

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 tertinggi 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.¹

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. 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.² Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat

yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia.³

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas.⁴ Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup.⁵ 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.⁶

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya.⁷ Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis.⁸ Seseorang dapat mengalami insomnia transien akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, *jet lag*, penyakit, atau kehilangan orang

yang dicintai. Insomnia temporer akibat situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres, dan kecemasan.⁵

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.⁹ 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. Stres yang berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya.¹⁰

Penderita stres sekarang ini semakin banyak, pernyataan dari Dr Ratna Mardiyati dokter jiwa dari Rumah Sakit Soeharto Heerdjan, sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Gangguan stres itu disebabkan berbagai hal, terutama karena masalah pekerjaan dan tata ruang kota yang buruk di DKI Jakarta. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. Data Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil DKI Jakarta menunjukkan jumlah penduduk DKI Jakarta saat ini mencapai 9,5 juta jiwa. Jumlah penduduk yang stres mencapai 1,33 juta (14 persen dari

9,5 juta), sementara stres berat mencapai 95.000-285.000 orang (1-3 persen dari 9,5 juta).¹¹

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. Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut sekitar 96.000 diantaranya didiagnosa telah menderita kegilaan, 608.000 orang mengalami stres. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jumlah tersebut jika dipersentasekan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2 persen dari total penduduk Jawa Tengah.¹² 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.¹³

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.¹⁴

Stressor yang dialami mahasiswa sangat besar dampaknya, hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hadiyanto. Penelitian tersebut mendapatkan data sebanyak 3% mahasiswa mengalami stres berat dan akan bertambah jika institusi pendidikan tidak melakukan pencegahan stres terhadap mahasiswa keperawatan.¹⁵ Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Dampak negatif pada mahasiswa secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, 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, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan serta berisiko tinggi.¹⁶

National Sleep Foundation menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya. Di Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui 30 mahasiswa laki-laki mengalami gangguan sulit tidur (insomnia), stres memicu gangguan sulit tidur pada mahasiswa, hampir 37.5% dari 30 mahasiswa mengalaminya.¹⁷ Hasil penelitian Reni didapatkan stres ringan dialami oleh mahasiswa kedokteran sebanyak 82 (61,7%) responden dari 133 responden, dan stres sedang dialami oleh 51 (38,3%) responden. Mahasiswa yang mengalami insomnia sebanyak 29 (21,8%) responden.¹⁸

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Keperawatan PSIK Undip angkatan 2010 ditemukan bahwa 10% dari 10 responden mengalami stres ringan, 70% mengalami stres sedang, dan 20% mengalami stres berat, dan mahasiswa yang menjadi responden yang mengalami insomnia sebanyak 5 mahasiswa. Akibat dari minimnya waktu tidur akan mengakibatkan kelelahan, mengantuk, sulit berkonsentrasi, penurunan daya ingat, menurunnya prestasi belajar atau pekerjaan, serta penurunan produktifitas, bahkan dapat menyebabkan kematian karena kecelakaan. Mahasiswa yang mengalami insomnia sering mengalami penurunan prestasi akademik, hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Puspito pada tahun 2009. Penelitian yang dilakukan di fakultas kedokteran tersebut menyatakan bahwa jika angka insomnia naik maka prestasi belajar akan menurun.¹⁹

B. Perumusan Masalah

Manusia memiliki kebutuhan yang sangat penting dan bermanfaat untuk menjaga homeostatis kehidupan. Kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan fisiologis. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur. Tidur sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan sehingga tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. 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. Gangguan tidur yang umum terjadi adalah insomnia.

Insomnia dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. Di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya dan insomnia menyerang 10% dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis. Insomnia biasanya di sebabkan oleh kekhawatiran, stres, dan kecemasan.

Stres memberikan dampak terhadap individu, yaitu terhadap aspek fisik, psikologis, dan intelektual, sosial dan spiritual, juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Kejadian stres semakin bertambah, menurut WHO menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres. Data Dinas

Kesehatan Jawa Tengah menyebutkan 608.000 populasi Jawa Tengah mengalami stres. Stres sering dialami oleh dewasa muda yang sedang menjalani proses perkuliahan.

Perkuliahan pada masa kini semakin kompleks, banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan kuliah akan sangat berdampak bagi mahasiswa. Usia mahasiswa yang pada tahap remaja sampai dewasa muda masih labil dalam menghadapi masalah dan cenderung terlihat kurang berpengalaman. Masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa akan menimbulkan distress yang mengancam, karena ketika ada stressor yang datang, maka tubuh akan meresponnya. Penelitian yang dilakukan Hadiyono menunjukkan 3% mahasiswa mengalami stres berat.

Berbagai penelitian dan data-data menyatakan tentang banyaknya orang yang menderita insomnia dan stres. Di Indonesia lebih dari 30 juta orang mengalami sulit tidur pada malam hari. Stres pada mahasiswa juga banyak dialami dan stres tersebut berhubungan dengan insomnia yang dialami mahasiswa. Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Keperawatan PSIK Undip angkatan 2010 ditemukan bahwa 10% dari 10 responden mengalami stres ringan, 70% mengalami stres sedang, dan 20% mengalami stres berat, dan mahasiswa yang menjadi responden yang mengalami insomnia sebanyak 5 mahasiswa.

Akibat dari minimnya waktu tidur akan mengakibatkan kelelahan, mengantuk, sulit berkonsentrasi, penurunan daya ingat, menurunnya prestasi belajar atau pekerjaan, serta penurunan produktivitas, bahkan dapat menyebabkan kematian karena kecelakaan. Semakin naik angka insomnia

maka prestasi belajar akan menurun. Permasalahan yang diangkat penelitian ini adalah apakah tingkat stres berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum:

Mengetahui hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

Tujuan khusus:

1. Mengetahui karakteristik tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
2. Mengetahui karakteristik kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
3. Menganalisa hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro
Untuk mengetahui gangguan stres dan insomnia yang dialami oleh mahasiswa sehingga mahasiswa dapat segera mengatasi masalah stres dan insomnia agar tidak berkelanjutan.
2. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro
 - a. Sebagai bahan informasi tentang kejadian stres dan insomnia yang dialami oleh mahasiswa sehingga dapat menyediakan alternatif penanganannya.

- 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.