BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil penelitian terdahulu

Berdasarkan review jurnal yang dilakukan oleh peneliti, sejauh ini belum ada penelitian tentang tingkat setres dengan pola tidur pada semester 7. Tetapi ada beberapa penelitian yang mirip dengan penelitian ini yaitu :

Tabel 2.1 Matrik keaslian peneliti

No	Judul penelitian (peneliti,tahun)	Desain metodeologi & Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	*Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi (Witrin Gamayanti,Mahardianisa,Isop Syafei,2018)	Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukan tidak terdapat pengaruh *Self disclosure* terhadap tingkat stres	Persamaan terletak pada tema membahas tentang tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi	Perbedaan penelitian ini adalah pada metode analisis data
2.	Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat sress akademik mahasiswa regular program studi D III keperawatan Cirebon poltekkes kemenkes tasikmalaya (ira suwartika,agus nurdin,edi ruhmadi,2014)	Penelitian ini dengan analisis korelasi dengan pendekatan *cross sectional.* hasil penelitiannya menunjukan bahwa terdapat hubungan antara usia dan tingkat stress akademia yang signifikan (p=0,39) dan hubungan antara jumlah kunjungan ke puskesmas dengan tingkat stress akademik (p=0.008)	Persamaan pada Penelitian ini sama-sama menggunakan instrument lembar kuesioner	Perbedaan Penelitian ini menggunakan random sampling
3.	Hubungan antara penggunaan internet dengan	Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan	Persamaan penelitian ini adalah desain	Perbedaan penelitian ini menggunaka

	gangguan pola tidur mahasiswa PSIK UNITRI MALANG (Emi Diarti,Ani Sutriningsih,Wahidyanti Rahayu H,2017)	pendekatan cross sectional. hasil penelitian membuktikan bahwa 28 responden (84,8 %) mengalami kecanduan penggunaan internet sangat besar dan 19 responden (57,6) mengalami gangguan pola tidur buruk. Hasil uji korelasi spearman rank didadaptkan p_{value} = 0,006 < 0,050 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan anatara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang.	penelitiannya	n sampel penelitian *accidental sampling*
4.	Prevalece of sleep disorder among collage students : a clinical study (anin jail,2016)	Penelitian ini dilakukan pada 1.524 mahasiswa. Itu termasuk siswa tahun pertama, junior dan senior. Survei yang digunakan, SLEEP-50 telah divalidasi untuk mahasiswa. Hasilnya Dari 1524 siswa yang diperiksa, 381 ditemukan memiliki gangguan tidur. Wanita terdiri dari 565 dan pria terdiri dari 43%. Apnea tidur obstruktif terlihat pada 11% siswa yang diperiksa. Narkolepsi terlihat pada 18% siswa. Gangguan tidur lainnya adalah CRD (6%), sleep walking (1%), night mares (3%) dan insomnia (4%). Perbedaan antara gangguan tidur yang berbeda adalah	Persamaan penelitian ini tema yang membahas tentang gangguan tidur	Perbedaan penelitian ini adalah menggunakan teknik survei

		signifikan (P-0,04). Jumlah maksimal pengaduan siswa tentang penggunaan alkohol pada malam hari (17%)		
5.	Sleep Patterns of collage students at a Public University (LeAnne,2018)	Sebagian besar siswa melaporkan terlamba tidur dan naik pada akhir pekan dibandingkan pada hari kerja. Lebih dari 33% siswa membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk tertidur, dan 43% terbangun lebih dari sekali malam. Lebih dari 33% melaporkan kelelahan di siang hari. Para penulis tidak menemukan perbedaan antara mahasiswa baru, mahasiswa tahun kedua, junior, senior, dan mahasiswa pascasarjana untuk waktu tertidur,jumlah bangun malam, atau total waktu tidur setiap malam.	Persamaan terletak pada tema yang sama yaitu pola tidur	Perbedaan penelitian ini adalah metode penelitiannya menggunakan survey email yang diacak memilih mahasiswanya

B. Landasan Teori

1. Stres

a. Definisi Stres

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan menimbulkan persepsi tuntunan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologi, psikologis dan social dari seseorang. Stres diartikan oleh beberapa ahli sebagai respon individu baik

berupa respon fisik, maupun psikis terhadap tuntutan atau ancaman yang dihadapi sepanjang hidupnya yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu, baik perubahan psikisologis, fisik, dan spiritual (Asmadi, 2008).

