

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Menurut Miranda C. Baso (Potter & Perry, 2005) Tidur adalah tahap penting yang harus dilakukan untuk tubuh agar dapat tumbuh dan berkembangnya mental seorang remaja. Kualitas tidur yang kurang akan berdampak pada kesehatan yang akan menimbulkan masalah kesehatan. Pada remaja tidur memiliki pola tersendiri berbeda dengan anak-anak, dewasa maupun lansia. Hal tersebut terjadi karena beberapa yang mengalami akhir masa pubertas yang dapat berdampak kualitas tidur yang kurang. Pada remaja tidur malam lebih sering dan bangun lebih awal dikarenakan menjalankan kewajiban untuk belajar, sehingga pada siang hari remaja sering merasa ngantuk dan letih yang berlebihan (Baso et al., 2019).

Intensitas tidur sangat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh pada manusia. Thompson memperlihatkan pada penelitian yang dilakukannya bahwa dalam kondisi tidur, sistem kekebalan tubuh akan meningkat dengan sendirinya dimana tidak akan terjadi untuk orang yang terjaga. Pada penelitian yang sama Thompson juga mengatakan jika tidur memiliki peran penting untuk menjaga memori proses belajar. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur dalam beberapa hari, maka orang tersebut akan sulit untuk konsentrasi, aktivitas yang dilakukannya tidak efisien dan emosi yang sulit untuk terkontrol serta mood yang mudah berubah

(Tamura et al., 2017). Tidurpun sudah terbukti memiliki keterlibatan dalam plastisitas otak dan konsolidasi mengenai informasi, sehingga jika terkena gangguan tidur dapat menghambat aktivitas proses belajar serta daya ingat menjadi terganggu (Sunarti, 1386)

Menurut (Respir, 2014) menyatakan bahwa Insomnia merupakan keadaan dimana menggambarkan individu sulit untuk tidur. Keadaan ini mencangkup susah tidur, masalah tidur, pada malam hari sering terbangun, dan bangun terlalu pagi. Keadaan ini dapat menimbulkan pada siang hari rasa tidak segar sertan sulit untuk melakukan kegiatan yang biasa dilakukan setiap harinya serta kebutuhan tidur yang tidak tercukupi dengan baik (Tiwa, 2020)

Pada kesehatan tidur yang baik bisa kisaran waktu 6 sampai 9 jam per hari. Seseorang membutuhkan jumlah tidur untuk memberi semangat pada diri sendiri untuk melakukan aktivitas agar tetap segar dan melakukan semua kegiatan dengan optimal pada siang hari. Ketika menuju dewasa jumlah tidur akan berubah menjadi lebih banyak (Tiwa, 2020). Pada masa pandemi Covid-19, beberapa faktor yang memengaruhi gangguan tidur adalah peningkatan kekhawatiran tentang Covid-19, dukungan sosial yang rendah, gangguan akademik, dan kesehatan fisik yang menurun. Kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang ((Fernando et al., 2020) .

Menurut *International Classification of Sleep Disorders*, Edisi Ketiga, insomnia ialah personal yang mempunyai keluhan atas kesulitan untuk mempertahankan tidur, kesulitan untuk memulai tidur serta bangun diwaktu dini hari yang dapat terjadi dalam 3 malam selama seminggu, dan dapat mempengaruhi keadaan di siang hari. contohnya dapat mengakibatkan mood yang terganggu, sulit untuk konsentrasi, khawatir terhadap waktu tidur dan lemah (Sunarti, 1386).

Berdasarkan laporan dari WHO (*World Health Organization*) di wuhan terdapat virus baru di tanggal 31 desember 2019, pneumonia dengan etiologi merupakan kluster yang kurang jelas di Wuhan. Dan berkembang ke seluruh dunia pada 7 Januari 2020 dan ditetapkan sebagai virus baru menular pada manusia yang di kenal dengan nama corona virus atau novel corona (Suni, 2020).

Penyakit Covid-19 yaitu penyakit yang menular disebabkan oleh *virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV2)*. Covid-19 telah di tetapkan WHO sebagai pandemi global pada tanggal 11 Maret 2020, di mana ditemukannya lebih dari 118.000 kasus di 114 Negara dan 4.291 orang yang meninggal dunia. April 2020 terdapat data resmi yang didalamnya terdapat jumlah kasus covid-19 2.956 orang ,220 kasus yang dinyatakan sembuh setelah mendapatkan perawatan di rumah sakit dan 240 orang yang meninggal dunia, peningkatan yang terjadi disebabkan karena orang tanpa gejala sebagai tempat penularan covid-19 (Umboh & Tatangindatu, 2020).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menggali lebih dalam terkait pengetahuan remaja mengenai insomnia. Yang menggunakan metode penelitian kualitatif dan pendekatan *grounded theory*, variable pada penelitian ini yaitu insomnia sebagai variable dependen dan pengetahuan terhadap insomnia sebagai variabel independen yang sarasannya ialah mahasiswa. Alasan mengapa peneliti memilih remaja (mahasiswa) sebagai sasaran karena dapat di lihat bahwa banyaknya penderita insomnia yaitu mahasiswa yang merupakan dampak salah satu faktor dari Covid-19 berawal dari perkuliahan daring yang merubah gaya hidup mahasiswa seperti pola tidur yang tak beraturan yang menyebabkan terkena insomnia. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai seberapa tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai insomnia di masa pandemi Covid-19.

2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan dari latar belakang yang telah ditemukan pada awal pendahuluan dapat ditentukan masalah dari penelitian adalah pengetahuan umum mengenai insomnia pada remaja di masa pandemi covid-19 sekarang?

3. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Didapatkannya informasi yang lebih banyak mengenai pengetahuan insomnia pada remaja selama masa pandemi covid 19

2. Tujuan khusus

- a) Mengetahui hal-hal apa saja yang menyebabkan terjadinya insomnia
- b) Mengetahui bagaimana keadaan psikologis remaja yang terkena insomnia
- c) Mengetahui bagaimana keadaan sosial remaja yang terkena insomnia

4. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat bagi peneliti

Dapat mengaplikasikan ilmu yang di dapat mengenai metode penelitian kualitatif.

2. Manfaat bagi pembaca

Mendapatkan informasi pegetahuan tentang bahaya insomnia dan mendorong masyarakat atau orang sekitar untuk dapat berperan serta dalam mengurangi mahasiswa terkena insomnia

3. Manfaat bagi remaja

Mendapatkan informasi dan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai insomnia

5. KEASLIAN PENELITIAN

No	Penelitian	Judul Penelitian	Metode penelitian	Subjek penelitian	Variable
1	(Tellma Mona Tiwa 2020)	Dampak Psikologis Insomnia Pada Remaja	Kualitatif	3 orang	Insomnia dan Faktor Insomnia
2	(Funsu Andiarna 2020)	Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa	Observasional analitik dengan pendekatan Cross Sectional	194 orang	Insomnia dan Dampak Insomnia
3	(Ratna Dewi dkk,2015)	Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Sikap Dalam Penanganan Insomnia Di Kelurahan Belawan Bahagia Kecamatan Medan Belawan	Deskriptif korelatif dengan pendekatan Cross sectional	84 orang	Insomnia dan pengetahuan remaja
4	(Melanthon Junaedi dkk, 2019)	Pengetahuan Masyarakat Kepulauan Sangihe tentang Corona Virus Disease 2019	Penelitian Kuantitatif dengan Metode Deskriptif	128 orang (92 laki-laki dan 36 perempuan)	Corona Disease 2019 dan pencegahan
5	(Fradly Robert Mais 2020)	Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja	Deskriptif Analitik dengan Pendekatan Studi Cross Sectional	68 orang	Insomnia dan Kecanduan Game Online
6	(Tonya M.Palermo	A Sigle Arm Pilot Trial Of	CBT-I	40 Remaja	Insomnia dan CBT

	dkk, 2017)	Brief Cognitive Behavioral Therapy For Insomnia In Adolescents With Physical and Psychiatric Comorbidities			Pada Penderita Insomnia
7		Association Between Excessive Use Of Mobile Phone and Insomnia and Depression Among Japanese Adolescents	Studi Cross-Sectional	Siswa kelas 10 120 orang, kelas 11 117 orang dan kelas 12 109 orang	Insomnia dan Penggunaan Ponsel yang Berlebihan
8	(Mari Hysing dkk,2013)	Sleep Patterns and Insomnia Among Adolescents: A Population-Based Study	Penelitian Kuantitatif	10.220 Remaja Tahun Kelahiran 1993-1995)	Insomnia dan pola Tidur
9	(Maria Odete P.A. dkk, 2016)	Quality Of Life, Sleepiness and Depressive Symptoms in Adolescents With Insomnia : A Cross-Sectional Study	Studi Cross-Sectional	6.919 Remaja dari Kelas 7 - 12	Insomnia dan Depresif
10	(Julio Fernandez-Mendoza 2016)	Insomnia Phenotypes Based on Objective Sleep Duration in Adolescents :	700 anak usia 5-12 tahun	Study Cross-Sectional	Insomnia dan Durasi Tidur

		Depression Risk and Differential Behavioral Profiles			
--	--	--	--	--	--