

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Insomnia

Gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan seseorang baik itu secara fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Insomnia merupakan suatu kondisi dimana gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Fakta tersebut menunjukkan besarnya kemungkinan masalah akademis, emosional, kesehatan, dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau diperbaiki secara signifikan melalui intervensi, yaitu memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur (LeBourgeois et al., 2005).

Menurut (Durand, 2010) yang paling banyak dijumpai orang pada jam tidur adalah gangguan tidur atau insomnia. Orang dianggap memiliki masalah kesulitan tidur di malam hari merupakan bentuk (insomnia), apabila seseorang sering bangun dini hari dan tidak dapat tidur kembali.

Jumlah tidur yang cukup baik seseorang dapat membangkitkan perasaan segar dan dapat beraktivitas secara optimal. Dan jumlah tidur seseorang akan lebih bertambah saat beranjak memasuki usia dewasa (Driver et al., 2014)

Berdasarkan penelitian dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang berjudul *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia* :

Ada 2 kategori pada siklus tidur, yaitu *REM* dan *nonREM*.

nonREM dibagi menjadi 4, antara lain :

- 1) Stadium pertama : adalah antara situasi bangun dan tidur, waktu yang terjadi sekitar (35 detik sampai 7 menit) oleh gelombang kecil yang *low-voltage* pada pemeriksaan (*EEG*) *elektroensefalografi*.
- 2) Stadium kedua : perbedaannya dengan stadium pertama adalah adanya gelombang tegangan tinggi yang disebut loncatan gelombang (*sleep spindles*) dan *K complexes*. ditandai dengan gelombang otak tegangan rendah pada *EEG*.
- 3) Stadium ketiga dan keempat : *REM* ditandai dengan perubahan yang bervariasi, seperti berkeringat, tekanan darah, perubahan detak jantung, dan laju pernapasan.

Dari waktu tidur dihabiskan pada *REM* 25%, pada status ini mimpi terjadi saat tidur 75% *nonREM* (Sri Sunarti, 2018).

Di asia khususnya Indonesia sendiri, prevalensi penderita gangguan tidur atau insomnia diperkirakan mencapai kurang lebih 11 %, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia

sekitar 23 juta jiwa diantaranya mengalami gangguan tidur (Olii et al., 2018).

Menurut Center for Disease Control and Prevention (CDC), kurang tidur merupakan salah satu masalah gangguan kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur seseorang di Amerika terdata 68,8%. (Wheaton et al., 2017).

a) Waktu Tidur Ideal Menurut Usia

Umumnya, kebutuhan tidur seseorang setiap golongan usia tidaklah sama. Untuk tiap golongan usia jam tidur yang baik pun berbeda-beda. Berikut rekomendasi jam tidur terbaik yang sudah ditentukan oleh *NSF*:

1. Bayi umur (5 sampai 11 bulan): 12-15 jam, perhari.
2. Balita umur (1 sampai 2 tahun): 11-14 jam, perhari.
3. Pra-sekolah umur (3 sampai 5 tahun): 10-13 jam, perhari.
4. Usia sekolah umur (6 sampai 13 tahun): 9-11 jam, perhari.
5. Remaja umur (14 sampai 17 tahun): 8-10 jam, perhari.
6. Dewasa muda umur (18 sampai 25 tahun): 7-9 jam, perhari.
7. Dewasa umur (26 sampai 64 tahun): 7-9 jam, perhari.
8. Lansia umur (65 tahun ke atas): 7-8 jam, perhari.

Faktor Lain yang Memengaruhi Jumlah Jam Tidur Selain usia, faktor lain yang bisa memengaruhi pola tidur seseorang yang diperlukan adalah sebagai berikut:

- Kehamilan. Perubahan tubuh saat awal kehamilan dapat meningkatkan kebutuhan tidur.
- Penuaan. Lansia membutuhkan jumlah tidur yang sama dengan orang dewasa yang lebih muda. Namun, seiring bertambahnya usia, pola tidur mungkin berubah. Lansia cenderung tidur lebih nyenyak dan untuk rentang waktu yang lebih singkat daripada orang dewasa.
- Kurang tidur. Jika kamu kurang tidur, jumlah tidur yang kamu butuhkan pun meningkat.
- Kualitas tidur. Jika kamu sering terganggu saat tidur, sehingga tidak mendapatkan tidur yang berkualitas, maka kamu perlu waktu tidur lebih lama. Pasalnya, kualitas tidur sama pentingnya dengan kuantitas.

