

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Insomnia sebagai sebuah keadaan di mana seseorang sulit untuk memulai tidur, sulit untuk mempertahankan tidur dan bangun terlalu cepat (Gunes dan Arslantas, 2017) dan remaja sebagian besar memerlukan 7-8 jam waktu tidur malam. Jam normal yang seharusnya digunakan untuk istirahat dan tidur, dialihfungsikan oleh remaja untuk melakukan kegiatan lain, seperti mengerjakan tugas sekolah, menonton TV ataupun untuk bermain *game online* dan bermain *gadget* (Rimbawan dan Ratep, 2016). Aktivitas yang padat dan serba kompleks pada remaja mengakibatkan kelompok usia remaja rentan mengalami gejala gangguan tidur, dan salah satunya adalah insomnia.

Cureresearch 2017 melaporkan 30% penduduk di dunia umumnya mengalami insomnia kronis, dan terdapat 1/4 laporan yang menyatakan penduduk di Amerika Serikat (AS) mengalami tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis (Medical Daily, 2017). Angka prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10% dari jumlah penduduk atau sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang sering terjadi dalam kehidupan, seperti stres, waktu tidur tidak teratur, kecemasan atau depresi pada seseorang (Zahara *et al.*, 2018).

Rimbawan dan Ratep (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa jumlah insomnia pada remaja di Panti Asuhan Widya Asih 1 Denpasar sebesar 100%, di mana 47,6% mengalami insomnia ringan, 47,6% mengalami insomnia sedang, dan 4,8% mengalami insomnia berat. Sathivel dan Setyawati (2017) dalam penelitiannya memperoleh hasil 40% responden memiliki sub ambang insomnia, 56% responden menderita insomnia klinis keparahan moderat, dan 4% responden menderita klinis susah tidur parah. Penelitian Awwal *et al.* (2015) menyimpulkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di SMPN 5 Semarang sebesar 81,1%, gangguan tidur pada remaja yang paling banyak ditemui adalah transisi tidur bangun 43,4%, gangguan memulai dan mempertahankan tidur 35,2%, gangguan kesadaran saat tidur 24,6%, gangguan somnolen (letargi, obtundasi, dan hipersomnia) berlebih 23%, hiperhidrosis 4,1%, dan gangguan pernapasan saat tidur 3,3%.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 orang remaja di Dusun Bunton, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang yang diambil secara acak, didapatkan data 2 orang remaja tidak mengalami gejala insomnia, 3 orang remaja mengalami insomnia ringan dengan gejala (gelisah saat tidur dan sulit berkonsentrasi), 3 orang remaja mengalami insomnia sedang dengan gejala (tidur tidak nyenyak, sakit kepala pada pagi hari, dan mengantuk di siang hari), dan 2 orang remaja yang mengalami insomnia berat dengan gejala (sulit memulai tidur, terbangun pada malam hari, gelisah dan tidak nyaman saat tidur, dan sulit untuk tidur kembali).

Insomnia biasanya terlihat saat seseorang kesulitan dalam memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan sering terbangun dalam waktu yang lama, dini hari atau sebelum waktunya, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan, kesulitan kembali tidur, gelisah dan tidak nyaman saat tidur, mengantuk di pagi hari atau siang hari, tidak merasa segar ketika bangun tidur, dan berkurangnya konsentrasi (Berman *et al.*, 2016). Insomnia pada remaja disebabkan karena adanya faktor dari luar maupun dari dalam diri remaja. Faktor penyebab yang melatarbelakangi insomnia pada remaja disebabkan karena pola tidur yang buruk, penggunaan media elektronik (televisi, komputer, *gadget*, dan lain sebagainya), penyakit migren, nyeri, gangguan psikologi (stres), kecemasan, kafein, nikotin dan rokok (Owens, 2014). Zahara *et al.* (2018) mengemukakan bahwa penyebab insomnia pada remaja disebabkan oleh gaya hidup remaja dan pola aktifitas remaja di luar jam sekolah.

Menurut Aryanti *et al.* (2021), insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung coroner, hipertensi, gangguan psikologik misalnya terjadinya depresi, ansietas dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat. Zahara *et al.* (2018) menjelaskan bahwa dampak kekurangan tidur pada remaja dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademis sekolah, meningkatkan angka ketidakhadiran, depresi, dan kecelakaan lalu lintas pada remaja. Selain itu, dampak dari kurang tidur pada remaja dapat menyebabkan menurunnya fungsi kekebalan tubuh,

meningkatkan berat badan, meningkatkan tekanan darah, menurunkan fungsi kognitif, serta adanya gangguan emosi pada remaja.

Kasus insomnia masih banyak terjadi dan keluarga adalah salah satu yang dapat membantu mengatasi insomnia yang dialami oleh remaja. Penatalaksanaan non farmakologis untuk mengatasi insomnia saat ini sangat dianjurkan, karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat memandirikan remaja agar dapat menjaga kesehatan mereka sendiri. Pengobatan non farmakologis untuk mengatasi insomnia salah satunya adalah teknik relaksasi otot progresif, karena teknik tersebut efektif dapat mengurangi keluhan tidur dan kesulitan tidur. Terapi insomnia juga bisa melalui terapi musik atau terapi suara, seperti terapi menggunakan musik instrumental. Terapi menggunakan musik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Selain itu, insomnia dapat dicegah dengan melakukan beberapa cara seperti menghindari banyak makan dan minum sebelum tidur, membatasi mengkonsumsi minuman beralkohol dan berkafein, dan berusaha aktif di siang hari agar terhindar dari tidur siang.

Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait “Gambaran Faktor Lingkungan yang Melatarbelakangi Insomnia Pada Remaja di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran faktor lingkungan yang melatarbelakangi insomnia pada remaja di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang?.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran faktor lingkungan yang melatarbelakangi insomnia pada remaja di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu dalam bidang kesehatan, khususnya program studi ilmu keperawatan serta dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan faktor lingkungan yang melatarbelakangi insomnia pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu keperawatan dan memberikan pemahaman lebih dalam terhadap faktor lingkungan yang melatarbelakangi insomnia pada remaja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan kajian awal bagi peneliti lain apabila ingin meneliti permasalahan yang sama, sehingga mempunyai

landasan dan alur yang jelas untuk melakukan penelitian di masa akan datang dan dapat mengembangkan hasil penelitian ini menjadi lebih baik.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan tambahan bagi responden, khususnya remaja untuk memperluas wawasan terkait faktor lingkungan yang melatarbelakangi insomnia pada remaja.

