

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Manusia mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui proses homeostasis, baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan merupakan suatu hal yang sangat penting, bermanfaat, atau diperlukan untuk menjaga homeostatis dan kehidupan itu sendiri. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas utama dalam Hirarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur (Mubarak & Chayatin, 2008).

Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Dengan tidur maka akan dapat di peroleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara fisiologis maupun psikis. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Pusat saraf tidur yang terletak di otak, akan mengatur fisiologis tidur yang sangat penting bagi kesehatan. menurut riset terbaru tahun 2009, 42 persen orang tidur dengan kualitas yang memprihatikan pada beberapa malam atau sebagian

waktu malam dan sekitar sepertiga dari orang yang berkonsultasi dengan dokter mengeluhkan tentang kualitas tidur mereka (Green, 2009).

Tiap orang memerlukan tidur dalam porsi cukup. Sebagian orang butuh enam jam dan sebagian lainnya sembilan jam. Namun, penelitian lain juga menunjukkan bahwa kebanyakan orang membutuhkan tidur antara tujuh sampai delapan jam. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tidur lebih lelap dan lebih berkesinambungan bila tidur dalam periode waktu yang relatif teratur dan kontinyu (Rafknowledge, 2004).

Pada saat tidur, aktifitas saraf parasimpatik akan bertambah dengan efek perlambatan pernapasan (*bronchokonstriksi*) dan turunnya kegiatan jantung serta stimulasi aktivitas saluran pencernaan (peristaltik dan sekresi getah-getah lambung di perkuat). Sehingga proses pengumpulan energi dan pemulihan tenaga dalam tubuh di percepat. Dengan demikian tidur dapat memberikan kesegaran fisik dan psikis. Proses tersebut jika dirubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia (Green, 2009)

Insomnia itu sendiri adalah sebuah gejala yang meliputi keluhan sulit tertidur, mudah terbangun, terbangun terlalu awal atau tidur yang tidak berkualitas. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita

insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali (Prasadja, 2009 ).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Ketika penduduk Indonesia tahun 2004 berjumlah 238,452 juta ada sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang terkena insomnia atau sekitar 11,7%. Data ini hanya berdasarkan indikasi secara umum tidak memperhitungkan faktor genetik, budaya, lingkungan, sosial, ras. Jumlah ini bisa terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup. Insomnia bisa disebabkan oleh kekhawatiran, stres, dan kecemasan (Bararah, 2010).

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena *universal* yang terjadi dalam suatu kehidupan sehari-hari dan tidak dapat di hindari, setiap orang mengalaminya, stres memberikan dampak total terhadap individu, yaitu terhadap aspek fisik, psikologis dan intelektual, sosial dan spiritual, juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Persaingan yang banyak, tuntutan dan tantangan dalam dunia modern ini, menjadi tekanan dan beban stres (ketegangan) bagi semua orang. Tekanan stres yang terlampau besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, gampang marah dan tidak bisa tidur (Rasimun, 2004).

Saat berlangsung seminar dalam rangka Hari Kesehatan Jiwa Sedunia, Rabu, 28 September 2011, Direktur Jenderal Bina Upaya Kesehatan,

Kementerian Kesehatan Supriyantoro (dalam Kompas, 29 September 2011), menyatakan, bahwa dari populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan kecemasan dan depresi. Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 terdapat penyandang masalah kesejahteraan sosial tersebar dalam 27 jenis. 27 jenis tersebut diantaranya termasuk penyandang psikotik.

Badan Kesehatan Dunia / WHO menyebutkan bahwa 19 per mil penduduk Jawa Tengah menderita stres. Jumlah tersebut jika dipersentasekan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2% dari total penduduk Jawa Tengah mengalami stres. Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 orang mengalami stres. Data tersebut menunjukkan bahwa stres bersifat *universally*, yaitu semua orang dapat merasakannya tetapi cara pengungkapannya yang berbeda atau *diversity*. Stres sering terjadi pada orang yang bekerja dan pada situasi perkuliahan (Afia, 2011).

Perkuliahan pada dunia modern sekarang ini, bukan lagi hanya sekadar datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian dan kemudian lulus. Perkuliahan sekarang tidak sesederhana itu, hal ini dapat dianalogikan dengan proses *evolusi* yang membuat spesies-spesies makhluk hidup semakin kompleks, demikian juga dunia perkuliahan dewasa ini. Pola hidup yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan disamping tekanan dalam kuliah yang sudah begitu melelahkan. Grafik usia mahasiswa menunjukkan bahwa para mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja hingga dewasa

muda. Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya, sehingga dalam menghadapi masalah, mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman. Masalah-masalah tersebut, baik dalam hal perkuliahan maupun kehidupan di luar kampus, dapat menjadi *distress* yang mengancam, karena ketika ada stressor yang datang, maka tubuh akan meresponnya (Kay, 1998)

Kay (1998) menyebutkan bahwa mahasiswa yang berada dalam lingkup sains juga dihadapkan pada stres sosial. Stres sosial yang sering muncul seperti hubungan dengan *peer group* yang buruk, masalah dengan teman sekosan, dosen, masalah di rumah, ekspektasi orang tua yang tinggi dan tekanan fisik. Selain itu gagal dalam melaksanakan ujian juga menjadi penyebab stres. Tugas-tugas yang di hadapi juga menyita waktu rekreasi mereka sehingga mahasiswa lebih rentan mengalami stres.

Stressor yang dialami mahasiswa sangat besar pada penelitian yang dilakukan Bahrul Ulumuddin A. Penelitian tersebut mendapatkan data sebanyak 2,1 % mahasiswa mengalami stres berat, 23,4% mengalami stres ringan, dan 0,7% mengalami stres sangat berat dan akan bertambah jika institusi pendidikan tidak melakukan pencegahan stres pada Mahasiswa Keperawatan. Maka akan memunculkan dampak negatif.

Dampak negatif pada mahasiswa secara kognitif sulit mengingat pelajaran, berkonsentrasi dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara

fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi. Stres yang terjadi pada mahasiswa perlu di cari solusinya dengan penanganan lebih dini agar tidak berkembang menjadi stres berat ( Rasimun, 2004).

Menurut Green (2009) faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah faktor psikologis (stres), lingkungan tidur, gaya hidup, kondisi medis, masalah kesehatan mental, kelainan tidur, tindakan pengobatan, reaksi obat-obatan. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi adalah stres. Faktor ini di dukung dengan adanya penelitian oleh Kim, H.C, *et al.* (2011) Hasil dari penelitian ini bahwa stres kerja adalah Faktor risiko untuk insomnia. Dan penelitian menurut Morin, *et al.* (2003) Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara stress siang hari dan tidur malam hari.

Dari uraian di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan Tahun 2009 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.

## **B. Rumusan masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas maka penulis membuat rumusan masalah :”Adakah Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian

Insomnia Pada Mahasiswa S1Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto ?

### **C. Tujuan penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Tujuan Umum Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu S1 Keperawatan angkatan 2009 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat stres pada Mahasiswa Program Studi Ilmu S1 Keperawatan angkatan 2009 Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- b. Mengetahui kejadian insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu S1 Keperawatan angkatan 2009 Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- c. Menganalisa hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu S1 Keperawatan angkatan 2009 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

### **D. Manfaat penelitian**

#### 1. Bagi Mahasiswa Program Studi Ilmu S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

- a. Untuk mengetahui gangguan stres dan insomnia yang dialami oleh mahasiswa sehingga mahasiswa dapat mengatasi masalah yang dapat menyebabkan gangguan insomnia.

2. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
  - a. Sebagai bahan informasi tentang kejadian stres dan insomnia yang dialami oleh mahasiswa sehingga mahasiswa dapat mengatasi masalah stres sendiri atau berkonsultasi di biro psikologi.
  - b. Untuk menambah kepustakaan tentang kajian stres dan insomnia sehingga dapat memberikan masukan bagi peneliti di masa mendatang mengenai pengaruh stres terhadap mahasiswa.
3. Bagi peneliti
  - a. Mengetahui apakah stres berhubungan dengan kejadian insomnia sehingga hasil dari penelitian ini dapat menjadi pengetahuan tambahan bagi peneliti.
  - b. Sebagai acuan untuk mengembangkan terapi mengatasi stres dan insomnia.

#### **E. Keaslian penelitian**

1. MORIN, C.M, et al. (2003) Penelitian yang berjudul *Role Of Stress, Arousal, And Coping Skills In Primary Insomnia*. Subjek menyelesaikan prospektif, langkah-langkah harian peristiwa stres, pre sleep gairah, dan tidur selama 21 hari berturut-turut. Selain itu, mereka menyelesaikan langkah-langkah retrospektif dan global beberapa depresi, kecemasan, peristiwa kehidupan yang penuh stres, dan keterampilan mengatasi. Jumlah sampel terdiri dari 67 peserta (38 perempuan, 29 laki-laki). Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara stress siang hari dan tidur malam hari, tapi gairah

*pre sleep* dan keterampilan mengatasi memainkan peran mediasi penting. Perbedaan penelitian terdahulu dengan sekarang yaitu waktu, tempat, jumlah responden, usia responden.

2. Hwan-Cheol Kim, *Et al.*(2011) Penelitian yang berjudul *association between job stress and insomnia in Korean workers*. Menggunakan Metode studi *cross-sectional*, total 8.155 pekerja dari sampel nasional direkrut. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja adalah Faktor risiko yang mungkin untuk insomnia dan sangat tidak nyaman di iklim kerja dan tidak memadai sosial dukungan memiliki hubungan yang lebih kuat untuk insomnia di Korea. Perbedaan penelitian terdahulu dengan sekarang yaitu waktu, tempat, jumlah responden, usia responden.
3. Noerma Shovie Rizqiea & Elis Hartati (2012) Penelitian yang berjudul pengalaman mahasiswa yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan *in-depth interview* dengan jumlah informan 5 mahasiswa angkatan 2008 PSIK FK UNDIP yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian teridentifikasi menjadi beberapa tema, yaitu pengertian insomnia (durasi tidur insomnia, jangka waktu insomnia, kualitas tidur insomnia, dan klasifikasi insomnia). Perbedaan penelitian terdahulu dengan sekarang yaitu waktu, tempat, jumlah responden, usia responden.