Pendapat lainnya mengartikan stress untuk memberikan stimulus terhadap perubahan dan pertumbuhan (Potter & Perry 2005). Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli dapat disimpulkan stress merupakan sebuah respon yang dialami oleh individu dan dapat menimbulkan dampak yang negative maupun positif bagi mahasiswa.

b. Penyebab Stres

Menurut Abdul (2011) Stressor adalah factor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan dapat juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial dan lingkungan luar lainnya.

Ada beberapa sumber stres yang berasal dari lingkungan diantaranya adalah lingkungan fisik, seperti: polusi udara kebisingan, kesesakan, lingkungan kontak social yang bervariasi serta kompetisi hidup yang tinggi. Selain itu sumber stres yang lain meliputi hal-hal berikut :

1) Dalam individu

Hal yang berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu

approach dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik yaitu sebagi berikut

a) *Approach-approach conflict.* Muncul ketika kita tertarik dua tujuan yang sama-sama baik

b) *Avoidance-avoidance conflict*. Muncul ketika kita dihadapkan pada stu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan.

c) *Approach-avoidance conflict*. Muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu tujuan atau situasi

2) Dalam keluarga

Dari keluarga ini cenderung memungkinkan munculnya stress adalah hadirnya anggota baru sakit, dan kematian dalam keluarga

3) Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga merupakan banyak sumber stress, misalnya pengalaman nak di sekolah dan persaingan. Berdasarkan penjelasan di atas,maka stressor atau hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya stress dapat berupa factor-faktor fisiologis,psikologis,dan lingkungan di sekitar individu(baik fisik maupun social). Namun stressor tersebut dapat menimbulkan stress ataupun tidak, tergantung pada bagaimana individu menyikapi stressor itu.

c. Jenis-Jenis Stres

Menurut Rasmun (2004) stressor adalah variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stress. Sumber stress dapat

berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Stress terjadi apabila stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Beberapa jenis stressor adalah sebagai berikut :

1) Stressor biologik

   Stresor biologik dapat berupa bakteri, virus, hewan, binatang, tumbuhan, dan berbagai macam makhluk hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan. Tumbuhnya jerawat, demam tinggi, dan digigit binatang dipersepsikan dapat menjadi stressor dan mengancam konsep diri individu.

2) Stressor fisik

   Stressor fisik dapat berupa perubahan iklim, suhu, cuaca, geografi, dan alam. Letak tempat tinggal, demografi, jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi, kepadatan penduduk, imigrasi, dan kebisigan juga daoat menjadi stressor.

3) Stressor kimia

   Stressor kimia dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Contoh stressor yang berasal dari dalam tubuh adalah serum darah dan glukosa sedangkan stressor yang berasal dari luar tubuh misalnya obat, alkohol, nikotin, kafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetika, bahan pengawet, pewarna, dan lain-lain.

4) Stressor social dan psikologik

Stressor social dan psikologik misalnya rasa tidak puas terhadap diri sendiri, kekejaman, rendah diri, emosi yang negatif, dan kehamilan.

5) Stressor spiritual

Stressor spiritual yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan. Tidak hanya stressor negatif yang dapat menyebabkan stress, tetapi juga stressor positif seperti kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembak anak, menikah, dan mempunyai anak juga dapat menyebabkan stress.

d. Tahapan Stress

Petunjuk-petunjuk tahapan stress menurut Iyus (2011) sebagai berikut:

1) Stress tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan yang semangat besar, penglihatan tajam, energy dan gugup berlebihan. Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat tanpa disadari

2) Stress tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stress yang menyenagkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan seperti,merasa letih sewaktu bangun pagi,merasa lelah sesudah makan siang,merasa lelah sesudah menjelang siang dan sore,terkadang ada gangguan dalam system pencernaan seperti jantung berdebar-debar,gangguan usus,perut kembung,perasaan tidak bisa santai

3) Stress tingkat III

Tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala sakit perut, otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat, gangguan tidur.

