



**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA
PRODI TEKNIK INFORMATIKA UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

Zurrahmi Z.R¹, Putri Eka Sudiarti², Rizki Rahmawati Lestari³

¹Program Studi D4 Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

zurrahmi10@gmail.com, putriekasugiarti@gmail.com

Abstrak

Di Indonesia prevalensi insomnia pada remaja adalah 10% dari jumlah penduduk atau sekitar 28 juta orang. Penyebab dari insomnia ini beragam, diantaranya adalah sikap, gaya hidup dan stres. Akibat yang ditimbulkan dari insomnia ini adalah proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di sekolah, dan penurunan penyelesaian tugas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 43 mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling*. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia ($p \text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$). Diharapkan mahasiswa menerapkan gaya hidup sehat dalam pencegahan insomnia sehingga mampu melakukan pengontrolan terhadap segala aktivitas yang dilakukan.

Kata Kunci: *Gaya hidup, Insomnia*

Abstract

In Indonesia, the prevalence of insomnia in adolescents is 10% of the total population or about 28 million people. The causes of insomnia are varied, including attitudes, lifestyle and stress. The consequences of insomnia are learning processes, such as decreased concentration, learning motivation, physical health, ability to interact with individuals or the school environment, and decreased task completion. The purpose of this study was to determine the lifestyle with the incidence of insomnia in Informatics Engineering students at Pahlawan Tuanku Tambusai University. This type of research is quantitative with a cross sectional design. The sample in this study was 43 students of Informatics University of Pahlawan Tuanku Tambusai. The sampling technique in this study is to use a total sampling technique. Analysis of the data used is univariate and bivariate analysis. The results showed that there was a relationship between lifestyle and the incidence of insomnia ($p \text{ value} = 0.000 < 0.05$). It is expected that students apply a healthy lifestyle in the prevention of insomnia so that they are able to control all activities carried out.

Keywords: *Lifestyle, Insomnia*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2022

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : zurrahmi10@gmail.com

Phone : 085265992150

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa. Selama periode ini, anak remaja banyak mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, psikologis, sosial dan emosional (Pieter & Namora, 2010). Seluruh perubahan dari aspek tersebut akan berdampak pada perubahan aktivitas yang semakin banyak dilakukan oleh para remaja. Tenaga yang terbuang akibat banyaknya aktivitas harus diimbangi dengan makanan yang sehat dan tidur yang cukup (Colrain, 2011 dalam Raudhatul Zahara, 2018).

Tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik, emosional dan perkembangan intelektual. Kebutuhan manusia untuk tidur pada bayi adalah 13-16 jam untuk pertumbuhan bayi, pada anak adalah 8-12 jam untuk perkembangan otak anak-anak untuk ketahanan memori, pada remaja membutuhkan tidur paling sedikit 7-8 jam/hari untuk menjaga kesehatan dan pada usia lanjut adalah 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Lumbantobing, 2006 dalam Oryza, 2017).

Kurangnya kebutuhan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan remaja. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya. Hal ini disebabkan karena di akhir masa pubertas remaja mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur larut malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah. Akibatnya remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari (Perry, 2009 dalam Baso, 2018).

Remaja juga sering mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari sehingga sering merasa tidak segar saat bangun pagi. Masalah ini sering disebut dengan gangguan tidur atau insomnia (Saputra, 2013 dalam Kairupan, 2016). Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Asmadi, 2009). Adapun tanda gejala insomnia beru pasulit tidur, bangun tidak diinginkan, wajah selalu kelihatan letih dan kusam, lemas, gangguan

emosional, mudah lelah dan berat badan menurun secara drastis (Susilo & Wulandari, 2011). Selain itu insomnia berdampak terhadap proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di sekolah, dan penurunan penyelesaian tugas (Oryza, 2010).

Menurut data International of Sleep Disorder (2017) diketahui bahwa sekitar 30% mengalami insomnia, diantaranya sekitar 15% terjadi pada remaja. Menurut Center for Disease Control and Prevention tahun 2017, prevalensi insomnia pada remaja Amerika Serikat berkisar 68,8%.

Di Indonesia prevalensi insomnia pada remaja adalah 10% dari jumlah penduduk atau sekitar 28 juta orang (Asrifudin, 2018).