Seseorang yang ingin mendapatkan manfaat tidur yang maksimal, yaitu dengan cara menerapkan pola tidur yang baik setiap hari. Selain itu, hormon dalam metabolisme tubuh seseorang termasuk semua organ tubuh yang lebih sering bekerja mempunyai batas tersendiri, tubuh juga membutuhkan waktu istirahat yang maksimal. Maka dari itu, apabila tidur sesuai yang direkomendasikan sistem kekebalan tubuh juga akan meningkat karena dari sel-sel sebelumnya yang sudah diperbaharui (dr. Tania Savitri, 2021).

B. Jenis-jenis Insomnia

(Aprilini et al., 2019) Morin dan Espie membagi jenis-jenis insomnia dalam 2 jenis, yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder sebagai berikut :

- 1) Insomnia primer : gangguan tidur tidak terjadi secara eksklusif dalam konteks gangguan penyalahgunaan obat, kejiwaan, atau penyalahgunaan zat.
- 2) Insomnia sekunder : gangguan tidur secara etiologis terkait dengan kondisi yang mendasarinya, termasuk gangguan kejiwaan, medis, zat terlarang, dan gangguan tidur lainnya.

Insomnia juga dapat dibagi menjadi 3 tipe berdasarkan lama terjadinya, yaitu transient insomnia yang hanya berlangsung 2 sampai 3 hari, shortterm insomnia berlangsung hingga 3 minggu dan longterm insomnia yang dapat terjadi dalam waktu lebih lama, ini biasanya disebabkan oleh kondisi medis atau psikiatri tertentu.(Safaan et al., 2017).

C. Faktor-faktor Insomnia

Menurut Rafknowledge (Dalam Nety Mawarda Hatmanti, 2019) secara garis besar faktor penyebab terjadinya gangguan tidur yaitu :

- a. Kelainan atau penyakit kronis

Kelainan tidur (tidur Apnea), penyakit yang ada di diri seseorang seperti : diabetes, sakit ginjal, arthritis, atau penyakit yang tiba-tiba seringkali menyebabkan masalah tidur.

b. Efek samping obat-obatan

Obat-obatan untuk suatu penyakit juga merupakan terjadinya seseorang terkena gangguan tidur/insomnia.

c. Makanan yang tidak sehat

Makanan yang mengandung lemak jahat dan makan berat bisa menjadikan seseorang sulit saat sebelum tidur.

d. Zat nikotin, kafein, dan alkohol

Kafein dan nikotin adalah zat Stimulant (penekan Syaraf).

Alkohol dapat mengacaukan pola tidur seseorang.

e. Aktivitas fisik yang kurang teratur (olahraga)

Hal ini sangat bisa menjadi faktor utama yang signifikan.

Penyebab lainnya bisa berkaitan dengan kondisi-kondisi spesifik :

1. Lanjut usia (insomnia lebih sering terjadi pada lansia diatas usia 60 tahun)
2. Wanita yang sedang hamil
3. Riwayat depresi/turunan

D. Dampak Tidak Mendapatkan Waktu Tidur Cukup

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kurang tidur bisa mendatangkan berbagai masalah kesehatan. Menurut National Institutes of Health, kurang tidur bisa menimbulkan berbagai masalah berikut ini:

- Rentan mengalami obesitas, tekanan darah tinggi, sakit jantung, stroke, Alzheimer, kanker, dan diabetes.
- Mudah mengalami depresi dan kecemasan.
- Mengalami suasana hati, energi, dan motivasi yang buruk.
- Penurunan fokus, memori, dan kemampuan untuk mengambil keputusan.
- Penurunan koordinasi, kinerja atletik, dan rentan mengalami kecelakaan.
- Sulit mengendalikan diri dan mudah tersinggung.
- Tidak mampu mengelola stres, sehingga masalah kecil terasa seperti masalah yang jauh lebih besar.
- Menurunkan fungsi kekebalan tubuh.
- Menurunkan gairah berhubungan intim.

E. Alat Ukur Insomnia

Penelitian untuk mengukur insomnia yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner KPSBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) – Insomnia Rating Scale. Nilai-nilai tiap item yang dipilih sebagai berikut :

1. Jangka lamanya tidur

Bagian ini mengevaluasi jumlah tidur total yang tergantung dari satu hari dalam tidurnya. Untuk subyek normal tidur biasanya lebih dari 6,5 jam. Sedangkan pada orang yang mengalami gangguan tidur skor yang diperoleh untuk setiap jawaban ialah skor waktu tidur melebihi 6,5 jam adalah 0, skor jawaban waktu tidur antara 5,5 dan 6,5 jam adalah 1, skor insomnia ringan waktu tidur antara 4,5 dan 5,5 jam adalah 2, skor insomnia berat untuk hasil tidur antara 5-7 jam skor 3.

2. Bermimpi saat tidur

Subyek biasanya tidak ada bermimpi atau tidak mengingat saat Seseorang sedang mimpi, sedangkan orang insomnia biasanya mempunyai mimpi yang bermacam-macam. Skor diperoleh tiap hasil ialah skor 0 untuk tidak bermimpi, skor 1 untuk nilai bermimpi yang baik atau mimpi biasa, skor 2 untuk nilai selalu bermimpi, skor 3 untuk nilai mimpi buruk.

3. Kualitas Tidur

Subyek normal skor yang diperoleh dalam setiap nilai ialah skor (0) sulit terbangun, skor (1) untuk nilai terhitung tidur yang baik, tetapi sulit terbangun, skor (2) untuk nilai terhitung tidur yang baik, tetapi mudah terbangun, skor (3) untuk nilai tidur terganggu, mudah terbangun.

4. Waktu Masuk Tidur

Subyek normalnya saat tidur dalam jangka waktu (15 menit atau < dari 30 menit). Gangguan tidur biasanya lebih lama dari 30 menit. Skor 1 untuk jawaban (antara ½ jam-1 jam) termasuk gangguan tidur rendah, skor 2 untuk nilai (antara 2 - 3 jam) termasuk gangguan tidur sedang, skor 3 nilai (lebih dari > 4 jam) termasuk gangguan tidur berat.

5. Bangun di hari malam

Subyek normalnya saat tidur dapat bertahan tidur semalaman, terkadang terbangun (pertama kali sampai 3 kali) , masuk gangguan tidur ringan, nilai 2 (4 – 5 kali) terbangun termasuk gangguan tidur sedang, nilai 3 untuk berarti (> 5 kali) terbangun saat tidur untuk gangguan tidur berat.

6. Waktu Untuk kembali Tidur

Subyek umumnya bisa untuk tidur kembali bangun setelah tidur saat malam hari, < 10 menit ½ jam bisa kembali tidur. Skor yang diperoleh ialah skor 0 untuk lama tidur (lebih dari 2 jam), skor 1 untuk waktu tidur (antara 1 sampai 2 jam), skor 2 untuk waktu tidur (½ sampai 1 jam), skor 3 untuk lama tidur (kurang dari waktu ½ jam).

2. Aktivitas Fisik

Menurut data dari *World Health organization (physical activity)* iaitu gerakan otot tubuh yang dihasilkan oleh reflek otot rangka yang menghasilkan pengeluaran dari energi fisik. Secara definisi aktivitas fisik merupakan olahraga yang terencana, terstruktur, terus berulang, yang bertujuan untuk memelihara kesehatan fisik (Welis, W et al., 2016).

Melakukan kegiatan aktivitas fisik atau kegiatan yang akan mempengaruhi hormon tubuh dalam mendapatkan tidur yang baik. Setelah beraktivitas dan tubuh merasa kelelahan dapat mempengaruhi intensitas (*Sleep Quality*) waktu tidur, seseorang yang sudah mencapai kelelahan setelah beraktivitas fisik lebih mudah untuk bisa tidur karena mengeluarkan energi yang banyak termasuk dalam gelombang tidur *NREM* (Apriana, 2016).

Menurut (Bull et al., 2020), orang yang rajin berolahraga secara rutin memiliki presentase yang lebih rendah pada tingkat kematiannya (memperpanjang masa hidup) yang bisa saja disebabkan oleh penyakit-penyakit lain seperti jantung coroner, stroke, diabetes melitus, dan kanker pada wanita (Rahim, Payudara, dan Serviks).

a. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

Terdapat 3 jenis aktivitas fisik menurut (Kemenkes RI, 2018), yaitu :

1) Kegiatan harian fisik

Kegiatan kecil mengurus rumah setiap harinya bisa membantu membuang kalori dalam tubuh. Seperti contohnya adalah mencuci pakaian, membersihkan lantai, berjalan kaki, menyapu kamar, berkebun, bermain bersama anak, dan sebagainya.

2) Latihan fisik

Seseorang yang mampu melakukan kegiatan fisik secara berkala dan konsisten contohnya adalah berjalan kaki, peregangan, jogging, push up, bersepeda, dan sebagainya.

3) Olahraga

Olahraga yang baik bisa melakukan aktivitas sesuai dengan kemampuannya untuk mencapai suatu tujuan seperti gelar prestasi tidak hanya sekedar mendapatkan badan yang lebih sehat. Contoh dimaksud didalamnya seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Melakukan Aktivitas Fisik

Beberapa faktor penyebab terhalangnya individu dalam melakukan aktivitas, mulai dari masalah pribadi, sosial, maupun lingkungan. Bermasalah tidur pada malam

hari, stress berlebihan, rasa nyeri, saat bosan, dan faktor finansial.

c. Manfaat Aktivitas Fisik

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menyebutkan fakta bahwa aktivitas fisik yang konsisten dan teratur dapat membantu mengontrol berat badan, mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, risiko diabetes mellitus tipe II, risiko terjadinya kanker, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kesehatan mental dan imun, dan meningkatkan taraf usia harapan hidup(CDC, 2020).

d. Tingkatan Aktivitas Fisik Menurut Umur

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (Prof. DR. dr. Soehartati A. Gondhowiardjo, 2019) Rekomendasi tingkat aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kelompok umur, yaitu kelompok anak-anak dan remaja, dan kelompok dewasa. Sedangkan yang merupakan aktivitas fisik dengan intensitas menengah yaitu jalan cepat, menari dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Yang termasuk aktivitas fisik dengan intensitas kuat antara lain adalah berlari, bersepeda cepat, berenang cepat, dan memindahkan barang berat.

Penjelasannya adalah sebagai berikut:

1). Anak usia 5 tahun -17 tahun yaitu:

- Melakukan setidaknya paling sedikit 60 menit beraktivitas fisik dengan intensitas menengah per harinya.
- Aktivitas fisik yang lebih dari 60 menit per hari akan memberikan tambahan kesehatan.
- Melakukan aktivitas fisik untuk menguatkan otot dan tulang, paling sedikit 3 kali per minggu.

2). Dewasa usia 18-64 tahun:

- Melakukan paling sedikit 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas kuat per minggu atau 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas menengah per minggu atau gabungan keduanya yang setara antara intensitas menengah dengan intensitas kuat.
- Untuk mendapatkan manfaat kesehatan tambahan, perlu meningkatkan aktivitas fisik dengan intensitas menengah menjadi 300 menit, atau yang sebanding dengan itu.
- Aktivitas untuk memperkuat otot-otot perlu dilakukan 2 hari per minggu atau lebih.

3). Dewasa usia 65 tahun ke atas:

- Melakukan paling sedikit 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas kuat per minggu atau 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas menengah per minggu atau

gabungan yang sebanding antara intensitas menengah dengan intensitas kuat.

- Untuk manfaat kesehatan tambahan, perlu meningkatkan aktivitas fisik dengan intensitas menengah menjadi 300 menit, atau setara dengan itu.
- Mereka yang memiliki mobilitas yang buruk perlu melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan dan pencegahan jatuh, 3 hari per minggu atau lebih. Aktivitas untuk memperkuat otot perlu dilakukan 2 hari dalam seminggu atau lebih.

e. Pengukuran Aktivitas Fisik

Ada empat kategori dalam aktivitas fisik yaitu :

- Pilihan tipe/mode, merupakan kegiatan fisik lebih spesifik olahraga yang dilakukan (contoh: berjalan kaki, berenang, lompat tali).
- Data jumlah aktivitas, merupakan jumlah frekuensi yang sudah dilakukan sesi per hari atau per minggu.
- Waktu durasi, merupakan waktu lamanya beraktivitas (kurang dan lebihnya 1/2 jam) dalam jangka waktu tertentu.

Batasan beraktivitas, merupakan tingkat hasil energi yang disebabkan oleh indikator dari kebutuhan metabolik dari sebuah aktivitas pada intensitas pengeluaran energi, tingkat istirahat yang sesuai.

f. Alat Ukur Aktivitas Fisik

Sebuah penelitian hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas yang dilakukan oleh, dengan kuesioner Indeks Baecke pada masyarakat cangkriangan yogyakarta pria dan wanita usia 40-60 tahun dengan jumlah penduduk 3551 saat itu, diperoleh sampel 100 responden dari 3 desa kaliadem, kepuh dan batur.