4) Stress tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukan keadaan yang lebih buruk yang ditandai tidur semakin sulit kegiatan yang biasanya menyenangkan terasa berat, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan.

5) Stress tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan yang ke IV yang ditandai dengan keletihan yang mendalam *physical and psychological exhaustion*, untuk pekerjaan yang sederhana merasa kurang mampu, sukar buang air besar, perasaan takut yang semakin menjadi, panik.

6) Stress tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat gejalanya cukup mengerikan debar jantung terasa amat keras, sesak nafas, badan geetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, pingsan atau *collaps*.

e. Tingkat stress

Ada tiga tingkat stress menurut (Rasmun, 2004):

1) Tingkat stress ringan adalah stress yang tidak merusak aspek fisiologi dari seseorang. Stress tingan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, kritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir alam beberapa, enit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit jika dihadapi terus menerus.
2) Stress sedang, biasanya terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa minggu. Misalnya perselisihan kesepakatan belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengaharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.
3) Stress berat merupakan stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya, hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

f. Respon stress

Terdapat dua respon fisiologis tubuh terhadap stress yaitu *Local Adaptation Syndrome* (LAS) dan *General Adaptation Syndrome* (GAS) (Abdul Nasir, 2011)

1) *Local Adaptation Syndrome* (LAS)

Tubuh menghasilkan banyak respon setempat terhadap stress. Respon setempat ini termasuk pembekuan darah dan penyembuhan luka, akomodasi mata terhadap cahaya, dan sebagainya

Karakteristik LAS :

a) Respon yang terjadi hanya setempat dan tidak melibatkan semua system

b) Respon besifat adaptif, diperlukan stressor untuk menstimulasikannya

c) Respon besifat jangka pendek atau tidak terus-menerus

d) Respon bersifat *restorative,*berarti LAS membantu dalam memulihkan homeostasis region atau bagian tubuh

2) *General Adaptation Syndrome* (GAS)

Merupakan respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stress. GAS terbagi menjadi tiga tahap berikut ini

a) Fase *alarm* (waspada)

Melibatkan pengerahan mekanisme pertahanan tubuh dari pikiran untuk menghadapi stressor. Terjadi reaksi psikologis *fight or light* dan reaksi fisiologi. Fase alarm ini melibatkan pengaktifan hirmon yang berakibat pada meningkatnya volume darah, yang pada akhirnya menyiapkan individu untuk bereaksi. Hormone lainnya dilepas untuk meningkatkan kadar gula darah yang bertujuan guna menyiapkan energy untuk keperluan adaptasi

b) Fase *resistance* (melawan)

Tubuh berusaha menyeimbangkan kondisi fisiologis sebekumnya pada keadaan normal, dan tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stress. Bila teratasi, gejala stress akan menurun dan tubuh kembali stabil, termasuk hormone,denyut jantung,tekanan darah,curah jantung. Jika ini berhasil tubuh akan memperbaiki sel-sel yang rusak.

c) Fase *exahaustion* (kelelahan)

Merupakan fase perpanjangan stress yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya, akibatnya timbul gejala penyesuaian diri terhadap lingkungan seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri coroner dsb. Ketidakmampuan tubuh untuk mempertahankan diri terhadap stressor inilah yang akan berdampak kematian pada individu.

g. Prinsip dasar mengatasi stress

Ada begitu banyak hal yang membuat kita stress, untuk menangani stress tentu saja lebih dulu mencari sumber masalah yang membuat kita akhinya mengalami stress. Ada tujuh bidang pencetus stress yang perlu kita waspadai antara lain sebagai berikut:

1) Perilaku (*behavior*)

Perilaku yang buruk dipercaya berandil besar pada terjadinya stress. Untuk mengatasi setres karena perilaku yang buruk.tidak ada pilihan lain kecuali kita mengubah sikap dan perilaku kita menjadi postif. Hal

ini akan mengurangi tingkat stress dalam hidup. Reaksi terhadap keadaan akan menentukan seperti apa keadaan bereaksi kepada kita.

2) Perasaan (*Affect*)

Sikap yang termasuk dalam affect diantaranya: emosi, mood, dan berbagai perasaan lain misalnya mudah marah atau emosional perlu diatasi sebab bisa memicu setres.

Untuk mengubah sifat yang mengakar kuat karena kebiasaan dan bentukan lingkungan, membutuhkan proses yang panjang dan kemauan diri yang kuat, tapi jika kita berani dan mau mengubah sifat-sifat buruk tersebut, kita akan lebih relaks dan tidak gampang menjadi setres.

3) Sensasi tubuh (*sensation*)

Misalnya tubuh kita merasa sakit atau merasa nyeri atau kita mengalami kelelahan tubuh karena aktivitas pekerjaan, maka hal ini bisa menyebabkan stress. Kelelahan juga bisa menyebabkan kita setres ada baiknya kita memiliki waktu yang cukup untuk istirahat. Ingatlah bahwa kehidupan harus berjalan seimbang.

4) Penghayatan mentalitas (*imagery*)

Mentalitas yang buruk, seperti perasaan gagal, tidak bisa melakukan segala sesuatu, perasaan tidak berguna, atau berpikir bahwa dirinya ditakdirkan untuk miskin dan gagal bisa menyebabkan setres. Kita harus belajar untuk memiliki cara pandang yang positif terhadap diri kita sendiri.

5) Proses berfikir merangkai pengertian (*cognition*)

Filosofi yang terlalu “harus, mesti, tidak bisa tidak, mutlak” bisa berujung pada stres. Contohnya, saya harus jadi nomor satu,kalau tidak hidupku tidak berarti apa apa.Saya harus bisa menangani semua pekerjaan yang dibebankan kepada saya.saya harus sempurna dan tidak boleh gagal.Sikap-sikap tersebut memang bisa memicu kita untuk menjadi lebih baik,namun bukan berarti menjadi ukuran pencapaian kesuksesan.Jangan buat standar hidup yang terlalu tinggi,yang justru akhirnya menjadikan kita stres.

6) Hubungan antar manusia (*interpersonal relationship*)

Hubungan kita dengan orang-orang di sekitar kita perlu kita cermati.Jika hubungan kita sedang bermasalah,tak perlu heran kalau akhirnya itu membuat kita menjadi stres misalnya kita memiliki masalah serius dengan pasangan hidup yang sudah diambang perceraian, memiliki masalah dengan anak-anak menghadapi atasan yang otoriter dan menekan kita,atau memiliki masalah dengan rekan kerja atau dikhianati teman.Jika tidak segera diatasi,hal tersebut bisa berujung pada stres. Cara terbaik untuk mengatasi masalah dengan orang-orang yang ada di sekitar kita adalah dengan saling menghargai.Dengan saling menghargai,kita bisa belajar untuk lebih sabar menghadapi mereka,mau mengampuni kesalahan mereka,mau menghadapi mereka dengan kelembutan dan pengendalian diri.

7) Obat-obatan (*drugs*)

Menurut penelitian media, obat memang diperlukan untuk mengatasi rasa sakit tetapi ketergantuangan akan obat bisa memicu terjadinya stress. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya orang yang stress akibat kecandungan obat-obatan tertentu. Segala sesuatu dapat menjadi berbahaya jika sudah mengikat dan menjadi candu.

2. **Konsep Istirahat dan Tidur**

a. Pengertian

Tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang memiliki fungsi perbaikan dan homeostantik (mengembalikan keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh), serta penting pula dalam pengaturan suhu dan cadangan energi normal. Rasa kantuk berkaitan erat dengan hipotalamus dalam otak. Dalam keadaan badan badan segar dan normal, hipotalamus bekerja baik sehingga dapat memberi respons normal pada perubahan tubuh atau lingkungan.

Namun setelah badan lelah sesuai usai bekerja keras seharian, ditambah waktu jam rutin tidur disertai lingkungan yang tenang, suara burung berkicau, angin, kasur dan bantal empuk, suhu udara yang nyaman dan sebagainya membuat kemampuan merespons tadi berkurang dan menyebabkan orang mengantuk.

Sebenarnya tidur tidak sekadar mengistirahtkan tubuh, tetapi mengistirahatkan otak, khususnya serebral korteks, yakni bagian otak fungsi mental tertinggi yang dipakai untuk mengingat, memvisual, membayang, menilai, dan memberi respons. Dikatakan sehat tidur dan

normal jika begitu naik ke atas tempat tidur dengan tatanan rapi, bantal enak dan empuk, kurang lebih selang 30 menit sudah tertidur, bahkan ada orang begitu mencium bantal kurun 3-5 menit langsung tertidur.

Tidur dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah irama biologis tubuh dalam periode 24 jam oarng tertidur 1-2 kali. Adapun faktor eksternal adalah faktor yang sangat dipengaruhi siklus terang-gelap, rutinitas harian, periode makan dan penyeleras eksternal lainnya. Faktor-faktor inilah yang membentuk siklus 24 jam.

b. Fisiologi tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan mekanisme serebral yang secara bergantian agar mengaktifakan pusat otak untuk tidur dan bangun. Salah satu aktifitas oleh system pengaktivasi retikualsi yang meruapakan system yang mengatur tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk tidur (Marlina,2011)

Pola tidur terbagi menjadi dua yakni :

1) Pola tidur biasa (Non REM)

   Pola tidur biasa Non- REM (Non Rapid Eye Morement). Pada keadaan ini, sebagaian besar organ tubuh berangsur-angsur menjadi kurang aktif, pernafasan teratur,otot mulai berelaksasi,muka dan mata diam tanpa gerak. Fase Non-Rem berlangsung ± 1 jam, dan pada fase ini biasanya orang masih bias mendengarkan suara disekitarnya,sehingga akan mudah terbangun dari tidurnya.

2) Pola Tidur Paradoksal disebut juga sebagai tidur REM (Rapid Eye Morement.). Pada fase ini akan terjadi gerakan-gerakan mata secara cepat, denyut jantung dan pernafsan yang niak turun, sedangkan otot-otot mengalami pengendoran (relaksasi total). Proses relaksasi total ini sangat berguna bagi pemulihan tenaga dan penghilangan seua rasa lelah. Fase tidur REM (fase tidur nyenyak) berlangsung selama ± 20 menit. Pada fase ini, sering timbul mimpi-mimpi, mengigau, atau bahkan mendengkur. Dalam tidur malam yang berlangsung selama ± 6-8 jam,kedua pola tidur tersebut (REM dan Non-REM) terjadi secara bergantian sebanyak 4-6 siklus.

c. Pola Tidur

Pola tidur adalah ritme jadwal tidur dan bangun seseorang dalam jangka waktu tertentu pada malam hari dan meliputi waktu untuk memulai tidur, frekuensi terbangun malam, kepuasan tidur, kadalaman tidur, dan konsentrasi beraktivitas serta total jam tidur dan rasa segar bangun pagi (Potter & Perry, 2005)

Durasi tidur dan kualitas bervariasi antara orang dari semua kelompok umur. Misalnya satu orang merasa cukup beristirahat dengan tidur 4 jam, sedangkan yang lain memerlukan waktu 10 jam. Beberapa pola tidur menurut semua kelompok umur (Potter &perry,2010). Kebanyakan orang dewasa muda rata-rata tidur 6-8 ½ jam per malam. Sekitar 20% dari waktu tidurnya adalah REM yng

tetap konsisten sepanjang hidup. Tekanan dalam pekerjaaan, kegiatan social sering mengarah pada insomnia dan penggunaan obat tidur.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur

Faktor-faktor yang menyebabkan tidur antara lain :

1) Stress

Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur. Stress emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan sering kali mengalah frustasi apabila tidur. Stress merusak keseimbangan alamiah dalam diri manusia. Mengalami keadaan tidak normal secara terus-menerus akan merusak kesehatan tubuh dan berdampak pada beragam gangguan fungsi tubuh. Salah satu dampaknya adalah kesulitan tidur (mimpi buruk). Stress juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk.

2) Penyalahgunaan Alkohol dan Obat-obatan

Saling keterkaitan antara penggunaan alkohol dan penyalahgunaan obat-obatan dianggap merupakan salah satu faktor penyebab gangguan tidur. Banyak orang masih beranggapan bahwa alkohol adalah sebagai pengantar untuk tidurnya (Neylan,dkk.,2003), meskipun hal ini tidaklah sepenuhnya benar. Dalam jumlah sedikit

mengkonsumsi alkohol dianggap dapat membantu rasa kantuk, tetapi sekaligus menginterupsi tidur.Tidur yang terinturupsi akan menimbulkan kecemasan yang pada akhirnya akan membuat orang berulang-ulang meminum alkohol. Tentu kondisi ini akan menjadi lingkaran setan dalam tidur. (Mark Durband dan David H.Barlow, 2007). Selain itu, memiliki kebiasaan buruk seperti makan, minuman keras, kopi menjelang tidur, juga memberikan kontribusi pada pembentukan insomnia.

3) Usia

Keluhan insomnia sangat berbeda-beda pada setiap orang yang disertai dengan perbedaan tingkat usia. Pada anak-anak yang memiliki masalah tidur biasanya ditandai dengan reaksi marah-marah setiap waktu tidurnya atau tidak mau tidur.Banyak di antara mereka sering menangis saat bangun malam hari (Herry Zan,2011).

Saat anak mulai beralih menjadi remaja,jadwal tidur biologisnya mulai mengalami perubahan ke waktu tidur yang lebih larut dibandingkan dengan waktu pada tidur pada fase perkembangan sebelumnya Namun kondisi ini sangat di pengaruhi oleh perbedaan elnotkultural.Misalnya pada remaja Cina Amerika sangat sedikit ditemukan memiliki masalah insomnia dibandingkan dengan remaja Meksiko Amerika (Herri Zan,2011).

2. Memiliki penyakit

Herri Zan (2011) mengatakan bahwa kadang kala insimnia banyak menyertai gangguan medis, psikologis, termasuk rasa nyeri dan ketidaknyamanan fisik, ini aktivitas fisik disiang hari dan masalah pada pernafasan (asma) dan suhu tubuh yang tinggi (demam). Orang-orang yang sulit dimalam tidur dimalam hari mungkin memiliki ritme temperature yang tertunda, seperti suhu mereka yang tidak turun sehingga tidak dapat mengantuk sampai larut malam.

4) Lingkungan

Pada orang-orang yang sedang dirawat dirumah sakit sering kali mengalami kesulitan tidur, karena selain menggunakan obat-obatannya dia juga terpangaruh oleh keadaan lingkungan, suhu, suara, dan cahaya yang sangat berbeda dengan kondisi rumahnya. Selain itu juga, kondisi tepat tinggal yang menganggu, seperti tetangga yang selalu membuat suara-suara keributan atau ruang tidur dengan lampu yang terus menyala atau menggunakan ranjang untuk kegiatan lain seperti bekerja atau membaca buku juga dianggap memberikan kontribusi pada insomnia.

e. Gangguan Tidur

Gangguan tidur biasanya muncul dalam bentuk kesulitan untuk tidur, sering terbangun atau bangun terlalu awal. Perubahan normal terjadi secara bertahap sehingga masih menyisakan waktu

untuk beradaptasi. Banyak gangguan tidur yang dialami oleh seseorang. Namun, saat ini orang-orang beranggapan bahwa hanya insomnia semata yang menjadi gangguan tidur. Padahal masih banyak gangguan tidur lain yang perlu diketahui, seperti *hypersomnia, narkolepsi, sleep apnue, ritme sirkadian.* Gangguan tidur pada malam hari dapat mengakibatkan unculnya salah satu dari ketiga masalah yakni : insomnia, gerakan atau sensasi abnormal dikala tidur atau ketika terjaga ditengah malam atau rasa mengantuk yang berlebihan disiang hari.

1) Insomnia

Insomnia ialah kesulitan atau ketidakmampuan untuk tidur nyenyak. Hal ini dapat menyebabkan iritasi dan kurangnya konsentrasi pada siang hari, dan jangka panjang kurang tidur dapat membahayakan jiwa seseorang, misalnya dapat terserang sakit jantung.

Insomnia merupakan gejala awal dalam masalah tidur yang berkaitan dengan masalah fisik, mental, atau, emosi. Ketidakmampuan seseorang untuk pergi tidur atau tidur bisa saja bersumber dari pola tidur pasangan anda yang mendengkur, situasi ditempat kerja, ataupun masalah keluarga yang sulit (Herri zan, 2011).

2) Hypersomnia

Gangguan hypersomnia adalah kebalikan dari insomnia yaitu keluhan mengantuk yang eksesif dalam bentuk episode-episode tidur yang terlalu lama atau episode tidur disiang hari. Gangguan hypersomnia juag berkaitan dengan masalah-masalah hypersomnia sebelumnya terpapar oleh pengaruh virus, seperti mononukleus, hepatitis, dan pneumonia viral.

3) Narkolepsi

Narkolepsi ialah gangguan gangguan neurologi yang menyebabkan kantuk ekstrim dan bahkan mungkin membuat orang terjatuh tertidur tiba-tiba dan tanpa peringatan. Gejala-gejala umum narkolepsi melipui adanya episode terkendali jatuh tertidur siang hari dan mengalami kantuk yang berlebihan, tiba-tiba merasa kehilangan kontrol otot.

4) Sleep Apneu

Sleep apneu adalah gangguan pernafasan yang menyebabkan seseorang bangun tidur guna memulai bernafas lagi. Gangguan ini ditandai dengan mendengkur dengan keras, beberapa kali nafasnya terhenti pada saat tidur dan bangun dipagi hari dengan mulut yang kering dan sakit kepala. Kondisi ini disebabkan oleh kelebihan berat badan (obesitas), amandel besar, kelenjar gondok, hidung tersumbat, bentuk kepala, leher, dagu yang unik.

5) Parasomnia

Parasomnia adalah perilaku yang dapat mengganggu tidur atau muncul saat seseorang tidur. Gangguan ini umum terjadi pada anak-anak. Beberapa turunan parasomnia antara lain sering terjaga (misalnya : tidur berjalan,night terror), gangguan transisi bangun-tidur (misalnya : mengigau), parasomnia yang terkait dengan tidur REM (misalnya :mimpi buruk).

6) Ritme Sirkadian

Gangguan tidur yang menyebabkan perasaan mengantuk atau insomnia yang diakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk menyinkronkan pola tidur dengan pola tidur siang dan malam hari. Makluk hidup memiliki bioritme (jam biologis) yang berbeda. Bioritme yang paling umum adalah ritme sirkadian yang melengkapi siklus selama 24 jam. Fluktuasi denyut jantung, tekanan darah, temperature, sekresi hormone, metabolisme dan penampilan serta perasaan individu bergantung pada ritme sirkadiannya.

f. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut adalah tidak memperlihatkan perasaan lelah,mudah terangsang dan gelisah, lesu, dan apatis, kehitaman, di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih,

perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006)

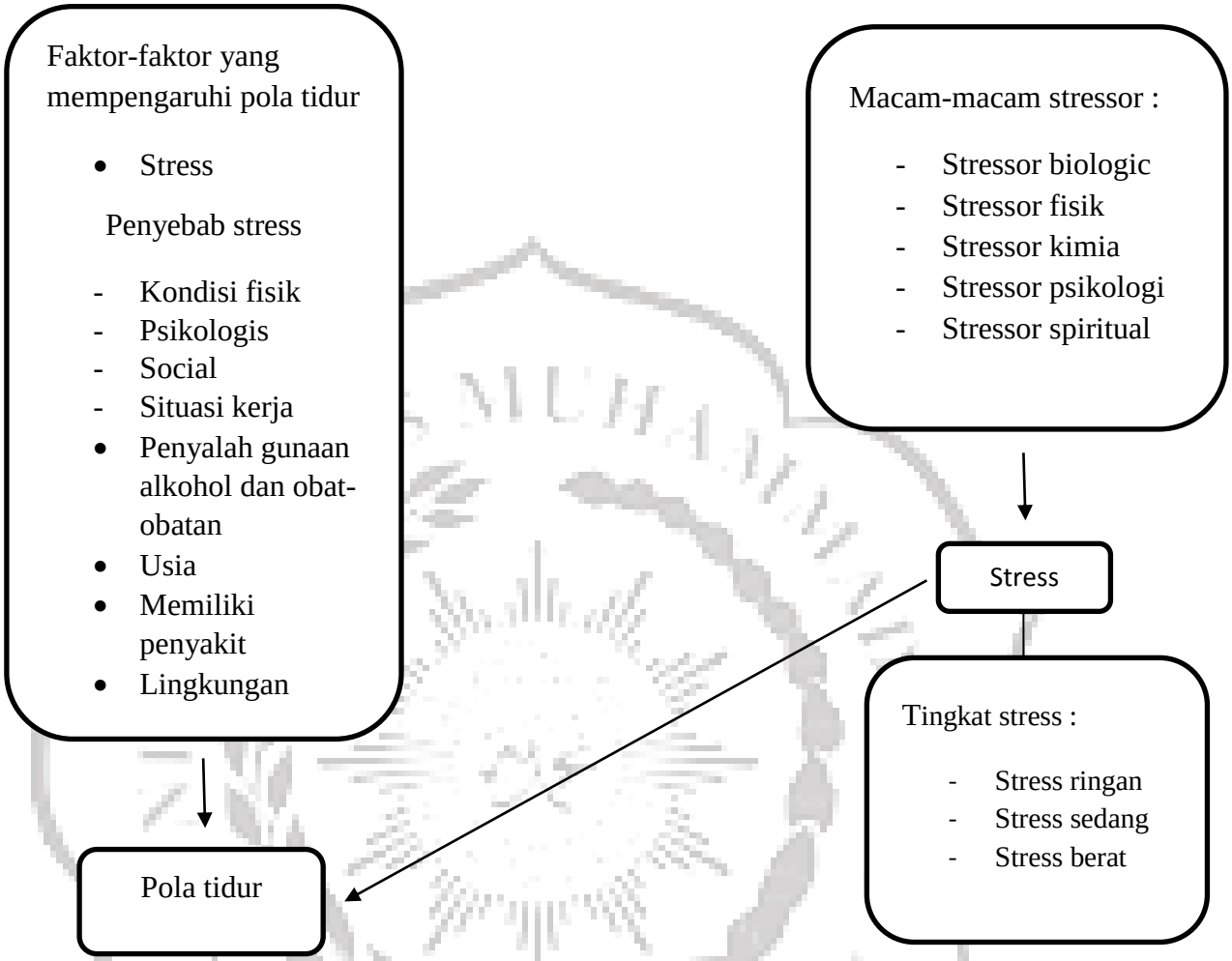
Menurut Aman (2005), untuk itu diperlukan sebuah pola tidur yang sehat. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencapai itu :

1) Disiplin waktu,sebaiknya tentukanlah kapan kita harus tidur dan kapan harus bangun. Para ahli tidur meyakini ritme dan jadwal tidur yang tetap serta teratur akan memberikan kontribusi positif terhadap tidur yang sehat.
2) Lakukan olahraga secara teratur, olahraga ini di yakini sebagai obat yang ampuh untuk menetralisir ketegangan fisik dan pikiran. Waktu yang pas adalah pagi atau sore.
3) Perhatikan kondisi ruang tidur. Suasana yang nyaman didalam kamar akan sangat menentukan kualitas tidur maka jagalah suasana kamar agar selalu nyaman.
4) Usakan tidak makan sebelum tidur sebab makan pada saat larut malam atau menjelang tidur bisa merangsang perncernaan dan membuat kita sulit untuk memejamkan mata.

g. Pengukuran Pola Tidur

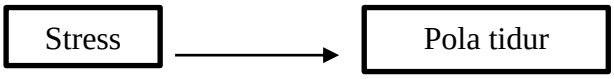
Pola tidur diukur dengan menggunakan kuesioner Sleep Questionare menurut McNeil (Potter & Perry, 2005) dengan kriteria lamanya tidur, kualitas tidur, pola tidur, perasaan segar saat terbangun.

C. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Sumber Herry zan (2011), Abdul (2011)

D. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Menurut Hidayat (2007), hipotesis merupakan suatu pernyataan yang masih lemah dan membutuhkan pembuktian untuk menegaskan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau harus ditolak, berdasarkan fakta atau data empiris yang telah dikumpulkan dalam penelitian. Hipotesis juga meruapakan sebuah pernyataan tentang hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih yang dapat diuji secara empris.Hipotesis dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu :

Ha : ada hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur

Ho : tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan pola tidur