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau kasus insomnia pada tahun 2017 sekitar 217 dari jumlah penduduk, dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 berkisar 246 Di Kabupaten Kampar, kasus insomnia menempati urutan ke-2 setelah Kecamatan Tapung Hilir II, dengan jumlah kasus pada tahun 2017 sebanyak 2 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 12 orang (Dinkes Propinsi Riau, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia pada remaja adalah stres. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Oryza (2016) yang membuktikan bahwa adanya hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. Menurut penelitian Azad (2018) tentang gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran bahwa sikap berpotensi dapat berkontribusi pada gangguan tidur, seperti jam tidur yang berubah-ubah, belajar sampai larut malam, belajar sesaat sebelum tidur, dan kebiasaan waktu tidur yang terlalu malam. Namun hal yang dianggap biasa ini memiliki efek negatif terutama pada kecerdasan emosional dan berfikir kritis. Remaja dengan gaya hidup yang tidak sehat dengan kecanduan bermain internet sampai larut malam. Hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengganggu proses tidur, sehingga kualitas tidur menjadi buruk, sebagaimana seharusnya tidur dengan nyaman tanpa beban pikiran. Pada faktanya, saat akan memulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berkutat dengan media sosial dalam waktu yang lama (Rizky, 2017 : Punksaningtyas, 2017).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Prodi Teknik Informatika terdapat 70% yang mengalami insomnia dari 43 siswa-siswi, sekitar 17% gangguan tidur mereka karena jam tidur yang berubah-ubah, 36% dikarenakan stres dan 48% dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi kopi dan bermain internet.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 6 mahasiswa prodi Teknik Informatika didapatkan hasil bahwa 4 orang sulit berkonsentrasi mengikuti kegiatan belajar dan mengantuk disiang hari, 2 orang lagi mengatakan badan lemas dan tidak bersemangat saat mengikuti jam perkuliahan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka penulis tertarik untuk mengetahui apakah gaya hidup berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang berjumlah 43 orang.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 43 orang, penelitian ini dilangsungkan selama 6 hari pada bulan Agustus 2022. Dalam pelaksanaannya, peneliti memberikan kuesioner kepada 7 orang dalam sehari. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk analisis univariat dan bivariat berikut ini.

Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini memaparkan distribusi frekuensi dan persentase tentang variabel yang diteliti dari 43 mahasiswa Prodi Teknik Informatika. Adapun hasil analisa univariat dapat dilihat pada uraian berikut:

1. Gaya Hidup

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Gaya hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak sehat	24	55,6
Sehat	19	44,4
Jumlah	43	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden gaya hidupnya tidak sehat sebanyak 24 orang (55,6%).

2. Kejadian Insomnia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

No	Kejadian insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
	Tidak insomnia	15	34,7
	Insomnia	28	65,3
	Jumlah	43	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia sebanyak 28 orang (65,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Gaya hidup	Kejadian insomnia				Total	P Value	POR
	Tidak insomnia	Insomnia	n	%			
Tidak sehat	1	23	15	34,7	24	0,000	0,021
Sehat	14	5	28	65,3	19		
Total	15	28	43	100			

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 24 responden yang gaya hidup tidak sehat ada 1 responden yang tidak mengalami insomnia.

Sedangkan dari 19 responden gaya hidup sehat ada 5 responden yang mengalami insomnia. Hasil uji analisis statistik diperoleh bahwa p value = 0,000 ($< 0,005$) sehingga hipotesis nol ditolak, ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika. Sedangkan nilai POR = 0,021, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup memiliki resiko 0,021 kali mengalami kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai POR=2,8, hal ini berarti responden yang gaya hidup tidak sehat berpeluang 3 kali untuk mengalami insomnia.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia. Hasil ini didukung oleh sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak sehat lebih banyak mengalami kejadian insomnia 95,0%. Remaja yang memiliki gaya hidup tidak sehat akan lebih banyak mengalami kejadian insomnia jika dibandingkan dengan remaja yang gaya hidup sehat.

Gaya hidup tidak sehat pada remaja cenderung memiliki kebiasaan melakukan aktifitas sehari-hari seperti mengakses internet di malam hari, memiliki aktivitas fisik yang berlebihan yang mengakibatkan adanya kelelahan sehingga berefek pada terganggunya kenyamanan pada saat akan tidur. Jika gaya hidup tersebut tidak dilakukan pengontrolan akan menjadi suatu kebiasaan buruk yang berdampak pada kejadian insomnia.

Kebiasaan yang buruk dalam mengakses berdampak negatif terhadap kesehatan, remaja yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain dengan internet, termasuk pada malam hari, hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengganggu proses tidur, sehingga proses tidur menjadi buruk, yang sebagaimana seharusnya tidur dengan nyaman tanpa ada beban pikiran, pada faktanya, saat akan memulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari berbagai konten dari internet dalam waktu yang lama (Lenhart, dkk, 2010 dalam Pulkaningtyas, 2017).

Remaja yang memiliki gaya hidup sehat melakukan kegiatan akan mampu melakukan pengontrolan terhadap segala aktivitas yang

dilakukan, sehingga segala aktivitas yang dilakukannya merupakan aktivitas yang menyenangkan. Kondisi tersebut memberikan kenyamanan pada remaja yang berdampak pada ketenangan remaja ketika akan tidur.