Dalam metode baecke aktivitas fisik yang dibagi beberapa aktivitas fisik ringan dengan nilai skor (kurang dari 5 dan 6) aktivitas sedang dengan nilai skor (5,6 sampai 7,9) dan aktivitas fisik berat dengan nilai skor (lebih dari 7,9).

3. Corona virus Disease (COVID-19)

Pada Desember lalu pada tahun 2019, kasus baru muncul pertama kali di laporkan di Wuhan, Provinsi Hubei. Sumber penularan mulanya masih belum diketahui pasti, tetapi kasus pertama dikaitkan dengan pasar ikan di Wuhan. Awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai 2019 novel coronavirus (2019-nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu Coronavirus Disease (COVID-19) yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) (Ren et al., 2020).

Kasus terkonfirmasi covid-19 pada tanggal 29 Januari 2020, telah terdapat 7.735 di China, dan 87 kasus lain dilaporkan berbagai belahan dunia seperti Malaysia, Vietnam, Thailand, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Singapura, Arab Saudi, Korea, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, dan Jerman.(World Health Organization (WHO), 2020).

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. 9 Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. 10 Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara.(World Health Organization (WHO), 2020).

Berdasarkan data penyebaran pandemic covid-19 di wilayah Kalimantan Timur. Untuk jumlah saat ini orang yang terkonfirmasi positive dan yang suspek covid-19. Data Dinkes Kalimantan Timur, data nasional pertanggal 2 Maret 2020 – 10 Februari 2021 telah tercatat 31.976 jiwa jumlah kematian dari yang terdata sebagai kasus terkonfirmasi positive *covid-19* di Indonesia (COVID-19 INDONESIA, 2021).

a. Gejala Covid-19

Pada beberapa kasus infeksi pada *Covid-19* terlihat gejala awal ringan, sedang, atau berat. Gejala awal klinis utama yang pasti muncul yaitu demam (suhu lebih dari 380C), batuk yang sering dan sulit saat bernafas (Yuliana, 2020).

b. Penularan Covid-19

Seseorang dapat mudah terinfeksi pada virus *covid-19*, bermula dari droplet atau tetesan kecil lalu menyebar dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Mudah terkontaminasi pada benda disekitarnya kemudian jika ada orang lain menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet, maka orang itu dapat terinfeksi *covid-19* (WHO, 2020).

4. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam berproses menimba ilmu maupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2018).

Menurut beberapa pakar ahli mahasiswa diartikan sebagai individu yang dinilai memiliki kecerdasan dalam berintelektual, bisa mengimbangi dalam situasi dan kondisi yang berpikir secara cepat dan mempunyai strategi perencanaan dalam bertindak (Tangkudung, 2017).

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia, sepertiga kehidupan manusia digunakan untuk tidur. Bila aktivitas dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Allah 'azza wa jalla berfirman yang intinya adalah tidur bermanfaat mengantarkan seseorang istirahat sehingga dapat menuai ketentraman.

Dalam firman Allah disebutkan dalam Al-quran surah [An-Naba:9-11] yang berbunyi :

