

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Stres merupakan keadaan ketika seseorang merasa ketidaknyamanan mental dan batin yang disebabkan oleh perasaan tertekan. Definisi stres menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2000) adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik.¹² Menurut *American Institute of Stress* (2010), tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama. Stres bersifat individu dan pada dasarnya bersifat merusak bila tidak adanya keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban stres yang dirasakan.¹³

Stres juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang berarti:¹⁴

- a. Reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).
- b. Kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang.
- c. Reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain.

d. Reaksi tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.

Berdasarkan pengertian tersebut peneliti dapat menyimpulkan stres merupakan : sebuah respon yang dialami setiap individu dan akan menimbulkan dampak , baik itu dampak positif dan dampak negatif apabila stres tersebut tidak bisa di tangani.

2.1.2 Penyebab Stres

Sumber stres atau penyebab stres dikenali sebagai stresor. Stresor adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam.¹³ Penyebab stresor dapat di bagi menjadi dua, yaitu stresor eksternal dan stresor internal. Stresor eksternal merupakan stresor berasal dari luar individu seperti stresor yang berada di lingkungan dan stresor sosial yaitu tekanan dari luar disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya, banyak stresor sosial yang bersifat traumatic yang tak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pensiun dari pekerjaan, perceraian, masalah keuangan, pindah rumah dan lain-lain. Sedangkan stresor internal merupakan stresor yang berasal dari dalam individu seperti stresor psikologis tekanan dari dalam diri individu biasanya yang bersifat negatif seperti frustrasi, kecemasan (anxiety), rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih,

cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri.¹⁵ Stresor biologis seperti pelepasan neurotransmitters saat stres dari kelenjar adrenal, medula yaitu epinefrin dan norepinefrin dalam respon terhadap stres. Pelepasan neurotransmitter menyebabkan efek fisiologis seperti denyut jantung meningkat, peningkatan kewaspadaan dan lain-lain.¹⁶

2.1.3 Tanda dan Gejala Stres

Stres dapat mempengaruhi tubuh dan jiwa seseorang. Saat seseorang mengalami stres tubuh, jiwa dan perilaku individu akan menampilkan tanda-tanda dan gejala stres. Robbins (2009) menggambarkan suatu model yang dapat menggambarkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap stress dan dampak yang ditimbulkan dari adanya stress tersebut. Model ini mengidentifikasikan tiga perangkat faktor yaitu lingkungan, organisasional, dan individual yang menjadi sumber potensial dari stress.¹⁷ Penderita yang mengalami stress dengan berbagai penyebabnya akan menimbulkan dampak yang bersifat fisiologis, psikologis, dan perilakunya.¹⁸

Tanda dan gejala fisik yang muncul akibat stres adalah mudah lelah, meningkatnya denyut jantung, insomnia, nyeri kepala, berdebar-debar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung, mual, tremor, ekstremitas dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu,

menstruasi terganggu, otot kaku dan tegang terutama pada bagian leher, bahu dan punggung.¹⁸

Tanda dan gejala psikologis stres : kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, menangis tiba-tiba, perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian), sensitif dan hyperreactivity, phobia, menarik diri dari pergaulan, menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi, dan kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri.¹⁸

Tanda dan gejala perilaku dari stres adalah: gelisah, selalu mondar-mandir, menurunnya prestasi (performance) dan produktivitas, meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan, perubahan pola makan mengarah ke obesitas, perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, berjudi, meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas, menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman serta kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.¹⁸

Pengalaman stres sangat individual. Stresor yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individual. Demikian pula, gejala dan tanda-tanda stres akan berbeda pada setiap individu.¹⁹

2.1.4 Tingkat Stres

Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat.²⁰

1) Stres ringan

Pada tingkat stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang

Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

3) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan stress ada 3, yaitu : stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Masing – masing tingkatan stress memiliki dampak tanda dan gejala fisiologis serta psikologis yang berbeda.

2.1.5 Pengukuran Tingkatan Stres

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang.²¹ Tingkatan stress ini diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) dari Lovibond & Lovibond (1995). Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) terdiri 42 item pernyataan. DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk

proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.²²

DASS mempunyai tingkatan discriminant validity dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian Cronbach's Alpha.²³

Tingkatan stres pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS) terdiri dari 42 item, mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal); 30-59 (ringan); 60-89 (sedang); 90-119 (berat); >120 (Sangat berat).²² Adapun alternatif jawaban yang digunakan dan skala penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skala Alternatif Jawaban

No.	Alternatif Jawaban	Skor
1	Tidak Pernah	0
2	Kadang-kadang	1
3	Sering	2
4	Selalu	3

2.2 Insomnia

2.2.1 Pengertian Insomnia

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas.²⁴ Tidur itu sendiri merupakan suatu fenomena yang umum yaitu, terjadi kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan merupakan suatu keadaan fisiologik aktif yang ditandai dengan adanya fluktuasi yang dinamik pada parameter susunan syaraf pusat, hemodinamik, ventilasi dan metabolik.²⁵ Insomnia bukan berarti sama sekali seseorang tidak dapat tidur atau kurang tidur karena orang yang menderita insomnia sering dapat tidur lebih lama dari yang mereka perkirakan, tetapi kualitasnya kurang.²⁶

Menurut DSM-IV, Insomnia didefinisikan sebagai keluhan dalam hal kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur atau tidur non-restoratif yang berlangsung setidaknya satu bulan dan menyebabkan gangguan signifikan atau gangguan dalam fungsi individu. *The International Classification of Diseases* mendefinisikan Insomnia sebagai kesulitan memulai atau mempertahankan tidur yang terjadi minimal 3 malam/minggu selama minimal satu bulan. Menurut *The International Classification of Sleep Disorders*, insomnia adalah kesulitan tidur yang terjadi hampir setiap malam, disertai rasa tidak nyaman setelah episode tidur tersebut.

Jenis insomnia ada 3 macam yaitu insomnia insial atau tidak dapat memulai tidur, insomnia intermitten atau tidak bisa mempertahankan tidur

atau sering terjaga dan insomnia terminal atau bangun secara dini dan tidak dapat tidur kembali.²⁶

Berdasarkan pengertian diatas peneliti dapat menyimpulkan insomnia merupakan : Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur.

2.2.2 Penyebab Insomnia

Faktor faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur.

Secara garis besarnya, faktor-faktor penyebab insomnia yaitu:²⁶

a. Stres

Didera kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi. Kekhawatiran tentang pekerjaan, kesehatan sekolah, atau keluarga dapat membuat pikiran menjadi aktif di malam hari, sehingga sulit untuk tidur. Peristiwa kehidupan yang penuh stres, seperti kematian atau penyakit dari orang yang dicintai, perceraian atau kehilangan pekerjaan, dapat menyebabkan insomnia.

b. Depresi

Depresi selain menyebabkan insomnia, depresi juga bisa menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dari masalah yang dihadapi. Depresi bisa

menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia menyebabkan depresi.

c. Kelainan-kelainan kronis

Jika seseorang memiliki gejala nyeri kronis, kesulitan bernapas dan sering buang air kecil, kemungkinan mereka untuk mengalami insomnia lebih besar dibandingkan mereka yang tanpa gejala tersebut. Kondisi ini dikaitkan dengan insomnia akibat artritis, kanker, gagal jantung, penyakit paru-paru, gastroesophageal reflux disease (GERD), stroke, penyakit Parkinson dan penyakit Alzheimer.

d. Efek samping pengobatan

Pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadi penyebab insomnia. Beberapa resep obat dapat mempengaruhi proses tidur, termasuk beberapa antidepresan, obat jantung dan tekanan darah, obat alergi, stimulan (seperti Ritalin) dan kortikosteroid.

e. Pola makan yang buruk

Mengonsumsi makanan berat saat sebelum tidur bisa menyulitkan untuk tertidur.

f. Kafein, Nikotin, dan Alkohol

Kafein dan nikotin adalah zat stimulan. Alkohol dapat mengacaukan pola tidur. Kopi, teh, cola dan minuman yang mengandung kafein adalah stimulan yang terkenal. Nikotin merupakan stimulan yang dapat menyebabkan insomnia. Alkohol adalah obat penenang yang dapat membantu seseorang jatuh tertidur,

tetapi mencegah tahap lebih dalam tidur dan sering menyebabkan terbangun di tengah malam.

g. Perubahan Lingkungan

Kelelahan akibat perjalanan jauh, perubahan kebiasaan, adanya hal baru yang dialami atau pergeseran waktu kerja dapat menyebabkan terganggunya irama sirkadian tubuh, sehingga sulit untuk tidur. Ritme sirkadian bertindak sebagai jam internal, mengatur siklus tidur-bangun, metabolisme, dan suhu tubuh.

2.2.3 Faktor Resiko

Hampir setiap orang memiliki kesulitan untuk tidur pada malam hari tetapi resiko insomnia meningkat jika terjadi pada:²⁷

- Wanita. Perempuan lebih mungkin mengalami insomnia. Perubahan hormon selama siklus menstruasi dan menopause mungkin memainkan peran. Selama menopause, sering berkeringat pada malam hari dan hot flashes sering mengganggu tidur.
- Usia lebih dari 60 tahun. Karena terjadi perubahan dalam pola tidur, insomnia meningkat sejalan dengan usia.
- Memiliki gangguan kesehatan mental. Banyak gangguan, termasuk depresi, kecemasan, gangguan bipolar dan post-traumatic stress disorder, mengganggu tidur.
- Stres. Stres dapat menyebabkan insomnia sementara, stress jangka panjang seperti kematian orang yang dikasihi atau perceraian, dapat

menyebabkan insomnia kronis. Menjadi miskin atau pengangguran juga meningkatkan risiko terjadinya insomnia.

