

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan tentang Insomnia

2.1.1 Definisi Tidur

Kondisi tidak sadar namun rentan untuk dibangunkan melalui rangsangan sensorik atau lainnya disebut tidur (Putri & Kusumaswati, 2021). Menurut Fitria & Aisyah (2020), tidur mengacu pada keadaan tidak sadarkan diri akibat terganggunya kesadaran terhadap lingkungan. Dalam keadaan ini, bisa bangun kembali jika mendapat rangsangan yang cukup.

Karena setiap orang mengalami tidur secara teratur, maka tidur merupakan aktivitas manusia. Karena kegiatan ini tergolong sederhana maka tidak memerlukan perawatan ekstra. National Sleep Foundation menyatakan bahwa tujuh hingga sembilan jam adalah jumlah tidur yang disarankan. Teknik lain untuk meringankan kelelahan fisik dan emosional adalah melalui tidur (Zaky & Wati, 2020).

2.1.2 Fase Tidur

Ada dua tahapan tidur: Rapid Eye Movement (REM), juga dikenal sebagai gerakan mata cepat, dan Non Rapid Eye Movement (NREM), juga dikenal sebagai gerakan mata non-cepat. Fase NREM, yang terdiri dari empat fase: tahap satu, tahap dua, tahap tiga, dan tahap empat, mendahului periode REM dalam tidur. Berikut fase tidur menurut Yummi, et.al (2022) sebagai berikut;

1. Stadium Satu

Seseorang hanya akan dapat tidur dalam waktu singkat pada saat ini, dan kebisingan atau gangguan lainnya dapat dengan mudah membangunkannya. Mata bergerak perlahan selama fase awal ini, dan aktivitas otot menurun.

2. Stadium Dua

Seseorang akan tidur lebih nyenyak selama sepuluh hingga dua puluh lima menit pada saat ini. Suhu tubuh mulai turun dan detak jantung mulai tenang. Selain itu, gerak bola mata delapan yang tadinya berlanjut di tahap kedua, mulai terhenti di tahap tersebut.

3. Stadium Tiga

Sulit bagi orang tersebut untuk bangun pada saat ini, dan ketika mereka bangun dari tidur, mereka biasanya tetap bingung untuk beberapa saat sebelum menyesuaikan diri.

4. Stadium Empat

Fase tidur terdalam terjadi pada fase ini. Tidur nyenyak, atau yang biasa disebut tidur nyenyak, terjadi pada tahap tiga dan empat dan merupakan periode tidur restoratif yang diperlukan agar Anda merasa istirahat dan berenergi sepanjang hari. Setelah tidur NREM selama 70 hingga 100 menit, fase tidur REM pun terjadi. Tidur REM yang lebih intens dan berkepanjangan terjadi, terutama saat Anda bangun.

2.1.3 Gangguan tidur

Serangkaian penyakit yang dikenal sebagai gangguan tidur ditentukan oleh ketidakteraturan pola, waktu, atau kuantitas tidur seseorang. Nursyifa dkk. (2020) menyatakan bahwa “jenis-jenis gangguan tidur adalah sebagai berikut”:

1. Narkolepsi.

Kegagalan fungsi sistem yang mengontrol terjaga dan tidur disebut narkolepsi. Keluhan paling umum yang terkait dengan penyakit ini adalah rasa

kantuk yang berlebihan di siang hari. Masalah ingatan yang disebabkan oleh narkolepsi dapat menyebabkan seseorang melupakan hal-hal yang telah dilakukannya. sedemikian rupa sehingga mempengaruhi kehidupan siswa dan mempersulit mereka mengingat konten kursus. Selain itu, kesedihan yang disebabkan oleh narkolepsi juga menimbulkan risiko bagi siswa (Nursyifa et al., 2020).

2. Kurang tidur.

Kurang tidur merupakan sebuah gangguan dimana seseorang memiliki kualitas tidur yang normal. Dimana secara normal manusia memiliki jam tidur rata – rata 8 jam sehari. Namun, akan menjadi sia – sia apabila seseorang memiliki jam tidur normal namun dalam tidurnya mengalami gangguan seperti mimpi buruk. Kurang tidur tersebut dapat berdampak pada fisik dan psikologis seseorang seperti daya tahan tubuh yang melemah, mata sembab, muka pucat, dan lebih mudah terserang penyakit. Selain itu, dari segi mental juga menyebabkan lamban menerima rangsangan dan juga sulit berkonsentrasi (I. N. Nasution, 2017). Dan beberapa faktor yang mempengaruhi kurang tidur antara lain pressure ketika mengerjakan tugas, kafein dan juga overweight (Zahrani, 2020)

3. Parasomnia.

Parasomnia merupakan sebuah perilaku atau gangguan yang merangsang tidur yang dapat muncul ketika seseorang tertidur. Perilaku tersebut antara lain tidur berjalan (sleep walking), night terror, mengigau, dan mimpi buruk (Sensussiana, 2018). Parasomnia juga dapat dikategorikan dari motorik yang tidak normal, sensorik dan juga perwujudan dari kebiasaan pada permulaan tidur, ketika tidur dan juga bangun dari tidur. Penyebab dari parasomnia tersebut antara lain yaitu penderitaan psikologis dan juga sebagai akibat dari kerugian sosial yang disebabkan

oleh kejadian tertentu (Tuisku et al., 2020). Dan bentuk lain dari parasomnia yaitu menggerakkan gigi, enuresis, mengompol, dan juga kematian mendadak pada bayi (Pratiwi, 2023).

4. Hipersomnia atau EDS (Excessive Daytime Sleepiness).

Salah satu jenis kondisi tidur yang disebut hipersomnia menyebabkan seseorang tidur dalam waktu lama namun tetap merasa mengantuk. Ini adalah jenis gangguan tidur di mana pasien tidur cukup lama tetapi merasa mengantuk (Nursyifa et al., 2020).

Hipersomnia dapat menyebabkan gejala termasuk lambatnya bicara dan proses berpikir, halusinasi, dan kesulitan mengingat detail tertentu. Menurut NINDS (2019), beberapa korban mungkin kehilangan tempatnya di keluarga, lingkungan sosial, tempat kerja, atau lingkungan lainnya. Jika seorang perawat mengalami hal ini, tentunya akan merugikan pasien yang dirawatnya, karena penderita hipersomnia akan tidur dalam waktu yang lama dan mengabaikan tugasnya sebagai perawat dalam merawat pasiennya.

5. Insomnia

Istilah "insomnia" sering diterjemahkan dalam berbagai cara baik dalam literatur populer maupun medis. Definisi insomnia yang paling sering adalah ketika seseorang melaporkan kesulitan tidur ('Efektivitas Nature Sound Terhadap Penurunan Insomnia', 2021). Menurut Sathivel dan Setyawati (2017), insomnia merupakan penyakit tidur yang ditandai dengan gejala sulit tertidur dan tetap tertidur, sehingga menyebabkan gangguan kesehatan dan kesulitan emosional. Latensi tidur yang lama, sering terbangun di malam hari, interval bangun yang diperpanjang sepanjang siklus tidur, atau bahkan terbangun berulang kali semuanya

terkait dengan insomnia ('Efektivitas Nature Sound Terhadap Penurunan Insomnia', 2021).

Akibat buruk dari insomnia pada siswa antara lain kesulitan fokus, kesulitan mengingat dan memahami materi, kesulitan untuk tetap termotivasi, munculnya emosi yang tidak menyenangkan termasuk melankolis, kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Efek fisiologis negatif termasuk kesehatan yang buruk, melemahnya kerentanan seseorang terhadap penyakit, sering sakit kepala ringan, dan fisik yang lesu dan lemah ('Efektivitas Nature Sound Terhadap Penurunan Insomnia', 2021).

Ada beberapa kategori insomnia, antara lain:

- a. Insomnia sementara (intermiten) Gejalanya hanya berlangsung beberapa malam dan berlangsung singkat.
- b. Episode singkat insomnia Gejala: Sulit tidur ini datang dengan cepat dan hilang dengan cepat.
- c. Sulit tidur jangka panjang (insomnia kronis) Insomnia ini dapat dianggap sebagai tanda kesulitan tidur yang sangat parah, dan insomnia yang terus-menerus biasanya disebabkan oleh penyakit mental pada seseorang.

Insomnia sementara dan intermiten biasanya disebabkan oleh variabel yang dirasakan secara universal termasuk stres, kebisingan, dan cuaca tak terduga yang terkadang bisa sangat panas atau dingin. Insomnia sebagian besar tidak disebabkan oleh aktivitas berlebihan atau jadwal sibuk seseorang, sehingga menghalangi mereka untuk mendapatkan istirahat atau tidur yang cukup. Namun, penyakit mental seperti melankolis, kecemasan, dan kelelahan fisik juga dapat menyebabkan insomnia.

2.1.4 Perilaku Mahasiswa yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

1. Konsumsi Kafein

Kafein merupakan salah satu kandungan yang terdapat dalam kopi yang dapat menyebabkan gangguan insomnia. Kebiasaan mengonsumsi kafein sebelum tidur bagi para mahasiswa untuk mencegah rasa kantuk. Tujuannya agar dapat berkonsentrasi dengan apa yang sedang mereka lakukan untuk melakukan aktivitasnya. Seperti mengerjakan tugas akhir yang dikerjakan oleh mahasiswa akhir (Permata et al., 2023). Efek dari mengonsumsi kopi tersebut karena dapat memacu detak jantung lebih cepat sehingga dapat memberikan efek insomnia. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Wahyuni et. Al yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi kopi dapat memberikan efek gangguan tidur yang mengakitkannya terjaga (Indah Wahyuni et al., 2020).

2. Stres dan cemas

Stres merupakan keadaan dimana seseorang merasa tegang dan frustrasi. Sebagai mahasiswa tentunya memiliki aktivitas fisik yang padat dan melelahkan. Sehingga hal tersebut dapat menjadi penyebab mengalami kesulitan tidur (insomnia). Pada saat keadaan stres tersebut dapat meningkatkan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang dapat mempengaruhi saraf pusat sehingga dapat memberikan dampak keadaan terjaga (Tristianingsih & Handayani, 2021).

Mahasiswa dengan tingkat stres ditambah cemas akan mengalami kualitas tidur yang lebih buruk dan tiga kali lebih mungkin mengalami kantuk di siang hari, dan banyak dari mereka yang tidur siang. Siswa yang menderita insomnia mungkin menjadi kurang optimis, memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, kecemasan, hingga ke tahap depresi. Selain itu, insomnia berdampak buruk pada kemajuan dan keberhasilan akademik siswa. Siswa yang menderita insomnia memiliki kinerja akademik yang lebih buruk sehingga mendapatkan nilai rata-rata kumulatif (IPK)

yang lebih rendah, selain itu risiko gagal ujian dan menyelesaikan tugas yang lebih tinggi (Al Omari et al., 2022).

3. Bermain Sosial Media

Sosial media merupakan salah satu hal yang sering digunakan mahasiswa sebelum tidur. Dan terdapat keterkaitan antara penggunaan sosial media sebelum tidur dengan tingkat insomnia. Semakin lama seseorang bermain sosial media, maka semakin tinggi peluang untuk mendapatkan gangguan tidur. Hal tersebut dikarenakan adanya fasilitas penunjang seperti gadget, laptop ataupun komputer untuk mengakses internet. Dan penyebab terbanyak dari gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa yaitu penggunaan sosial media yang mana harus disesuaikan pembagian waktunya antara bermain sosial media dengan aktivitas akademik (Fernando & Hidayat, 2020). Hal tersebut dikarenakan cahaya yang dipaparkan oleh gadget tersebut dapat mempengaruhi hormon melatonin yang menyebabkan insomnia. Selain itu, cahaya yang muncul dari cahaya dapat membuat seseorang untuk menunda keinginan tidur karena telah distimulasi oleh otak. Akibatnya, hormon melatonin yang diproduksi di malam hari untuk mencegah kanker bertujuan untuk menjaga kualitas tidur seseorang (Adiwibawa et al., 2023).

Dan hal tersebut juga terdapat dalam penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa seseorang yang rutin memeriksa sosial mediannya selama lebih dari 5 jam sebelum tidur, maka ia mengalami gangguan insomnia akibat dari efek cahaya yang dipancarkan oleh gadgetnya (Irawati et al., 2023).

4. Bermain Game Online

Bermain game online merupakan salah satu kebiasaan yang dilakukan oleh mahasiswa sebelum tidur. Kebiasaan mahasiswa tersebut dapat memicu mereka untuk melupakan tugasnya karena pikirannya terpusat dengan permainan.

Kebiasaan yang berlebihan tersebut dapat memicu kecanduan. Kecanduan bermain game online merupakan sebuah gangguan mental yang dialami oleh seseorang untuk berkeinginan bermain game dalam jangka waktu yang panjang dan melupakan hal lainnya (Poli et al., 2021). Penelitian ini didukung oleh study lain yang menyatakan bahwa seseorang yang bermain game online dalam jangka waktu yang lama membuat orang tetap produktif di jam tidur akibat dari cahaya yang dihasilkan oleh gadget (Fatmawati & TRIastuti, 2023).

4. Merokok

Merokok merupakan sebuah kegiatan membakar tembakau untuk dihisap dan dihirup yang berasal dari tumbuhan *Nicotina Tabacum*, *Nicotina Rustica*, dan jenis lainnya. Pada rokok tersebut mengandung beberapa zat stimulan seperti nikotin dan tar (Nurlani et al., 2023). Selain itu, rokok juga dapat menyebabkan inflamasi, penyempitan dan pembengkakan pada saluran nafas (Mulyadi, 2021). Selain itu, dalam rokok juga mengandung zat stimulan yang membuat syaraf tetap bekerja dan berkonstraksi sehingga membuat seseorang mengalami gangguan insomnia (Narwasti Rambu, Lilla Maria, 2023).

5. Lingkungan yang tidak nyaman

Lingkungan tempat tinggal siswa, termasuk kebersihan, tingkat kebisingan, dan suhu secara keseluruhan, merupakan elemen lain yang mempengaruhi kemungkinan terjadinya insomnia di kalangan mahasiswa. Seseorang akan sulit tertidur di lingkungan yang tidak menyenangkan yang mencakup kebisingan, pencahayaan yang tidak tepat, dan suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin (M. A. Nasution, Retno Mardhiati, et al., 2022).

2.2 Patofisiologi Insomnia

Masalah apa pun yang muncul dalam kehidupan seseorang menyebabkan stres pada tubuhnya. Menanggapi stresor, sistem hipotalamus-hipofisis-aksi (HPA) tubuh akan aktif. Menurut proses ini, hipofisis dirangsang untuk menghasilkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) oleh produksi hormon pelepas kortikotropin (CRH) oleh hipotalamus. Korteks kelenjar adrenal melepaskan hormon kortisol ketika ACTH dilepaskan ke dalam sirkulasi. Melatonin darah rendah karena kadar kortisol yang tinggi memicu sistem saraf simpatik yang membuat tubuh tetap terjaga (Surgawa & Nikado, 2019).



2.2.1 Patway Insomnia

