

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia dapat didefinisikan sebagai kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun lebih awal dari jadwal biasanya dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur. Insomnia dapat menyebabkan gangguan sosial, personal, pendidikan-akademik, atau gangguan perilaku (Bolstad & Nadorff, 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa tidur berperan penting dalam perkembangan kesehatan remaja. Tidur yang cukup membantu dalam menjaga fungsi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kesejahteraan fisik, mental dan psikologis. Perubahan pola tidur pada remaja sangat umum dikarenakan faktor biologis dan lingkungan, seperti waktu tidur yang terlambat kurang kebersihan ketika tidur, pola tidur yang tidak teratur dan faktor psikofisiologis (Nunes & Bruni, 2015). Beberapa peneliti mengungkapkan hubungan antara insomnia dan dampak fisik mulai dari kelelahan, kekurangan energi, dan masalah kesehatan lainnya. Kantuk di siang hari, perubahan suasana hati (mood), dan kurang fokus ketika pembelajaran merupakan dampak dari insomnia (Amaral *et al.*, 2017).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur atau diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Sedangkan *prevalensi* insomnia di Indonesia kurang lebih 28% dari total 238 juta penduduk Indonesia atau

berkisar sekitar 10%. Angka *prevelensi* insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia Tingginya angka insomnia tersebut dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Liana, 2020).

Menurut studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 24 Oktober 2021 di SMA Sunan Kalijogo Jabung dari 8 orang yang diwawancarai didapatkan 8 orang (3 laki-laki dan 5 perempuan) yang mengalami insomnia, 3 orang (laki-laki) mengalami gangguan tidur, mereka memiliki kebiasaan bermain *game* di malam hari bersamaan dengan konsumsi kafein dan merokok, 3 orang (perempuan) bermain social media, sedangkan sisanya 2 orang (perempuan) mengalami masalah psikologis.

Penyebab insomnia pada remaja bisa terjadi antara dua kemungkinan yaitu disengaja tidak ingin tidur dengan sebab bermain *gadget* seperti *scrol social media* dan bermain *game* atau tidak bisa tidur yang disebabkan oleh faktor biologis dan psikologis. Faktor biologis seperti minum kopi sebelum jam tidur, karena kafein yang terkandung dalam kopi bisa meningkatkan hormon adrenalin yang membuat mata terjaga beberapa jam. Faktor penyebab psikologis seperti *overthinking* (memikirkan sesuatu berlebihan), rasa cemas, atau depresi juga bisa menyebabkan terjadinya gangguan tidur (Bolstad & Nadorff, 2020).

Kehidupan sosial dan hiburan seperti bergadang, menonton TV, mengakses media sosial, mendengarkan musik dan bermain *game online*

dimalam hari membuat mereka sulit tidur lebih awal. Insomnia juga di kaitkan dengan depresi dan kecemasan. Institut Kesehatan Nasional telah menyatakan bahwa remaja dan dewasa muda berusia 12 sampai 25 tahun adalah populasi yang memiliki resiko lebih tinggi yang mengalami kantuk disiang hari yang berlebihan(Amaral *et al.*, 2014).

Dampak dari insomnia menurut (Afif & Munir, 2015) berupa kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktifitas disiang hari, penurunan motivasi dan perfoma sosial yang buruk. Orang yang kurang tidur akan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja dan mudah tersinggung. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa lelah karena kekurangan waktu tidur.

Strategi pengobatan insomnia bisa dimulai dengan rutinitas positif seperti menjaga kebersihan tempat tidur, waktu tidur yang di rencanakan, membatasi penggunaan media sosial, dan tidak bergadang. Selain itu remaja bisa menanamkan kebiasaan tidur lebih awal kurang dari jam 9 malam dan tidur dengan durasi cukup kurang lebih 8 jam *ideal* sehingga remaja mendapatkan Kualitas tidur yang baik sehingga kesehatan fisik dan mental tetap terjaga (Amaral *et al.*, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran faktor-faktor yang melatarbelakangi kejadian insomnia pada remaja di SMA Sunan Kalijaga Jabung”.

1.2 Rumusan masalah

Apa sajakah faktor-faktor yang melatarbelakangi kejadian insomnia pada remaja di SMA Sunan Kalijaga Jabung?

1.3 Tujuan penelitian

Mengetahui gambaran faktor yang melatarbelakangi pada remaja di SMA Sunan Kalijogo Jabung.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Dapat mengembangkan dan meningkatkan ilmu pengetahuan tentang faktor yang melatarbelakangi kejadian insomnia pada remaja, sehingga dapat dijadikan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Manfaat untuk lahan penelitian

Memberi gambaran mengenai faktor penyebab Insomnia pada remaja agar dapat menerapkan pola hidup sehat dan tidur supaya dapat mengikuti pembelajaran secara kondusif.

2. Manfaat untuk profesi keperawatan

Untuk menambah pengetahuan mengenai gambaran faktor penyebab insomnia pada remaja, sehingga perawat dapat melakukan asuhan keperawatan dengan baik.

3. Manfaat untuk responden

Membantu remaja yang mengalami gangguan pola tidur untuk mengetahui apa yang menyebabkan insomnia agar dapat mencari solusi dan pulih dari insomnia.