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

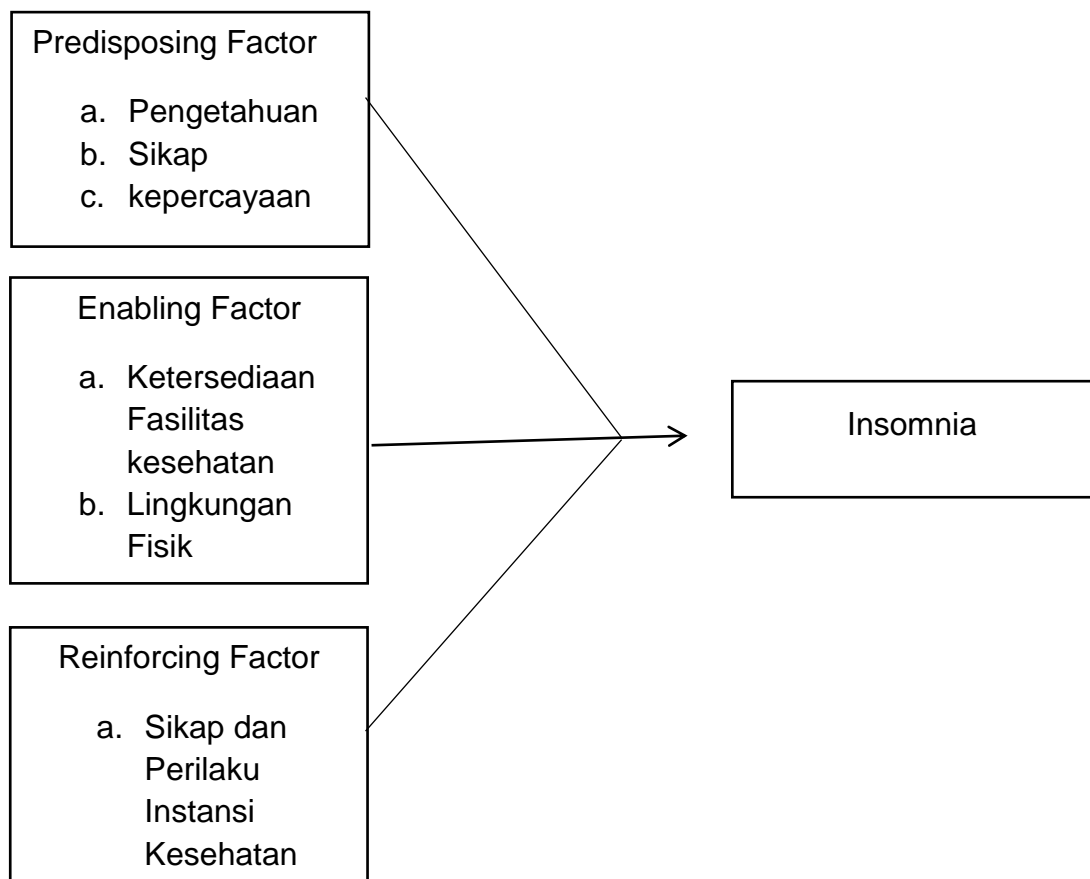
“Dan kami jadikan tidurmu untuk beristirahat, dan kami jadikan malam sebagai pakaian, dan kami jadikan siang untuk mencari penghidupan”

Artinya:

Allah menjadikan tidur pada malam hari untuk beristirahat dari kesibukan pekerjaan pada siang hari, agar menghasilkan berbagai mata pencaharian. Dengan istirahat waktu tidur itu, manusia dapat mengembalikan daya dan kekuatan untuk melangsungkan pekerjaan pada keesokan harinya. Seandainya tidak diselingi oleh istirahat tidur tentu kekuatan siapa pun akan merosot sehingga tidak dapat melangsungkan tugas sehari-hari.

C. Kerangka Teori Penelitian

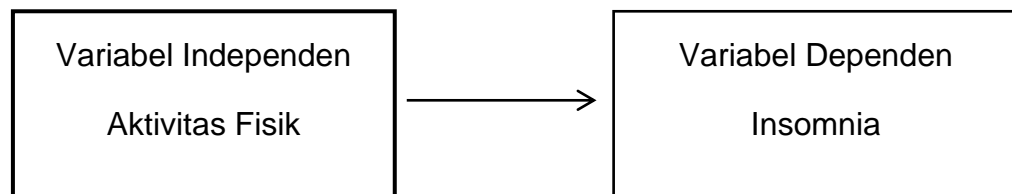
Menurut teori perilaku (Green, 1980 ;Damayanti, 2017) Faktor perilaku (penyebab perilaku) dipengaruhi oleh tiga factor yaitu faktor predisposisi (*predisposing factor*) seperti usia,pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap, faktor pendukung (*enabling factor*) diwujudkan dalam lingkungan fisik , ketersediaan fasilitas kesehatan dan faktor pendukung (*reinforcing factor*) terbentuk dalam dukungan yang diberikan oleh keluarga dan tokoh masyarakat.



Gambar 2.1 Kerangka Teori Lawrence Green

D. Kerangka Konsep Penelitian

Menurut (Notoatmodjo, 2010) kerangka konsep penelitian ialah deskripsi dan Visualisasikan hubungan atau hubungan antara satu konsep dan konsep lainnya, atau Antara satu variabel dan variabel lainnya pada pertanyaan yang akan dipelajari. Kerangka konsep penelitian ini hanya berfokus pada penelitian yang akan dilakukan yaitu stres akademik sebagai variabel independen dan insomnia sebagai variabel dependen.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis

Setelah mengkaji lebih dalam dari beberapa teori yang dihasilkan, maka dibuatlah simpulan hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Hipotesis alternative (Ha1) :

“ Ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap insomnia selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa”

b. Hipotesis Nol (Ho1) :

“ Tidak ada hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap Insomnia Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa”