

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebutuhan dasar manusia salah satunya yaitu tidur. Setiap orang butuh tidur. Jika cukup tidur, akan menuai banyak manfaat, termasuk dapat menjaga stamina dan kesehatan. Namun bagi kebanyakan orang, tidur merupakan hal yang mudah, namun bagi sebagian orang, tidur merupakan hal yang sulit, dan kondisi sulit tidur disebut dengan *insomnia* (Anggraini, 2022). Menurut ICSD-2 (International Classification of Sleep Disorders), *insomnia* meliputi kesulitan tidur, bangun pagi, sering terbangun dengan susah tidur, dan mengalami akibat pada siang hari akibat sulit tidur pada malam hari (Arsy, 2021).

Menurut World Health Organization (2014), sekitar 18% penduduk dunia menderita gangguan tidur, atau sekitar satu dari tiga menderita *insomnia*. Menurut (Sleep Foundation, 2020), prevalensi global *insomnia* mencapai 67% di Asia Tenggara di antara 1.508 orang, dan 23,8% *insomnia* terjadi pada remaja. Menurut penelitian (Eliza, 2022), prevalensi *insomnia* di Indonesia sekitar 67%. Sementara itu, 55,8% orang mengalami *insomnia* ringan dan 23,3% *insomnia* sedang. Efek *insomnia* adalah: Kelelahan, konsentrasi dan ingatan yang buruk, gangguan hubungan sosial dan profesional atau prestasi akademik yang buruk, kantuk di siang hari, kurang inisiatif dan motivasi, sering melakukan kesalahan dan sakit kepala.

Insomnia juga bukan penyakit, melainkan gejala gangguan tidur, kesulitan atau gangguan tidur. *Insomnia* disebabkan oleh masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan stres berkepanjangan. Masalah kesehatan jiwa relatif besar di Indonesia. Menurut Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), data nasional gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) yang teramati pada

penduduk usia 15 tahun ke atas dialami sebesar 6,2%. Prevalensi gangguan jiwa emosional di DKI Jakarta pada usia 15-24 tahun sebesar 11,26%, angka kejadian ini meningkat pada usia 55 tahun ke atas. Dalam beberapa dekade terakhir, studi epidemiologi menunjukkan bahwa jumlah anak muda yang menderita gangguan tidur telah meningkat.

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO, 2018) remaja artinya penduduk berusia 10-14 tahun dan remaja akhir dan berusia 15 - 19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN, 2019), usia remaja berkisaran berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Dari sini dapat disimpulkan bahwa pemuda adalah penduduk usia 10-24 tahun yang sedang menuju ke arah kedewasaan dan jati diri. Di Indonesia, terdapat 66,8 juta penduduk muda berusia antara 10 dan 24 tahun dari total penduduk, dengan rasio 34,4 juta laki-laki dan 32,4 juta perempuan (Statistik, 2021).

Karakteristik remaja dapat mengakibatkan *insomnia* seperti umur, jenis kelamin dan pendidikan. Semakin tua usia remaja maka semakin sulit untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidurnya, karena sering dikatakan bahwa remaja sering tidur terlalu malam dan harus bangun pagi. Dalam dunia kesehatan, tidur yang baik bervariasi antara 6-9 jam. Sedangkan untuk faktor jenis kelamin, hal ini paling sering terjadi pada remaja laki-laki. Gangguan tidur ini termasuk remaja laki-laki yang suka bermain game di komputer, ponsel, atau televisi (Angraini, 2022). Prevalensi *insomnia* disebabkan oleh faktor psikologis seperti depresi, kecemasan dan ketegangan sebagai gejala psikosis skizofrenia dan gangguan manik. Stres juga dikaitkan dengan timbulnya *insomnia* Kesehatan dan Kesejahteraan Mahasiswa

melaporkan bahwa masalah kesehatan mental seperti kegugupan atau stres juga dapat mengganggu tidur (Ranti, 2022).

Penggunaan *gadget* juga dapat menimbulkan efek kesehatan yang negatif karena radiasi, yang juga menimbulkan efek fisiologis dan psikologis yang dapat mengganggu tidur. Bermain video game sebelum tidur memperlambat jam internal tubuh, menghambat pelepasan hormon tidur melatonin, dan mempersulit tidur. (Foundation, 2022). Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi merokok pada penduduk usia 10 hingga 18 tahun yakni 1,9% dari tahun 2013 (7,2%) hingga tahun 2018 (9,1%). Risiko yang dapat ditimbulkan dari merokok antara lain kebutaan, katarak, kanker, periodontitis, asma, kelahiran prematur, tulang lemah, leukemia, dan insomnia. Masalah *insomnia* telah menjadi tantangan bagi remaja di seluruh dunia. Pada penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa *insomnia* mulai muncul selama remaja, dengan prevalensi mulai dari 19,3-40% pada remaja. *Insomnia* remaja cenderung kronis, dan sering hidup berdampingan dengan atau mendahului timbulnya penyakit kejiwaan (Wei, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian (Anggraini, 2022) dengan judul Perilaku Bermain *Game Online* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku bermain game online dengan *insomnia* remaja. Hasil penelitian juga memberikan informasi hingga 63% remaja SMA Negeri X, Bogor cenderung bermain game online dengan tingkat *insomnia* sedang, dan beberapa remaja menunjukkan 96% responden bermain game online secara intens.

Berdasarkan hasil penelitian (Ranti, 2022) yang berjudul “Pola konsumsi kopi, penggunaan gadget, stres dan hubungannya dengan insomnia pada mahasiswa”, diperoleh hasil bahwa rasio responden yang menderita stres dan insomnia meningkat sebesar banyak seperti 67,7%. sedangkan yang tidak stres sebanyak 36,7% menderita insomnia. Selain itu, 32,3% adalah mereka yang mengalami stres dan tidak mengalami insomnia, sedangkan 63,3% adalah mereka yang tidak mengalami stres dan tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian (Ramadhani, 2021) Hubungan Lama Pengguna Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia. Terlihat bahwa dari 5 responden (3,8%) yang menggunakan gawai ≤ 11 jam sehari, mayoritas yaitu 4 responden (3,1%) menderita insomnia ringan dan 1 orang (0,8%) menderita insomnia berat.

Berdasarkan hasil penelitian (Purnawinadi, 2019) yang berjudul Hubungan Jumlah Rokok Dengan Insomnia Pada Orang Dewasa, diperoleh hasil data p-value = $0,030 < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan pada *alpha* 5% ada hubungan yang bermakna antara jumlah rokok yang dikonsumsi dengan kejadian insomnia di Desa Kaima Kecamatan Kauditan.

Berbagai faktor yang diduga memiliki hubungan signifikan dengan terjadinya insomnia faktor kecanduan *game online* {(Anggraini, 2022), (Oktavianti, 2020)} Faktor tingkat stress (Ranti, 2022), Faktor lama penggunaan gadget (Ramadhani, 2021), Faktor kebiasaan merokok (Purnawinadi, 2019).

Insomnia pada remaja merupakan masalah keperawatan yang perlu ditangani, sehingga dibutuhkan peran seorang perawat untuk menanganinya. Hal ini bertujuan

untuk meningkatkan kualitas tidur kaum muda dan mengurangi komplikasi akibat kualitas tidur yang buruk, serta mencegah berbagai gangguan mental pada remaja.

Pemahaman perawat tentang *insomnia* remaja adalah bagian penting dari perawatan yang efektif. Oleh karena itu, penting bagi perawat untuk memahami dan menyadari faktor-faktor yang terlibat dalam timbulnya *insomnia* pada remaja sehingga kita sebagai perawat dapat mengambil tindakan tepat waktu dan tepat untuk mencegah dan mengobati *insomnia*.

1.2 Rumusan Masalah

Hasil studi pendahuluan ditempat penelitian 8 dari 10 remaja memiliki frekuensi tidur hanya 4-5 jam remaja dalam lingkungan tersebut lebih banyak menghabiskan waktu luangnya pada malam hari dari pada memenuhi kebutuhan hidup lainnya (mis. istirahat dan tidur) yang menyebabkan banyak remaja yang mengalami *insomnia*. Berdasarkan uraian diatas, masalah yang dapat dirumuskan adanya Analisis Faktor tingkat stress, faktor lama penggunaan *gadget*, faktor kebiasaan merokok dan faktor kecanduan *game online* dengan kejadian *Insomnia* Pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor yang berhubungan dengan Kejadian *Insomnia* Pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk diketahui distribusi frekuensi kejadian *insomnia* pada remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

- 2) Untuk menganalisis distribusi frekuensi faktor tingkat stress, faktor lama penggunaan *gadget*, faktor kebiasaan merokok dan faktor kecanduan game online pada remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara *insomnia* dengan faktor tingkat stress, faktor lama penggunaan *gadget*, faktor kebiasaan merokok, dan faktor kecanduan *game online* pada remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Kelurahan Cipedak

Hasil dari penelitian ini bisa menjadi sumber data dalam meneliti analisis faktor kejadian *insomnia* pada remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

1.4.2 Bagi Remaja

Memberikan informasi atau masukan kepada remaja dalam mengambil sikap saat bermain *game*, lama penggunaan *gadget*, tingkat stress, dan kebiasaan merokok agar tidak mengalami *insomnia*.

1.4.3 Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini bertujuan untuk menjadi acuan dalam meningkatkan perawatan remaja dengan gangguan tidur.

1.4.4 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan, menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penelitian *insomnia* pada remaja, serta sebagai bekal di kemudian hari Ketika mendapat remaja yang mengalami *insomnia*.