberg 2011 dalam penelitian Hidayat bahwa penggunaan ponsel sebelum waktu tidur dan tengah malam dapat menyita waktu untuk beristirahat.

Dari fenomena yang telah dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya *smartphone addiction* (kecanduan terhadap *smartphone*) yang selanjutnya bisa menyebabkan kejadian terjadinya gangguan tidur berupa insomnia. Gangguan ini menjadi masalah besar bila terjadi setiap malam dan dalam waktu yang lama karena berakibat buruk bagi kesehatan dan jiwa. Menurut *Raefknowledge, 2004* bahwa orang dengan insomnia lebih muda menderita depresi, memberikan kontribusi pada penyakit jantung, dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktifitas hidup, dampak mengantuk siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan. Seseorang yang menderita insomnia mempunyai kadar hormon kortisol yang lebih tinggi. Peningkatan kadar kortisol akan meningkatkan respon jantung dan pembuluh darah terhadap efek katekolamin. Peningkatan ini akan mengakibatkan terjadinya peningkatan curah jantung dan vasokonstriksi pembuluh darah yang memicu peningkatan resistensi perifer. Kedua proses tersebut akan

bekerja secara sinergis dalam meningkatkan tekanan darah sehingga menyebabkan hipertensi (Iqbal, 2012)

Atas pertimbangan inilah penulis merasa tertarik dan penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai “Hubungan *Academic Stress* dan *Smartphone Addiction* dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan wawancara awal dengan 27 mahasiswa di temukan bahwa 18 mahasiswa (66,6%) tingkat akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat mengalami insomnia.
2. Berdasarkan wawancara awal dengan 27 mahasiswa di temukan bahwa 21 (77,7%) mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat mengalami stres akibat tuntutan akademik berupa penyusunan tugas akhir
3. Berdasarkan wawancara awal dengan 27 mahasiswa di temukan bahwa 21 (77,7%) mahasiswa mempunyai kebiasaan buruk yaitu masih menggunakan *smartphone* saat menjelang tidur malam.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara *stress academic* dan *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Kesmas Tingkat Akhir Universitas Negeri Gorontalo ?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian yang dicapai dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *Academic Stress* dan *Smartphone Addiction* dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa kesmas Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kejadian Insomnia pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Kesehatan Masyarakat.
2. Mengetahui hubungan antara *Academic Stress* dengan kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo
3. Mengetahui hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan data teraktual terkait faktor yang berhubungan dengan kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi institusi Pendidikan

Dapat memberikan manfaat bagi peneliti berikutnya sebagai masukan atau perbandingan tentang faktor penyebab kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2013 Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

2. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan peneliti dalam proses belajar serta memperoleh pengalaman dalam penelitian kesehatan masyarakat khususnya tentang faktor yang dapat mempengaruhi kejadian insomnia pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

3. Bagi Mahasiswa

Menambah informasi bagi mahasiswa tentang gambaran kejadian insomnia serta faktor – faktor yang dapat mempengaruhinya sehingga dapat melakukan pencegahan serta penanggulannya.