

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Di Indonesia, prevalensi insomnia cukup tinggi yaitu sekitar 10%. Artinya, kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (US Census Bureau, 2004). Mahasiswa fakultas kedokteran cenderung banyak yang mengalami insomnia oleh karena berbagai stresor yang dihadapinya selama masa perkuliahan. Hal ini didukung oleh sebuah studi dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa 56% dari total 50 mahasiswa yang diteliti menderita insomnia klinis sedang dan 4% mahasiswa menderita insomnia klinis berat (Sathivel, 2017).

Insomnia adalah gangguan tidur yang umumnya ditandai oleh kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bersifat sementara atau persisten. Penyebab umum dari insomnia adalah stres, kecemasan, kondisi medis, obat-obatan, dan lain-lain. Insomnia mempunyai dampak merugikan bagi penderitanya, antara lain menurunkan kualitas hidup, sebagai pencetus penyakit gangguan jiwa, serta menurunkan stamina dan produktivitas (Imadudin, 2012).

Gangguan psikologis yang erat hubungannya dengan insomnia adalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan ketakutan yang menyeluruh, tidak menyenangkan, bersifat samar-samar, seringkali disertai gejala otonomik seperti nyeri kepala, jantung berdebar, gangguan lambung ringan maupun berkeringat. Kecemasan juga merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal normal yang terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menentukan identitas diri dan arti hidup (Sadock & Sadock, 2009).

Faktor risiko akademik yang berkaitan kuat dengan kecemasan pada mahasiswa kedokteran yaitu materi dan padatnya jadwal ujian (Alvi, et al, 2010). Kecemasan yang tidak dapat ditangani akan menimbulkan dampak negatif pada prestasi akademik, kesehatan fisik, dan psikologis mahasiswa itu sendiri. Waktu

belajar yang panjang, lingkungan yang kompetitif, takut gagal pada ujian, *home sickness*, masalah finansial, frekuensi ujian dan kurangnya aktifitas rekreasional merupakan beberapa contoh stresor yang dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran (Nazeer & Sultana, 2014).

Kecemasan merupakan respon psikologi dari ketegangan mental yang menggelisahkan dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan seperti ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, kerja jantung meningkat) dan gejala psikologis (panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi). Kecemasan merupakan bagian dari kondisi manusia yang dianggap mengancam keberadaannya. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan dapat menyebabkan kecemasan. Situasi yang mengancam diantaranya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan. Rasa cemas yang dialami oleh individu akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan kemunculannya (Pratiwi, 2010).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Stella Tinia Hasianna pada mahasiswa semester satu Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, didapatkan hasil sebanyak 25,28% mahasiswa semester pertama mengalami kecemasan dan presentase kecemasan pada pria 1,54% lebih banyak dari wanita (Hasianna, 2014). Studi lain yang dilakukan oleh Mohamad Ibnu Imadudin Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2011 mengemukakan bahwa prevalensi mahasiswa kedokteran UIN yang mengalami insomnia yaitu 49,4%. Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian tersebut diantaranya adalah jenis kelamin, konsumsi kopi, depresi, dan ansietas (Imadudin, 2012).

Permasalahan di atas diperkuat oleh hasil penelitian *National Sleep Foundation* di Amerika dalam Prasadja (2006), bahwa lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% diatas usia 65 tahun), hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64

tahun dan 5% diatas usia 64 tahun), dan 4% dewasa muda mengeluh kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% diatas usia 65 tahun).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Albar (2014) di STIKES Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama menyusun skripsi. Selain itu, Priyatno (2004) menyatakan bahwa adanya kecemasan menyebabkan kesulitan memulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi yang menakutkan dan mengalami kesukaran bangun di pagi hari.

Aktivitas perkuliahan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI sangat padat, sama seperti fakultas kedokteran di universitas lainnya. Mahasiswa dituntut untuk memahami setiap materi pelajaran yang jumlahnya sangat banyak dan dihadapkan dengan berbagai macam ujian yang diadakan setiap enam minggu sekali. Hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI sehingga mereka mengalami insomnia. Namun, sampai saat ini belum ada penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI.

Islam memandang kecemasan sebagai suatu gangguan kejiwaan atau kalbu yang berupa kesempitan jiwa, ketakutan, dan kekhawatiran dalam menghadapi suatu ujian yang diberikan oleh Allah SWT oleh karena jauhnya hati manusia dari bersandar kepada Allah SWT. Kecemasan berlebih dapat menyebabkan insomnia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2016 dan Tinjauannya Menurut Islam”.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas yaitu mengenai tingkat kecemasan dan insomnia di Indonesia yang masih cukup tinggi khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran oleh karena berbagai tuntutan

perkuliahan yang dapat menjadi beban psikologis sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

“Bagaimana hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI ditinjau dari sudut pandang kedokteran dan Islam?”

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016?
2. Bagaimana gambaran kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016?
3. Bagaimana hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016?
4. Bagaimana hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 menurut tinjauan Islam?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 ditinjau dari kedokteran dan Islam.
2. Untuk mengetahui gambaran kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 ditinjau dari kedokteran dan Islam.
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 menurut tinjauan Islam.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Manfaat bagi peneliti :

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dalam melaksanakan penelitian, sebagai wadah pengaplikasian ilmu yang telah didapat selama studi dan untuk memenuhi persyaratan tugas akhir program studi S-1.

2. Manfaat bagi Universitas YARSI

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah acuan pustaka Universitas YARSI dan memberikan informasi terkait dengan hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 ditinjau dari kedokteran dan Islam.

3. Manfaat bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat mengedukasi masyarakat luas untuk memahami hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 ditinjau dari kedokteran dan Islam.

4. Manfaat bagi Pemerintah

Sebagai sumber data kejadian kecemasan yang mengakibatkan insomnia.