

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Tidur merupakan proses penting bagi manusia dan berperan penting dalam pemulihan tubuh. Saat tidur, seseorang memperbaiki sel dan jaringan yang rusak sehingga dapat memperoleh kembali energi dan berfungsi secara optimal. Kurang tidur dapat mengganggu proses pemulihan ini, sehingga menyebabkan penurunan kinerja organ, kelelahan kronis, dan penurunan konsentrasi. Tidur juga merupakan masa istirahat bagi otak anda, di mana pikiran anda menjadi tenang dan tubuh anda memasuki siklus tidur yang teratur. Otak mempunyai mekanisme khusus yang mengatur pola tidur dan terjaga, termasuk produksi zat pemicu kantuk. Stres, kecemasan, masalah kesehatan, dan faktor lingkungan lainnya dapat mengganggu proses tidur alami anda dan menyebabkan insomnia (Nasution, 2021).

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Hardiyanti, (2020) insomnia adalah gangguan tidur umum yang ditandai dengan kesulitan untuk tertidur atau tetap tertidur meskipun ada kesempatan. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan disfungsi di siang hari. Insomnia tidak hanya memengaruhi stamina dan suasana hati, tetapi juga kesehatan, performa, dan kualitas hidup seseorang. Insomnia dapat diklasifikasikan dalam beberapa cara pada prinsipnya ada tiga jenis insomnia berdasarkan lama waktu terjadinya yaitu sebagai berikut :

1. Insomnia sementara

Pada insomnia ini gangguan tidur hanya beberapa malam saja.

Insomnia ini biasanya berhubungan langsung dengan peristiwa yang membuat penderita tertekan. Misalnya baru kehilangan orang yang dicintai, masalah keuangan, dirawat di rumah sakit, menghadapi ujian, wawancara, dan hendak bepergian keluar kota.

## 2. Insomnia akut

Insomnia ini biasanya disebabkan oleh stres mendadak seperti stres karena pekerjaan, sekolah, ataupun masalah keluarga. Insomnia ini dapat bertahan sampai beberapa minggu.

## 3. Insomnia kronis

Insomnia ini sangat sulit diobati karena berakhir sampai berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan sampai bertahun-tahun.

Insomnia dapat memengaruhi hidup anda dalam banyak cara. Masalah tidur remaja dapat disebabkan oleh faktor lingkungan seperti kurangnya pengawasan orang tua atau asupan alkohol atau kafein. Selain itu, remaja cenderung tertidur dan bangun lebih siang sehingga menimbulkan konflik dengan tuntutan sosial untuk bangun dan berangkat ke sekolah di pagi hari. Hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kesehatan siswa. Oleh karena itu, insomnia memberikan dampak yang serius bagi masyarakat saat ini, khususnya pada mahasiswa (Sathivel & Setyawati, 2017).

Penderita insomnia mengalami kantuk yang berlebihan di siang hari serta kuantitas dan kualitas tidur yang tidak memadai, insomnia merupakan gangguan tidur yang sering kali dikeluhkan. Penderita yang berisiko tinggi mengalami insomnia antara lain orang yang bekerja paruh waktu, lansia, pelajar, orang

dengan kondisi kesehatan kronis, wanita hamil, dan wanita menopause. Banyak pelajar dan remaja menderita insomnia. Masa dewasa awal membutuhkan 6 1/2 hingga 8 jam tidur tanpa gangguan setiap hari. Remaja yang menderita insomnia dapat berdampak pada kehidupan pribadi dan prestasi akademisnya. Mempersiapkan tugas akhir siswa merupakan stres bagi mahasiswa, dan banyak mahasiswa menderita gangguan tidur selama tahap persiapan tugas akhir (Kumara & Widyadharna, 2012).

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan hampir semua mata kuliah dan pendidikan mereka dan saat ini sedang menjalani tugas akhir mereka. Kegiatan perkuliahan yang diikuti oleh mahasiswa tingkat akhir meliputi kegiatan praktikum, pengenalan lapangan observasi, penyusunan laporan magang, kelompok diskusi, kuesioner, observasi dan ujian mata kuliah akhir semester. Selain itu, dari beberapa program studi mahasiswa tingkat akhir juga memiliki beban tugas yang lebih banyak, seperti laporan praktikum maupun beberapa tugas lainnya yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Selain melalui perkuliahan, keikutsertaan dalam kepanitiaan ini juga melibatkan mahasiswa tingkat akhir yang turut serta dalam berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh unit kegiatan mahasiswa (UKM) atau organisasi lainnya. Kesibukan tersebut cenderung menimbulkan stres yang dapat berdampak negatif bagi mahasiswa tingkat akhir, karena stres yang berlebihan merupakan salah satu penyebab timbulnya gangguan tidur atau insomnia pada mahasiswa (Fiqih and Ratnawati, 2023).

## **B. Rumusan Masalah**

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir menjelang masa wisuda sering kali menghadapi stres. Stres tersebut menjadi salah satu penyebab mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami insomnia terutama pada malam hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk merumuskan suatu permasalahan yaitu bagaimana gambaran tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

## **C. Ruang Lingkup**

Penelitian ini termasuk ke dalam ruang lingkup Farmasi Klinik dan Komunitas (FKK) tentang gambaran tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

## **D. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir.

### 2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui tingkat insomnia berdasarkan jenis kelamin
- b) Untuk mengetahui kategori insomnia pada mahasiswa tingkat akhir.
- c) Untuk mengetahui tingkat insomnia berdasarkan usia
- d) Untuk mengetahui tingkat insomnia berdasarkan wilayah kampus

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Peneliti

- a) Menambah pengalaman langsung dalam proses penelitian ilmiah, mulai dari perumusan masalah hingga pengolahan dan analisis data.

- b) Memberikan wawasan dan pemahaman lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi insomnia, khususnya pada mahasiswa Tingkat akhir.
- c) Menjadi sarana pengembangan kemampuan akademik dan keterampilan menulis karya tulis ilmiah.

## 2. Bagi Peneliti Lain

- a) Menjadi referensi atau landasan awal untuk penelitian selanjutnya mengenai topik serupa (insomnia, mahasiswa, stres akademik).
- b) Memberikan data primer yang relevan, terutama bagi peneliti yang ingin melakukan studi perbandingan atau pengembangan model intervensi terkait masalah tidur

## 3. Bagi Instansi

- a) Memberikan gambaran nyata mengenai kondisi mahasiswa, khususnya mengenai tingkat gangguan tidur yang mungkin berdampak pada prestasi akademik dan kesehatan mental.
- b) Dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan untuk menyusun program pendampingan psikologis, manajemen stres, atau konseling bagi mahasiswa tingkat akhir.
- c) Meningkatkan kualitas layanan institusi terhadap mahasiswa melalui pendekatan promotif dan preventif terkait kesehatan tidur.
- d) Institusi pendidikan dapat berperan aktif dalam memberikan sosialisasi kepada mahasiswa mengenai insomnia, terkait penyebab, gejala, dampak yang ditimbulkan akibat kondisi tersebut.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
(Hariyadi & Ariantini, 2018)	Gangguan insomnia pada mahasiswa yang menyusun skripsi	1. Peneliti menggunakan metode kuantitatif	1. Waktu dan tempat penelitian 2. Populasi dan sampel
(Nasution, 2021)	Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Medistra Indonesia	1. Menggunakan kuesioner PSQI	1. Waktu dan tempat penelitian 2. Populasi dan sampel
(Kumara & Widyadharma, 2012)	Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa <i>Quality of Life of Patients with Insomnia to Students</i>	1. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner	1. Waktu dan tempat penelitian 2. Populasi dan sampel
(Andiarna et al., 2020)	Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa	1. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner	1. Waktu dan tempat penelitian dan sampel 2. Populasi dan sampel 3. Menggunakan metode <i>observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .