

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PRODI KEPERAWATAN

Nofrida Saswati ¹, Maulani ²

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Harapan Ibu, Jambi
Email : nofridasaswati@gmail.com

²Dosen Program Studi Profesi Ners, STIKES Harapan Ibu, Jambi
Email : mhee114n3@gmail.com

ABSTRACT: CORRELATION OF STRESS LEVELS WITH INSOMNIA EVENTS IN NURSING STUDENT PRODUCTS

Introduction: Stress is one of the trigger factors for various diseases including one of sleep disorders in the form of insomnia. A common trigger is college problems such as doing thesis work. For undergraduate students is an obligation that must be done to get a bachelor's degree. In fact, there is so much pressure that occurs in the process of completing a thesis that it impacts on students' sleep difficulties.

Objective: To find the correlation between stress levels and the incidence of insomnia in nursing study students.

Method: This research is a quantitative study with cross sectional design. This research was carried out on 6 to 10 July 2019 at the STIKES Harapan Ibu Jambi. The population in this study were 33 students, the total sampling technique with a total sample of 33 respondents. Data collection instruments used the Kessler psychological distress scale questionnaire and the KSPBJ Rating Scale questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately by the Spearman test.

Research Results: From the results of the univariate study, most respondents experienced severe insomnia, as many as 14 respondents (42.4%) and had severe stress 24 respondents (72.3%) in nursing study students, from the bivariate results p-value 0,000 <0.05 then it can be .

Conclusion: There is a significant correlation between stress level and insomnia. From the results of the correlation coefficient (correlation coefficient) of 0.850, it is expected to be input and suggestions for nursing institutions to conduct counseling guidance and early training in groups so that students more easily understand and understand how to prepare theses so as to reduce stress on students who are doing thesis.

Keywords: stress, insomnia, students, PSIK

**INTISARI: HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA PRODI KEPERAWATAN**

Pendahuluan: Stres merupakan salah satu faktor pencetus berbagai gangguan penyakit salah satunya gangguan tidur berupa insomnia. Pemicu yang umum terjadi adalah masalah kuliah seperti dalam mengerjakan skripsi. Bagi mahasiswa skripsi merupakan sebuah kewajiban yang harus dikerjakan untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada kenyataannya begitu banyak tekanan yang terjadi pada proses penyelesaian skripsi sehingga berdampak kepada kesulitan tidur mahasiswa.

Tujuan: Diketahui hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 6 sampai 10 Juli 2019 yang bertempat di STIKES Harapan Ibu Jambi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 33 mahasiswa, teknik pengambilan sampel total sampling dengan jumlah sampel 33 responden. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner skala kessler psychological distress scale dan kuesioner insomnia KSPBJ Rating Scale. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Spearman.

Hasil Penelitian: Dari hasil univariat penelitian sebagian besar responden mengalami insomnia yang berat yaitu sebanyak 14 responden (42.4%) dan memiliki stress yang berat 24 responden (72.3%) pada mahasiswa prodi keperawatan, dari hasil bivariat nilai p-value $0.000 < 0.05$ maka dapat.

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan tingkat stress dengan kejadian insomnia. Dari hasil correlation coefficient (koefisien korelasi) sebesar 0.850, Diharapkan dapat menjadi masukan dan saran untuk intitusi keperawatan agar melakukan bimbingan konseling dan latihan lebih awal secara berkelompok agar mahasiswa lebih mudah memahami dan mengerti bagaimana cara penyusunan skripsi sehingga dapat mengurangi stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci : stress, insomnia, mahasiswa, PSIK.

PENDAHULUAN

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50 % orang dewasa melaporkan mengalami gangguan tidur dan sekitar 17 % mengalami gangguan tidur serius. Menurut WHO pada tahun 2014 sebanyak 450 juta penduduk di dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres, dari populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6 % atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan depresi dan stres. Berdasarkan survei yang ada, prevalensi insomnia yang terjadi di Amerika mencapai 60-70 kasus orang dewasa. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 10 %,

yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia sedangkan di Indonesia menurut Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangkusumo, insomnia menyerang 10% dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Dari total angka kejadian insomnia itu 10-15% merupakan gejala insomnia kronik (BPS, 2014).

Individu yang mempunyai resiko tinggi terjadinya insomnia adalah orang yang bekerja paruh waktu, lanjut usia, mahasiswa, yang mengalami masalah penyakit kronis,

wanita hamil, wanita yang mengalami menopause. Insomnia banyak dialami mahasiswa atau yang bertahap dewasa awal. Orang usia dewasa awal membutuhkan antara enam setengah sampai delapan jam tidur yang berkelanjutan setiap harinya. Dari penelitian yang dilakukan pada populasi remaja terungkap bahwa sebanyak 13% diantaranya mengalami insomnia kronis. Remaja yang mengalami insomnia bisa mengakibatkan kehidupan pribadi, prestasi belajar. Penyusunan tugas akhir pada mahasiswa adalah salah satu yang menyebabkan stres bagi mahasiswa dan begitu banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur selama masa penyusunan tugas akhir (Student Health and Welfare, 2017).

Robotham (2008), mengatakan ada beberapa penyebab gangguan stres pada mahasiswa selama masa kuliah seperti dalam menuntaskan akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, kondisi adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa, biaya perkuliahan, penilaian sosial, manajemen waktu dalam penyelesaian skripsi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari STIKES Harapan Ibu pada bulan 2 februari 2019 jumlah mahasiswa yang aktif kuliah tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 43 orang. Stress dan gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa skripsi juga didapatkan oleh peneliti berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan menggunakan kuesioner skala likert untuk mengukur tingkat stress terhadap 6 responden, berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat jam kuliah mahasiswa sering terlihat menguap, lesu dan tidak semangat mengikuti pelajaran, tertidur dikelas, tidak

fokus mengikuti pelajaran dan terlihat mengantuk.

Tujuan penelitian ini Diketahui gambaran dan hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 6 sampai 10 Juli 2019 yang bertempat di STIKES Harapan Ibu Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2015/2016 yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 33 mahasiswa, peneliti tidak melakukan uji etik karena penelitian ini tidak menimbulkan bahaya kepada responden, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas dikarenakan instrumen yang peneliti gunakan sudah baku yang di dambil dari teori Kessler Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner skala kessler psychological distress scale dan kuesioner insomnia KSPBJ Rating Scale. Instrumen Analisa menggunakan teknik analisis univariat dan bivariat dengan *uji Spearman* peneliti menganalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 20.

HASIL**Analisis Univariat**

Tabel 1
Distribusi frekuensi kejadian
insomnia mahasiswa prodi
keperawatan
Tahun 2019

No	Insomnia	Jumlah	Persen (%)
1	Tidak Ada Keluhan	2	6.1
2	Ringan	4	12.1
3	Berat	14	42.4
4	Sangat Berat	13	39.4
Jumlah		33	100

Hasil penelitian terhadap 33 responden sebagian besar responden mengalami insomnia yang berat yaitu sebanyak 14 responden (42.4%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi stress pada
mahasiswa prodi keperawatan
di STIKES Harapan Ibu Jambi
Tahun 2019

No	Tingkat Stress	Jumlah	Persen (%)
1	Ringan	0	0.0
2	Sedang	9	27.3
3	Berat	24	72.3
Jumlah		33	100

Hasil penelitian terhadap 33 responden sebagian besar memiliki stress berat sebanyak 24 responden (72.3%).

Analisis Bivariat

Tabel 3
Hubungan stres dengan kejadian
insomnia pada mahasiswa prodi
keperawatan Angkatan 2015

Skor Stress	Skor Ansietas	
	r	0.850
	p	0.000
	n	33

Berdasarkan hasil penelitian diketahui jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 33, dengan nilai p-value $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat stress dengan kejadian insomnia. Dari hasil correlation coefficient (koefisien korelasi) sebesar 0.850, maka nilai ini menandakan hubungan yang tinggi antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan di STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2019.

PEMBAHASAN**Univariat****a. Kejadian Insomnia**

Beberapa responden menganggap bahwa skripsi membuat pola tidur menjadi tidak teratur, hal ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Potter dan Perry (2014) mengatakan bahwa kebutuhan tidur dewasa muda rata-rata 6 sampai 8 jam tetapi hal ini bervariasi. Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas yang mengisi hari-hari mereka. Tetapi pada kenyataannya tidak semua dewasa muda memenuhi kebutuhan tidurnya.

Pada mahasiswa tingkat akhir insomnia disebabkan oleh faktor stres, hal ini sesuai dengan teori menurut Perry dan Potter (2006), insomnia dapat disebabkan oleh faktor psikologis meliputi stres, kecemasan, depresi serta stimulasi yang berlebihan terhadap otak.

Insomnia yang dialami oleh mahasiswa akan menimbulkan dampak hilang konsentrasi saat belajar dan stres yang meningkat, hal ini didukung oleh teori menurut Rafkknowledge

(2006) dampak dari insomnia adalah hilang fokus saat berkendara, hilang konsentrasi saat belajar, kurang tidur dapat menyebabkan konsentrasi menurun, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, stres yang meningkat, kulit terlihat lebih tua, pelupa dan obesitas atau kegemukan.

Menurut asumsi peneliti tidur yang tidak berkualitas ditunjukkan oleh keadaan lesu dan pusing yang dialami oleh subjek pada hampir setiap bangun tidur. Gangguan ini sudah terjadi pada masing-masing subjek selama lebih dari satu bulan. Insomnia ini disebabkan penderita yang mengalami stres sehingga dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan atau area fungsi penting yang lain. Insomnia sangat mengganggu kegiatan mahasiswa sehari-harinya. Pekerjaan yang seharusnya sudah dilakukan menjadi tertunda, bahkan batal dilakukan karena mahasiswa merasa malas. Hal ini sesuai dengan pengisian kuesioner responden yang menderita insomnia tidak dapat tidur selama 6 jam dalam semalam sebanyak 23 responden (69.7%), sakit kepala pada siang hari sebanyak 22 responden (66.7%) dan merasa kurang puas dengan tidur sebanyak 20 responden (60.6%).

b. Kejadian Stress

Menurut asumsi peneliti tekanan pengerjaan skripsi pada mahasiswa memang memiliki dampak berupa stress walaupun pada penelitian ini tidak dikaji pemicu lain untuk terjadinya stress. Terlihat sekali beberapa responden memang tertekan karena munculnya kategori stress sedang hingga sangat berat pada

hasil penelitian. Kegagalan dalam penelitian seperti eksperimen atau tuntutan yang besar untuk cepat mengejar wisuda merupakan salah satu pencetus stress tersebut. Hal ini dapat menjadi sebuah bahan pembelajaran bagi instansi pendidikan untuk menyiapkan mental mahasiswanya sebelum mengerjakan skripsi. Proses pengerjaan skripsi yang hanya berlangsung selama enam bulan seharusnya hanya menimbulkan stress ringan atau stress sedang saja. Mahasiswa juga harus lebih mempersiapkan diri sebelum masuk dalam semester pengerjaan skripsi baik baik secara fisik maupun psikologisnya.

Menurut asumsi peneliti Pada beberapa responden yang sedang mengejar skripsi bukanlah sebuah tuntutan yang dapat membuat mereka tertekan dalam pengerjaannya. Hal ini wajar sebagai seorang mahasiswa sehingga mereka dapat menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi ketika mengerjakan skripsi. Terbukti dengan besarnya frekuensi responden yang memilih kadang-kadang sebanyak 13 responden (30.5%) pada pernyataan kesulitan untuk memulai tidur sehingga menyebabkan banyak responden yang hanya mengalami cukup rentan terhadap stress. Semua pertanyaan pada kuisisioner masih dianggap dalam ambang batas wajar oleh beberapa responden. Namun pada kenyataannya ditemukannya responden yang cukup rentan dan sangat rentan terhadap pengerjaan skripsi yang hanya berlangsung selama enam bulan. Hal ini sesuai dengan pernyataan responden pada pengisian kuesioner responden banyak mengalami

stress karena responden merasa pikiran yang kacau jika banyak kesulitan selama penyusunan skripsi dan merasa sulit berkonsentrasi jika Saya merasa jenuh dengan skripsi, lingkungan terlalu ramai sebanyak 24 responden (72.7%), merasa lelah setiap bangun pagi sebanyak 27 responden (81.8%), merasa gelisah selama menyusun skripsi jika Melihat teman saya sudah mulai menuju ke tahap berikutnya sebanyak 22 responden (66.7%).

Bivariat

Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan di STIKES Harapan Ibu Jambi

Stres merupakan faktor risiko dari insomnia karena saat stres tubuh berusaha menyesuaikan sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya (Hartono, 2011). Stres yang dialami oleh respondent dapat disebabkan oleh berbagai sumber stres (stresor), seperti penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi adalah adanya perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri, yaitu ketika mengalami kegagalan dalam konsultasi dengan dosen pembimbing, banyaknya revisi, dan sulitnya mencari referensi yang relevan dengan penelitian (Hanik, 2013). Stres pada individu dapat terjadi karena tuntutan-tuntutan yang individu diletakan dalam diri sendiri. Menurut Iskandar (2009) mengatakan bahwa 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 proses tidur terganggu. Selain itu stres juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin yang diperlukan untuk tidur normal.

Stressor yang dihadapi mahasiswa skripsi tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan stress tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Gaultney (2010) terhadap 1.845 mahasiswa yang menyebutkan 27% mengalami stidaknya satu jenis gangguan tidur dan yang paling sering dialami adalah jenis narkolepsi, hipersomnia, obstruktif henti napas saat tidur, dan insomnia.

Hasil penelitian Putri (2010) Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis H_0 ditolak, $p = 0,025$ ($<0,05$) menunjukkan bahwa ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Semua kategori stress mengalami insomnia ringan ditunjukan dengan rata-rata skor insomnia pada setiap kategori stress yaitu 8-14.

Menurut asumsi peneliti stress dan insomnia sama saling terkait, stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. Hal ini sangat jelas terkait dikarenakan semua kategori stress mengalami insomnia berat. Responden yang

memiliki tekanan stress akan sulit tertidur atau mempertahankan kualitas tidurnya. Pikiran-pikiran yang mengganggu tentang skripsi setiap saat membuat mereka cemas dan tertekan. Terbukti walaupun responden hanya mengalami cukup rentan terhadap stress namun mahasiswa tetap mengalami insomnia berat. Pengerjaan skripsi membuat responden selalu berada pada perasaan tegang dan mudah gelisah sehingga menyebabkan sulit untuk beristirahat. Insomnia berat sendiri yang terjadi kepada responden karena menurut mereka masalah tidur yang terjadi tidak begitu mengganggu kualitas hidup yang mereka jalani. sesuai dengan pengisian kuesioner responden yang menderita insomnia tidak dapat tidur selama 6 jam dalam semalam sebanyak 23 responden (69.7%) dan banyak mengalami stress karena responden merasa pikiran yang kacau jika banyak kesulitan selama penyusunan skripsi dan merasa sulit berkonsentrasi jika Saya merasa jenuh dengan skripsi, lingkungan terlalu ramai sebanyak 24 responden (72.7%).

Sejalan dengan penelitian Ema Waliyanti (2017) dengan judul Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK Yogyakarta bahwa 73,6% responden mengalami penurunan konsentrasi belajar yang disebabkan karena insomnia ringan 52 responden (5,1%).

Hal yang sama juga didukung oleh penelitian Ulfah (2014), mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia sebanyak 37 responden (68,5%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 17 responden (31,5). Mereka menganggap beban dengan adanya penyusunan skripsi sebagai tugas akhir, hal ini dikarenakan para

mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan revisi skripsi mereka. Selain itu mahasiswa masih dibebankan dengan mata kuliah yang belum selesai mereka tempuh. Ketika hal itu terjadi maka beban yang berlebih tersebut akan mengganggu tidurnya dan mengundang stres pada mahasiswa.

Hasil penelitian Nindhy (2018) kejadian insomnia menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami insomnia jangka pendek berjumlah 40 responden (60,6%) pada mahasiswa Program Studi Ilmu Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Hasil penelitian sejalan dengan Penelitian Wulandari (2017) Hasil penelitian ini menunjukan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hubungan yang bermakna tersebut ditandai dengan nilai signifikan $p = < 0,001$ dan $r = 0,520$, karena nilai $p < 0,005$ dan nilai r positif dan terletak antara 0,4 - 0,599, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi tentang hubungan stress dengan kejadian insomnia. Selain itu, juga diharapkan kepada pihak institusi untuk memperbanyak sumber referensi lain agar mahasiswa lebih mudah memahami faktor penyebab insomnia dan bagaimana cara penanggulangannya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden (69.7%), mengalami insomnia yang berat yaitu sebanyak 14 responden (42.4%), tingkat stress

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan kepada pihak institusi untuk memperbanyak sumber referensi dan meningkatkan pelayanan bagi mahasiswa untuk melakukan proses bimbingan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. *Badan Pusat Statistik Indonesia.* , (2014).
- Ema. Waliyanti. (2018). Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK Yogyakarta. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6 No.1.
- Gaultney, J. F. (2010). The prevalence of sleep disorder in college student : impact on academic performance. *Journal of American College Health.*, Vol 59 No.
- Hartono, L. (2011). *Stres & Stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Iskandar. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (Edisi 9. P). Surabaya: Universitas Airlangga: Surabaya.
- Nindhy. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E Journal Unstrat*, 6 No.1.
- berat sebanyak 24 responden (72.3%) dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan di STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2019 dengan p-value 0.000.
- Putri. (2010). Putri. (2010) Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Robotham, D. (2008). *Stres among higher education students: towards a research agenda*. Springer Science+Business Media B. Vol. 57 :
- Ulfah, F. H. (2014). *Hubungan Insomnia Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Muhammadiyah Surakarta). Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/30484/>
- Welfare., S. H. and. (2017). *Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. academic stressors; American students; international students; reactions to Stressors*. Vol. 11, N.