- Perjalanan jauh (Jet lag) dan Perubahan jadwal kerja. Bekerja di malam hari sering meningkatkan resiko insomnia.

2.2.4 Tanda dan Gejala Insomnia

Suatu kelompok kerja dari Nasional Center for Sleep Disorders Research menyatakan bahwa insomnia merupakan pengalaman tidur yang tidak adekuat atau berkualitas buruk yang ditandai oleh satu atau lebih gejala berikut, yaitu:²⁸

1. Sulit memulai tidur
2. Sulit mempertahankan keadaan tidur
3. Bangun terlalu cepat di pagi hari
4. Tidur yang tidak menyegarkan
5. Kelelahan atau mengantuk pada siang hari
6. Iritabilitas, depresi atau kecemasan
7. Konsentrasi dan perhatian berkurang
8. Peningkatan kesalahan dan kecelakaan
9. Ketegangan dan sakit kepala
10. Gejala gastrointestinal

Gejala insomnia dapat dibedakan sebagai berikut:

- a. Kesulitan memulai tidur biasanya disebabkan oleh adanya gangguan emosi /ketegangan / gangguan fisik (misalnya kelelahan yang berlebihan atau adanya penyakit yang mengganggu fungsi organ tubuh.
- b. Bangun terlalu awal yaitu dapat dimulai tidur dengan normal namun tidur mudah terputus atau bangun lebih awal dari waktu tidur serta kemudian tidak tidur lagi gejala ini sering muncul seiring dengan bertambahnya usia seseorang atau karena depresi dan sebagainya.²⁸

2.2.5 Pengukuran Insomnia

Kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- Insomnia Rating Scale) digunakan untuk mengukur masalah insomnia secara terperinci. Kuesioner KSPBJ-IRS berupa daftar pertanyaan mengenai kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, terbangun lebih awal atau dini hari, merasa mengantuk pada siang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas terhadap tidur, merasa gelisah atau kurang nyaman saat tidur, mendapatkan mimpi buruk, badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur, jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan, tidur 6 jam dalam semalam.²⁹

Peneliti memilih Kuesioner KSPBJ-IRS sebagai instrumen penelitian karena instrumen KSPBJ-IRS memiliki 11 pertanyaan yang dirasakan telah memenuhi kriteria insomnia dan tidak memberatkan responden dalam menjawab kuesioner insomnia. Kuesioner lain yang ditemukan peneliti seperti *Pittsburg Slepp Quality Index (PSQI)* kuesioner ini memiliki lebih banyak pertanyaan sehingga dirasa dapat memberatkan responden penelitian.

2.3 Hubungan antara Stres dengan Insomnia

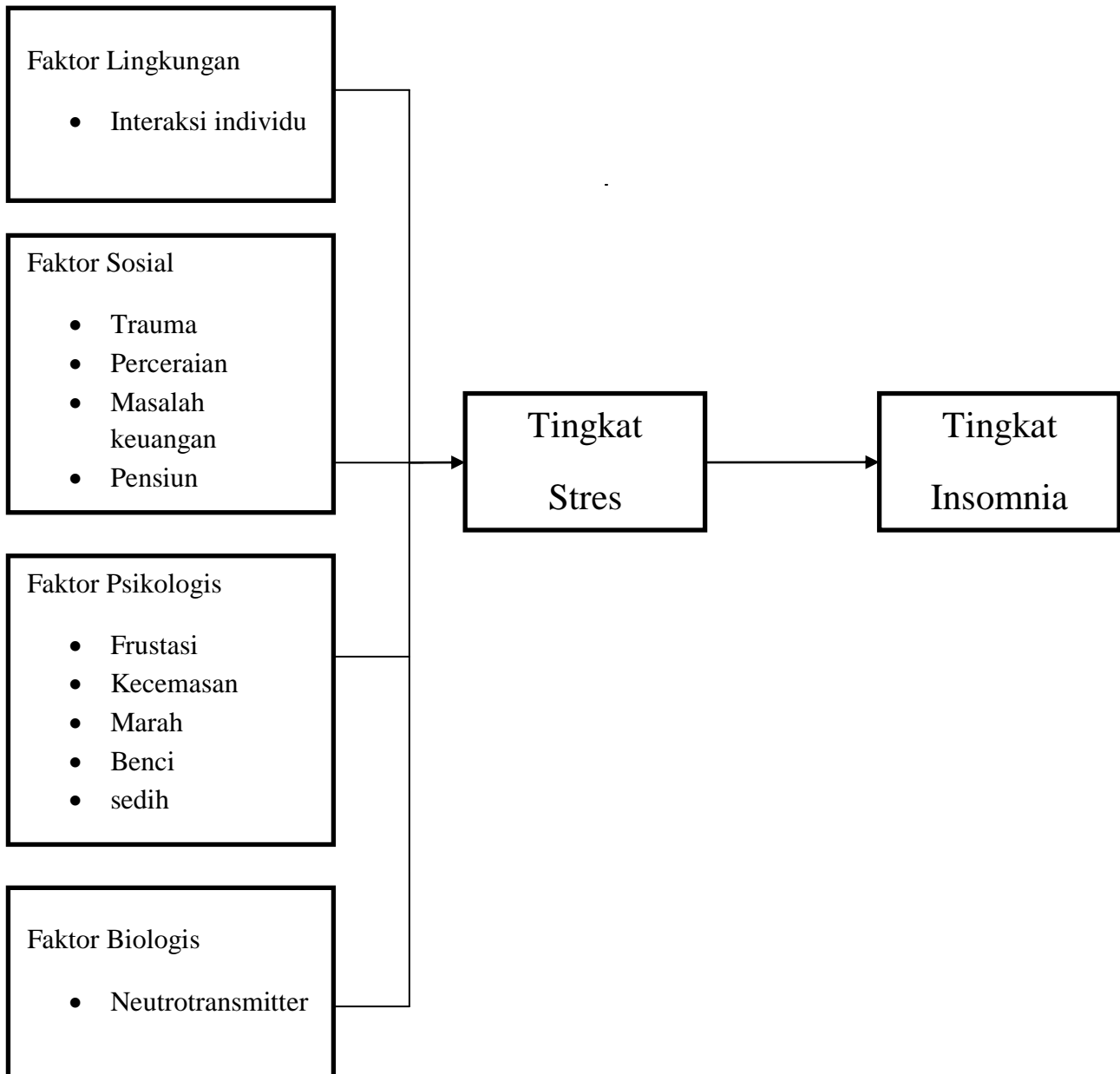
Stres pada mahasiswa kedokteran merupakan suatu fenomena yang dapat ditemui di berbagai dunia.³⁰ Studi pada negara di Asia seperti di Thailand dan Malaysia telah melaporkan stres di kalangan mahasiswa. Di Malaysia tingkat stres pada mahasiswa mencapai 41,9%. Di Thailand tingkat stres pada mahasiswa kedokteran mencapai 61,4%.³¹⁻³² Tingkat stres berbanding lurus dengan tingkat insomnia. Menurut Rafknowledge (2004) semakin tinggi tingkat stres pada seseorang maka kebutuhan tidur akan berkurang.³³

Dr. Nino Murcia di Stanford AS mengatakan hal ini disebabkan oleh keregangan pikiran seseorang terhadap sesuatu yang kemudian mempengaruhi sistem syaraf pusat (SSP) sehingga kondisi fisik senantiasa terjaga. Stres akan mempengaruhi kerja daerah Raphe nucleus, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang ternyata memberi dampak terhadap daerah hipotalamus di otak tepatnya di SCN (*Supra Chiasmatic Nucleus*)

yaitu daerah dimana proses tidur terjadi sehingga meningkatkan aktivitas di daerah SCN dan mengakibatkan proses tidur terganggu. Selain itu stres juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin yang di perlukan untuk tidur normal.³⁴

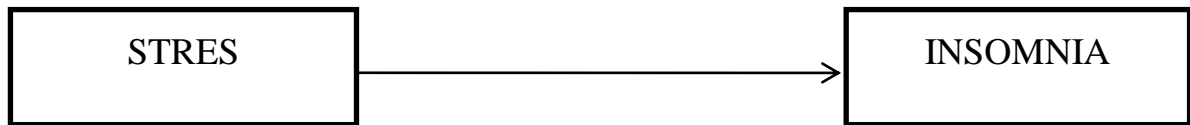
Problem-problem akademik, psikososial, perubahan situasi dan lingkungan dan problem lain yang berkaitan dengan kesehatan dapat menjadi stresor pada mahasiswa.³⁵ Stresor-stresor tersebut menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri. Mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri dengan stresor tersebut akan mengalami stres dan dapat menyebabkan mahasiswa menjadi insomnia.

1.4 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

1.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

1.6 Hipotesis

Terdapat hubunganan antara tingkatan stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.