

PENGETAHUAN MAHASISWA UNIVERSITAS DUTA BANGSA TENTANG INSOMNIA YANG BERPENGARUH TERHADAP KESEHATAN

KNOWLEDGE OF DUTA BANGSA UNIVERSITY STUDENTS ABOUT INSOMNIA THAT INFLUENCES ON HEALTH

Annisa Nur Sholikhah ¹, Anita Wahyu Nur Savitri ^{*2}, Anastacia Ratih Vida Kusuma ³, Afika Nurin Jaslina ⁴, Azizah Putri Nur'aini ⁵, Anton Rahmadhan ⁶, Ayu Wulan Ndari ⁷
¹⁻⁷ Universitas Duta Bangsa Surakarta, Surakarta, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 16, Mei, 2023 Revised : 27, Juni, 2023 Accepted : 28, Juni, 2023	<p>Mahasiswa lebih rentan terhadap insomnia, hal ini terkait dengan banyak faktor yang mempengaruhinya. Insomnia berarti ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidurnya baik kuantitas maupun kualitasnya dan masih bisa dibangunkan dengan rangsangan tertentu. Tentunya Insomnia juga memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Jadi penting bagi mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik tentang insomnia, terutama bagaimana mencegah insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan mahasiswa tentang insomnia. Penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan fenomenologi dan metode penelitian kualitatif. Pengambilan sampel dengan Teknik wawancara atau diskusi. Metode pengumpulan data dengan metode (FGD) Focus Group Discussion. Hasil penelitian terhadap tiga informan menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Duta Bangsa Surakarta memiliki pengetahuan yang cukup dalam pemahaman tentang definisi insomnia, tanda dan gejala insomnia, penyebab insomnia, dampak insomnia, dan cara mencegah insomnia. Tingkat pengetahuan insomnia mahasiswa sudah cukup paham.</p> <p>College students are more prone to insomnia, this is related to many influencing factors. Insomnia means the inability to meet the need for sleep both quantity and quality and can still be awakened by certain stimuli. Of course insomnia also has a bad impact on health. So it is important for students to have good knowledge about insomnia, especially how to prevent insomnia. This study aims to determine student knowledge about insomnia. This study uses a phenomenological approach and qualitative research methods. Sampling by interview or discussion techniques. The data collection method is the Focus Group Discussion (FGD) method. The results of research on three informants showed that students at Duta Bangsa University, Surakarta, had sufficient knowledge in understanding the definition of insomnia, signs and symptoms of insomnia, causes of insomnia, effects of insomnia, and how to prevent insomnia. The level of knowledge of student insomnia is quite understandable.</p>
KEYWORD	
Pengetahuan, Mahasiswa, Insomnia, Tidur <i>Knowledge, Student, Insomnia, Sleep.</i>	
CORRESPONDING AUTHOR	
Nama : Anita Wahyu Nur Savitri E-mail : 220208052@mhs.udb.ac.id No. Tlp : +62 858-7836-2394	

PENDAHULUAN

Mahasiswa ataupun pelajar lebih rentan terhadap insomnia, hal ini terkait dengan banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Potter (2008) pengertian insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Jenis insomnia ada tiga yaitu tidak bisa mempertahankan tidur atau sering terjaga, dan bangun secara dini serta tidak dapat tidur Kembali, tidak dapat memulai tidur.

Hasil penelitian terhadap tiga informan menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Duta Bangsa Surakarta memiliki pengetahuan yang cukup dalam pemahaman tentang definisi insomnia, tanda dan gejala insomnia, penyebab insomnia, dampak insomnia, dan cara mencegah insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan mahasiswa tentang insomnia.

METODE

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode Focus Group Discussion (FGD) yang meliputi tanya jawab dengan 3 narasumber yang merupakan mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta, diantaranya dua laki-laki dan satu perempuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa universitas Duta Bangsa Surakarta tentang insomnia yang meliputi pengertian insomnia, tanda dan gejala insomnia, penyebab insomnia, dampak dari insomnia, serta cara pencegahan insomnia.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh data dari tiga informan, dua diantaranya laki-laki dan satu perempuan. Pengetahuan informan tentang definisi insomnia adalah kekurangan tidur atau tidak bisa tidur pada saat malam hari. Dari pernyataan informan tersebut, menunjukkan bahwa pengetahuan informan terhadap definisi insomnia sudah paham. Sedangkan definisi insomnia menurut potter (2008) ialah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kuantitas maupun kualitas. Kemudian jenis insomnia ada tiga macam yaitu tidak dapat memulai tidur, bangun secara dini serta tidak dapat tidur kembali, tidak bisa mempertahankan tidur atau sering terjaga. Untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik orang remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu tidur 8-9 jam setiap hari. Sedangkan pada usia 18-40 tahun orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari (Kemenkes, 2021).

Pengetahuan informan tentang tanda dan gejala insomnia adalah tidak bisa tidur saat malam hari, badan terasa lemas, mata terasa berat, gelisah. Dari pernyataan yang diberikan informan, menunjukkan bahwa informan sudah paham tentang tanda dan gejala insomnia. Tetapi selain yang disampaikan oleh informan ada juga tanda gejala lainnya menurut Iwan (2009) dalam Noor (2014) Berdasarkan skala insomnia yang telah dibakukan, yaitu skala KSPBJ. Tanda dan gejala insomnia sebagai berikut, Kesulitan memulai tidur, bisa terbangun lebih awal pada dini hari, mendapat mimpi buruk, tiba-tiba terbangun pada malam hari, sakit kepala pada siang hari, merasa mengantuk disiang hari,

merasa kurang puas dengan tidurnya, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan, badan kurang bertenaga setelah tidur, tidur selama 6 jam dalam semalam.