Remaja yang memiliki gaya hidup sehat yang mengalami kejadian insomnia meskipun telah menghindari minum-minum berkafein dan berolahraga secara teratur, namun tetapi mengalami insomnia dapat disebabkan kesalahan dalam melakukan aktivitas olahraga misalnya melakukan kebiasaan olahraga di malam hari akan menyebabkan lebih lambat untuk tidur sehingga akan mengganggu kualitas tidur remaja. Remaja yang telah menghindari minum-minum berkafein, namun ketika selalu berpikir aktif, khawatir, merencanakan, dan menganalisis segala sesuatu sebelum tidur dapat menyebabkan remaja mengalami insomnia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan menemukan kontribusi penting dari kekhawatiran tentang tidur, kekhawatiran terhadap aktivitas belajar yang akan dihadapi di siang hari akan berakibat pada kejadian insomnia pada remaja (Azzad, 2018)

Kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Individu yang mengalami kelelahan akan memperoleh tidur yang mengistirahatkan, terutama jika kelelahan tersebut dari aktivitas yang menyenangkan, sebaliknya, jika kelelahan dari aktivitas yang berlebihan dan tidak teratur malah akan membuat seseorang sulit untuk tidur di malam hari (Riyadi, dkk, 2015 dalam Baso, 2018)

Hasil penelitian didukung oleh jurnal penelitian yang dilakukan oleh Lisa Puspita Dewi (2017) dimana terdapat hubungan antara penggunaan internet (jaringan sosial) dengan kejadian insomnia pada remaja. Hasil yang sama juga dibuktikan oleh penelitian Erwani dan Nofriandi (2017) yang melakukan penelitian pada lansia menemukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan insomnia. Berdasarkan asumsi peneliti, dengangaya hidup sehat seperti melakukan pengontrolan terhadap pemakaian, maka waktu jatuh tidur akan cepat dan tidak akan terjadinya insomnia. Namun sebaliknya jika pemakaian internet terlalu lama

tanpa ada pengontrola maka akan mengakibatkan kecanduan dan akan menjadi sulit tidur.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden dengan gaya hidup tidak sehat.
2. Sebagian besar responden mengalami insomnia.
3. Terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dan menambah referensi kepustakaan mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan awal peneliti selanjutnya untuk menghubungkan ke variabel-variabel lainnya yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.
3. Bagi Prodi Teknik Informatika
Diharapkan kepada Prodi Teknik Informatika agar dapat lebih meningkatkan pemberian informasi pencegahan dan menanggulangi insomnia pada mahasiswa dan praktik dalam memelihara kesehatan pada mahasiswa yang mengalami insomnia.
4. Bagi Mahasiswa Teknik Informatika
Diharapkan mahasiswa menerapkan gaya hidup sehat dalam pencegahan insomnia sehingga mampu melakukan pengontrolan terhadap segala aktivitas yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi, (2009). *Fundamental keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Asrifudin, Afnal,dkk. (2018).*Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Reamaja Di SMA Negeri 9 Binsus Manado*. *Jurnal Kesmas*, Vol. 7 No, 2018.
- Azwar, S. (2011). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Baso, Miranda C. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado*. *Jurnal KESMAS*, Vol. 7 No. 5, 2018.
- Hafid, Muhammad, A. (2016). *Pengaruh Tingkat Kelelahan Akibat Aktivitas Fisik Malam Dengan Kejadian Insomnia pada Olahragawan Futsal* <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/1996>. Di akses pada tanggal 22 mei 2019.
- Halis, Farida, D, K, dkk. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Akan Mengahdapi Ujian akhir Smester (UAS) Di Universitas Tribhuana Tungadewi Malang*. *Nursing News*, Volume 2, Nomor 1, 2017.
- Hidayat. (2011). *Metodelogi Dalam Penelitian*. Jakarta
- Kairupan, Juwinda, M,A, dkk. (2016). *Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA 1 Romboken Kabupaten Minahasa*. *Ejournal Keperawatan (e-kp)* Volume 4 November 1, Mei 2016.
- Martha, Arnoldi. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Keperawatan*, 2018.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Dalam Keperawatan*. Yogyakarta :
- Oryza, Widya, dkk. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyah' Yogyakarta*.
- Pangestika, Ghina, dkk. (2017). *Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *Dunia Keperawatan*, Volume 6, Nomor 2, September2018: 107-115.<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/viewFile/4412/pdf>. di akses pada tanggal 23 mei 2019.
- Pieter, Heri Zan & Lubis, Namora Lumongga. (2010). *Pengantar Dalam Keperawatan*. Jakarta : Kenanga.
- Punkasaningtiyas, Resti. (2017). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 20 Surabaya*.

- Putra, Winadi, P, dkk. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang. *JKD*, Vol. 6, No. 2, April : 1361-1369.
- Putri, Tesa, D.R & dkk. (2014). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 10 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak. Naskah Publikasi.
- Rizky, Tegar. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, (Online), (<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/15562/11.NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=11&isAllowed=y>). Di Akses pada tanggal 22 mei 2019.
- Sarwono, Sarlito A. (2016). Psikologi Remaja. Jakarta : Rajawali Pers.
- Ulfiana, Nurhalija. (2018). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan.
- Wawan, A. & Dewi, M. (2011). Teori & Pengukuran, Sikap dan Perilaku Manusia dilengkapi Contoh Kuesioner. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, A & Susilo, Yekti. (2011). Cara Jitu Mengatasi Insomnia. Yogyakarta.
- Zahara, Raudhatul, dkk. (2018). Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *JOM FKP*, Vol, 5 No.2. (Juli-Desember) 2018.