

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi secara memuaskan baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan fisiologis merupakan prioritas tertinggi dalam hirarki Maslow, salah satunya adalah kebutuhan tidur. Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan akan oksigen, makan, minum, eliminasi dan kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya. (Kozier, 2004).

Menurut Horne dan Ostberg (1976) dalam buku Fundamental Keperawatan yang ditulis oleh Potter (2005), mengatakan bahwa keteraturan tidur dari masing-masing orang berbeda, ada individu yang susah untuk tidur, ada yang mudah tidur tapi sering terbangun, ada yang tidur sering mengigau, ada individu yang kurang tidur, dan ada individu yang banyak tidur atau tidur berlebihan. Permasalahan-permasalahan tersebut biasa disebut dengan gangguan tidur. Gangguan tidur banyak dialami oleh mereka yang memiliki pola hidup yang kompleks seperti pada masyarakat perkotaan dan mahasiswa (Andreas, 2012).

Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi (Kamisa, 1997). Mahasiswa dalam perkembangannya berada pada kategori dewasa muda dengan rentang usia 18-21 tahun ( Monks dkk, 2001). Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas keseharian mereka, akan tetapi gaya hidup dapat mengganggu pola tidur yang umum. Stres pekerjaan, hubungan keluarga, dan aktivitas sosial, dan penggunaan

bahan yang dapat mengganggu sistem saraf pusat seperti merokok, mengkonsumsi cafein dapat mengarah pada insomnia (Potter, 2005).

Insomnia adalah segala bentuk gangguan tidur baik itu susah untuk memulai tidur, tidak mampu mempertahankan tidur atau bangun terlalu pagi dan tidak bisa untuk tidur lagi yang menyebabkan kebutuhan tidur tidak mencukupi baik kualitas maupun kuantitas (Tarwoto, 2006). Insomnia terbagi menjadi insomnia akut/transient terjadi beberapa hari kurang dari 3 bulan dan insomnia kronik terjadi lebih dari 3 bulan (Sleep Medicine: a Clinical Guide to Common Sleep Disorders, 2008).

Dr. Ling menuliskan hasil penelitian yang dilakukan sebuah lembaga kesehatan di USA pada tahun 2006, bahwa 50 sampai 70 juta penduduk Amerika mengalami kesulitan tidur, 20 % terjadi pada orang dewasa dan 10% sudah mengalami gangguan yang serius (Sleep Medicine: a Clinical Guide to Common Sleep Disorders, 2008). Di Indonesia sendiri prevalensi yang mengalami insomnia sekitar 10%, artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Suharso, 2008). Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Evi Karota Bukit (2005) yang menggambarkan bahwa gangguan tidur sangat dipengaruhi oleh faktor fisik, faktor psikologis, dan faktor lingkungan.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di lingkungan Akper Manggala Husada pada 53 orang mahasiswa (Jumlah populasi 215 orang: Laki-Laki 96 dan Perempuan 119 orang) dengan rentan umur 18 tahun sampai 25 tahun yang terdiri dari: 37 orang laki-laki (69,81 %) dan 16 orang perempuan (30,18%). 31 responden (83,78%) dari mahasiswa laki-laki mengatakan mengalami gangguan tidur lebih dari 3 malam setiap minggu dikarenakan

keseringan menonton pertandingan sepak bola pada tengah malam, hanya 6 responden yang mengatakan tidak mengalami gangguan tidur (16,21 %), sedangkan 5 dari mahasiswa perempuan juga mengalami kesulitan tidur (31,25%) akibat terkejut dengan serine kereta api yang lewat dan beberapa mengatakan mengalami sulit tidur karena stres beban kuliah. Jadi proporsi yang mengalami insomnia baik laki-laki maupun perempuan berjumlah 36 responden (67,92%).

## **B. Rumusan Masalah**

Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukkan aktivitas keseharian mereka. Stres pekerjaan, hubungan keluarga, aktivitas sosial, dan penggunaan bahan yang dapat mengganggu sistem saraf pusat seperti merokok, mengkonsumsi kafein dapat mengarah pada insomnia (Potter, 2005).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di lingkungan Akper Manggala Husada pada 53 orang mahasiswa didapat data 36 responden (67,92%) mengalami gangguan tidur, mereka tinggal berkelompok di asrama dan kost dengan segala aktivitas dan lingkungan yang mudah menyebabkan gangguan tidur. Melihat adanya fenomena ini, peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana Faktor-faktor yang berhubungan dengan Gangguan Pola Tidur: Insomnia pada Mahasiswa di Akademi Keperawatan Manggala Husada?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pola Tidur: Insomnia pada Mahasiswa di Akper Manggala Husada Jakarta Barat.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi mahasiswa yang mengalami stress di Akper Manggala Husada Jakarta Barat
- b. Mengetahui distribusi mahasiswa yang merokok di Akper Manggala Husada Jakarta Barat
- c. Mengetahui distribusi mahasiswa yang mengkonsumsi kopi di Akper Manggala Husada Jakarta Barat
- d. Mengetahui persepsi mengenai tingkat kebisingan lingkungan di Akper Manggala Husada Jakarta Barat
- e. Mengetahui distribusi mahasiswa yang mengalami insomnia di Akper Manggala Husada Jakarta Barat
- f. Mengetahui hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswa akademi keperawatan manggala husada jakarta barat
- g. Mengetahui hubungan merokok dengan insomnia pada mahasiswa Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat
- h. Mengetahui hubungan minum kopi dengan insomnia pada mahasiswa Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat
- i. Mengetahui hubungan kebisingan dengan insomnia pada mahasiswa Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat.

## **D. Manfaat Penelitian**

a. Bagi Mahasiswa Akademi Keperawatan Manggala Husada

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai evaluasi oleh mahasiswa untuk mengurangi atau meminimalkan faktor-faktor yang bisa menyebabkan insomnia.

b. Bagi Institusi Akademi Keperawatan Manggala Husada

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan tambahan informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia, mengetahui karakteristik insomnia pada mahasiswa yang dikhawatirkan selain mengganggu kesehatan dan prestasi akademik, juga dapat beresiko tinggi melakukan tindakan kriminal atau asusila sehingga institusi dapat menyediakan alternatif penanganannya seperti memperketat aturan dilarang merokok, mengajarkan kepada mahasiswa tentang manajemen stres dan lain sebagainya.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi awal pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kejadian insomnia.

## **E. Ruang Lingkup**

Peneliti akan meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada mahasiswa tingkat I, II dan III di Akademi Keperawatan Manggala Husada pada tahun 2013 di Jakarta Barat karena insomnia dapat mengganggu kesehatan dan prestasi akademik. Peneliti akan menyebarkan kuesioner kepada responden yang telah setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam melakukan penelitian, peneliti menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional dengan metode kuantitatif dan pendekatan

belah lintang (cross sectional).