Informan mengatakan penyebab dari insomnia adalah pola makan yang tidak teratur, istirahat tidak teratur, banyak pikiran, stress, banyak pekerjaan seperti tugas tugas yang harus diselesaikan dan ditambah pekerjaan rumah lainnya. Dari pernyataan informan tersebut menunjukkan bahwa informan sudah paham tentang penyebab insomnia. Pengetahuan informan yang baik tentang penyebab insomnia ini mungkin dikarenakan informan sendiri telah mengalami hal tersebut. Adapun penyebab insomnia menurut Rafknowledge (2010), yaitu stress individu yang mengalami kegelisahan yang dalam dan biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi, depresi selain menyebabkan insomnia juga menimbulkan keinginan untuk tidur sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dari segala masalah yang dihadapi, insomnia bisa menyebabkan depresi dan depresi menyebabkan insomnia, Kelainan kronis (apnea, diabetes, sakit ginjal, arthritis, atau penyakit lainnya yang sering menyebabkan kesulitan tidur), Efek samping dari pengobatan, pola makan yang buruk seperti mengkonsumsi makanan berat saat sebelum tidur bisa membuat sulit tidur, mengkonsumsi (kafein, nikotin, dan alkohol) dapat mengacaukan pola tidur, kurang berolahraga.

Pengetahuan informan tentang dampak insomnia adalah lemas saat melakukan aktivitas, tidak bersemangat dan pola tidur menjadi tidak teratur. Dari pernyataan informan tersebut menunjukkan adanya pemahaman tentang dampak yang ditimbulkan dari insomnia. Adapun dampak lain insomnia menurut Rafknowledge (2004) Insomnia pada mahasiswa akan berdampak menurunnya konsentrasi dalam belajar, dan tidak fokus dalam melakukan kegiatan. Salah satu informan juga tahu bahwa insomnia tidak baik atau dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Dampak insomnia bagi kesehatan adalah stroke, asma, kejang, menurunnya sistem kekebalan tubuh, diabetes melitus, obesitas, tekanan darah tinggi atau hipertensi, penyakit jantung.

Adapun cara pencegahan insomnia menurut Alodokter, yaitu : Menerapkan jadwal tidur dan bangun tidur yang teratur setiap hari (termasuk saat akhir pekan), Menjaga jadwal makan yang teratur dan memperbanyak konsumsi makanan sehat (termasuk sayuran dan buah-buahan), Membatasi waktu tidur siang, Menjaga kenyamanan dan suhu kamar tidur, usahakan hanya masuk ke kamar bila ingin tidur, Berolahraga secara rutin (tetapi tidak dekat waktu tidur), Membuat tubuh terasa rileks sebelum tidur (misalnya dengan mandi air hangat atau membaca buku), Memeriksa kesehatan secara rutin ke dokter (terutama jika memiliki penyakit kronis yang memerlukan kontrol rutin).

PEMBAHASAN

Menurut Potter (2008) pengertian insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Jenis insomnia ada tiga yaitu tidak bisa mempertahankan tidur atau sering terjaga, dan bangun secara dini serta tidak dapat tidur kembali, tidak dapat memulai tidur. Data dari WHO (World Health Organization) menunjukkan sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur atau insomnia dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan sedemikian hebat menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Menurut Siregar (2011:74) saat diperkirakan 1 dari 3 orang menderita insomnia, data ini lebih besar dibandingkan penyakit lain. Menurut Siregar (2011:12) prevalensi insomnia atau gangguan tidur di Indonesia kira-kira 10% yang berarti dari 238 juta penduduk 28 juta diantaranya menderita insomnia. Jumlah ini terdapat dalam data statistik. Selain data diatas, masih banyak penderita yang belum terdeteksi.

Menurut Guyton & Hall (1997) pengertian tidur ialah keadaan bawah sadar seseorang yang masih bisa dibangunkan menggunakan rangsangan sensorik atau rangsangan lain. Menurut Lannywati (2001) tidur adalah kondisi hilangnya kesadaran secara priodik dan normal. Menurut Fakihan (2016) pengertian tidur ialah kondisi dimana seseorang tidak sadar karena perseptual terhadap lingkungan yang menurun, pada kondisi ini keadaan seseorang dapat

dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup.

KESIMPULAN

Dari pengamatan yang sudah kami lakukan didapatkan hasil bahwa pengetahuan mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta sudah cukup paham mengenai insomnia yang meliputi definisi, tanda gejala, penyebab, dampak dan cara pencegahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes. (2021). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. Retrieved from upk Kemenkes RI: <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Siregar, M. H. (2011). *Insomnia, Mengenal Sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia*. Yogyakarta: Flash book.
- Lanywati, E. (2001). *Insomnia, gangguan sulit tidur*. Yogyakarta : Kanisius (Anggota IKAPI).
- Potter & Perry. (2008). *Buku ajar fundamental keperawatan edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Rafknowledge, (2010). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: Elex MedikaComputindo.
- Ahmad Fakihan. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. Jurnal Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Guyton, A. C. & Hall, J.E. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC.