

Kejadian Insomnia Non Organik Meningkat pada Stres Pra Ujian

Ratu Rediani Utari¹, Yuliana Ratnawati², Mirasari Putri³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung,

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Rumah Sakit TNI AU dr. M. Salamun Bandung,

³Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Abstrak

Insomnia non organik merupakan jenis insomnia yang paling banyak terjadi dengan penyebab tertinggi adalah stres dan somatoform disorder. Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini bersifat observational analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian berjumlah 106 responden dari mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran Unisba, dimana sampel diambil menggunakan teknik consecutive sampling. Data penelitian diambil dari hasil kuisioner menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS) untuk tingkat stres dan kriteria diagnosis PPDGJ-III untuk insomnia. Analisis uji hubungan tingkat stress pra ujian dengan insomnia menggunakan chi square. Hasil penelitian didapatkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat 4 mayoritas tidak mengalami stres sebanyak 43 responden (40,60%) dan stres ringan 38 responden (35,80%). Mayoritas responden mengalami insomnia non organik (63,20%). Hasil penelitian tingkat stres pra ujian dengan insomnia didapatkan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Simpulan, terdapat hubungan tingkat stres pra ujian dengan insomnia yang signifikan pada mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran Unisba tahun ajaran 2016/2017. Perlu penelitian lanjutan untuk menemukan mekanisme hubungan insomnia non organik dengan stres.

Kata kunci : DASS, Insomnia, PPDGJ-III, Tingkat Stres

Incidence of Non Organic Insomnia Increased Stress Before the Exam

Abstract

Non-organic insomnia is the most common type of insomnia with the highest causes are stress and somatoform disorder. The purpose of this study is finding the correlation between level of stress with insomnia at 4th grade students of Medical Faculty of Islamic University of Bandung (Unisba) academic year 2016/2017. This was an observational analytic study using cross sectional method. The subjects of the study were 106 respondents from the 4th grade students of Faculty of Medicine Unisba, where the sample was taken using consecutive sampling technique. The data were collected from the questionnaires using Depression Anxiety Stress Scale (DASS) for level of stress and PPDGJ-III diagnostic criteria for insomnia. Analysis of the study of pre test stress level with insomnia using chi square. The result of the research showed that stress level in the 4th grade students does not experience stress as much as 43 respondents (40,60%) and mild stress 38 respondents (35,80%).

Korespondensi: Ratu Rediani Utari, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, Jl. Hariang Bangsa No. 2, Bandung, Jawa Barat, E-mail: raturutari@gmail.com

The majority of respondents experienced non-organic insomnia (63.20%). The result of the pre test stress level with insomnia got p value 0,00 ($p < 0,05$). In Conclusion, there is a relationship of stress level of pre test with insomnia that significant at student level 4 Faculty of Medicine Unisba academic year 2016/2017. It needs further research to find mechanisms of non-organic insomnia relationship with stress.

Keywords: DASS, Insomnia, Level of Stress, PPDGJ-III

Pendahuluan

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering terjadi, dengan angka prevalensi untuk orang dewasa dalam 1 tahun sekitar 30 sampai 45 %.¹ Di Indonesia prevalensi insomnia sekitar 10%.²

Salah satu jenis insomnia adalah insomnia non organik, dimana jenis insomnia ini lebih sering terjadi dibandingkan insomnia yang lainnya.³ Dari hasil penelitian yang pernah dilakukan di Austria bahwa 70% dari semua pasien penyakit tidur adalah insomnia non organik, dengan penyebab tertinggi yaitu stres dan somatoform disorder sebesar 41%.⁴

Hampir semua orang pasti pernah mengalami stres, dimana angka kejadian stres dialami 350 juta penduduk di dunia (5% populasi di dunia).⁵ Hasil survei dari *American Psychological Association* dilaporkan bahwa di Amerika terutama orang dewasa memiliki tingkat stres yang tinggi dan semakin meningkat dalam beberapa tahun ini.⁵ Berdasarkan umur stres menunjukkan prevalensi sebesar 54% untuk usia sekitar 18-33 tahun.⁶

Masalah pendidikan adalah salah satu penyebab stres.⁵ Hampir semua fakultas kedokteran di dunia menggunakan kurikulum *problem-based learning* (PBL).⁷ Kurikulum PBL ini merupakan strategi pembelajaran menggunakan metode yang berpusat pada mahasiswa, sehingga mahasiswa terdorong untuk belajar secara mandiri sepanjang hayat.⁸ Keuntungan dari PBL diantaranya mahasiswa dapat aktif dalam pembelajaran, meningkatkan pemahaman, dan mampu mengembangkan keterampilan belajar sepanjang hayat.⁹ Namun, tentu saja terdapat kerugian, yaitu informasi materi yang terlalu banyak sehingga membutuhkan lebih banyak waktu dalam pembelajaran, dan dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.¹⁰

Selain itu, mahasiswa diwajibkan untuk melakukan suatu evaluasi diri yang dilaksanakan secara berkala yang disebut dengan ujian. Ada berbagai jenis ujian pada mahasiswa kedokteran, diantaranya adalah ujian tertulis, ujian lisan, dan ujian keterampilan klinik.¹¹ Dalam hal tersebut timbul sumber stres pada mahasiswa kedokteran seperti peningkatan beban perkuliahan, kurangnya waktu belajar untuk menghadapi ujian, dan kurangnya sistematis dalam belajar maupun mengatur waktu.¹²

Saat ini mahasiswa Fakultas Kedokteran termasuk kedalam kelompok tingkat stres tinggi, dengan prevalensi 50,8% menurut penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Palembang pada tahun 2015.¹³ Beberapa penyebab timbulnya stres di mahasiswa diantaranya peningkatan beban kerja saat perkuliahan, berada di lingkungan yang kompetitif dan monoton, kurangnya dukungan dari keluarga, dan faktor emosional seperti adanya perasaan cemas.¹⁴

Menurut penelitian yang pernah dilakukan di India, tingkat stres pada fakultas kedokteran antara tingkat pertama sampai tingkat akhir, yang paling tinggi mengalami stres yaitu tingkat 4. Dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa *stressor* yang paling

signifikan menyebabkan stres ialah yang berkaitan dengan akademik.¹⁵ Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung (UNISBA) saat ini menggunakan sistem PBL, sehingga permasalahan yang dihadapi hampir sama dengan fakultas kedokteran lainnya. Kemudian dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Bahrul Ulumuddin bahwa terdapat hubungan antara stres dengan insomnia pada Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.¹⁶

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan tingkat stres pra ujian dengan insomnia pada mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran Unisba.

Metode

Subjek adalah mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran Unisba tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan metode rancangan potong lintang.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat 4, laki-laki dan perempuan, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusinya adalah mengkonsumsi kopi 3-5 jam sebelum tidur, termasuk dalam insomnia organik, dan memiliki penyakit sebelumnya seperti alergi, diabetes mellitus, penyakit digestif, penyakit reumatik, dan penyakit saluran pernapasan.

Sampel penelitian ini didapatkan 106 responden yang dihitung menggunakan rumus *slovin* dengan taraf kepercayaan 95% dan diambil menggunakan metode *consecutive sampling*.

Data penelitian diambil menggunakan kuisioner menurut kriteria diagnosis PPDGJ-III untuk insomnia dan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) untuk tingkat stres dengan skor yang dijumlahkan dan dimasukkan dalam skala sebagai berikut :

1. Normal atau tidak stres : 0-14
2. Stres ringan : 15-18
3. Stres sedang : 19-25
4. Stres berat : 26-33
5. Stres sangat Berat : ≥ 34

Analisis untuk menemukan hubungan tingkat stres pra ujian dengan insomnia menggunakan uji statistik *chi square*.

Hasil

Hasil penelitian diambil menggunakan kuisioner dalam rentang 1 minggu sebelum pelaksanaan ujian dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pra Ujian dan Insomnia

Variabel	N	%
Tingkat Stres:		
- Tidak Stres;	43	40,60
- Tingkat Stres Ringan;	38	35,80
- Tingkat Stres Sedang;	18	17,00
- Tingkat Stres Berat;	6	5,70
- Tingkat Stres Sangat Berat;	1	0,90
Insomnia:		
- Ya;	67	63,20
- Tidak;	39	36,80

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa, mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres ringan dan tidak mengalami stres. Sedangkan tingkat stres sangat berat paling sedikit dialami oleh mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran Unisba tahun ajaran 2016/2017. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa insomnia non organik adalah yang paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran Unisba tahun ajaran 2016/2017.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres Pra Ujian dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat 4 Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Ajaran 2016/2017

Insomnia Non-Organik	Tingkat Stres										Total		P-Value
	Normal/Tidak Stres		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Stres Sangat Berat		F	%	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%			
+	12	11,3	31	29,3	17	16,0	6	5,7	1	0,9	67	63,2	0,000
-	31	29,2	7	6,6	1	0,9	0	0,0	0	0,0	39	36,8	
Total	43	40,6	38	35,8	18	17,0	6	5,7	1	0,9	106	100,0	

Hubungan tingkat stres pra ujian dengan insomnia mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran UNISBA tahun ajaran 2016/2017 ditunjukkan pada tabel 2. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa nilai p sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 (<5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan tingkat stres pra ujian dengan insomnia mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran UNISBA tahun ajaran 2016/2017.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pra ujian pada mahasiswa tingkat 4 mayoritas dengan tingkat stres ringan dan tidak mengalami stres. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Bahrul Ulumuddin bahwa yang paling banyak dialami adalah tingkat stres ringan.¹⁶ Suatu peristiwa yang menyebabkan keadaan stres disebut sebagai stresor, contohnya seperti kebisingan, hubungan yang tidak baik, pekerjaan, tuntutan tugas, dan lain-lain. Namun, setiap orang berbeda pada suatu peristiwa untuk menafsirkan terjadinya stres dan cara mereka menanggapi hal tersebut. Misalnya, berbicara di depan umum bisa membuat stres untuk beberapa orang, tetapi bukan untuk orang lain.¹⁷

Stres adalah reaksi perubahan, bisa jadi positif atau negatif dan itu mempengaruhi keduanya baik itu tubuh dan pikiran. Individu yang sanggup mengatasi stresor artinya hal tersebut tidak mempengaruhi tubuh maupun pikiran dari orang yang mengalami situasi stres. Hasil tersebut berarti kebanyakan mahasiswa dapat mengatasi situasi stres yang dialami seperti akan menghadapi ujian dan lain lain.

Hasil penelitian juga menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat 4 mengalami insomnia non organik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ary Rahmawati bahwa mayoritas mahasiswa mengalami insomnia.¹⁸ Terdapat beberapa penjelasan yang mendasari terjadinya insomnia, seperti peningkatan fisiologis *arousal*,

faktor psikologis, dan faktor biologis (genetik).¹⁹ Namun, penyebab tertinggi terjadinya insomnia non organik adalah stres dan somatoform disorder.⁴

Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres pra ujian dengan insomnia non organik. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association (APA)* menjelaskan bahwa semakin rendah tingkat stres maka semakin rendah pula kejadian gangguan tidur atau insomnia. Sebaliknya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi kejadian terjadinya gangguan tidur atau insomnia.²⁰ Banyak penyebab yang bisa menyebabkan terjadinya insomnia, diantaranya adalah *life stress*, kecemasan/khawatir yang berlebihan, peningkatan metabolisme tubuh, dan perubahan waktu tidur.²¹ Individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi atau beban pikiran bertambah, hal tersebut mengakibatkan seseorang dapat mengalami insomnia.²⁰ Perlu dilakukan penelitian selanjutnya mengenai mekanisme hubungan insomnia dengan stres terutama pada kondisi pra ujian.

Simpulan

Terdapat hubungan tingkat stres pra ujian dengan insomnia pada mahasiswa tingkat 4 Fakultas Kedokteran Unisba tahun ajaran 2016/2017 yang signifikan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang turut membantu dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry. Behavior Sciences/Clinical Psychiatry. 10th ed. Lippincott Williams & Wilkins. 2015. p.1160-1177.
2. Ghaddafi M. Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. E-Jurnal Univ Udayana. 2013;1-17.
3. Americans N, Article S, Haghir H, Mokhber N, Azarpazhooh MR, Haghghi MB, et al. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. IACAPAP E-textb child Adolesc Ment Heal. 2013;55(1993):135-9.
4. Saletu-Zyhlarz GM, Abu-Bakr MH, Anderer P, Gruber G, Mandl M, Strobl R, et al. Insomnia in depression: Differences in objective and subjective sleep and awakening quality to normal controls and acute effects of trazodone. Prog Neuro-Psychopharmacology Biol Psychiatry. 2002;26(2):249-60.
5. American Psychological Association. Stress in America Findings. America (NY). 2010;64.
6. American Psychological Association. Stress by Generation. Stressinamer. 2012;19-21.
7. Di M, Sr K, Makaju R, Dongol M. Problem Based Learning in Medical Education. 2015.
8. Banu A, Khan KA, Rajkumar J. Problem based learning in Medical education- A review. 2014;2(2):1-5.
9. Wood DF. Problem based learning What is problem based learning? Bmj. 2003;326(February):328-30.
10. Finucane PM, Johnson SM, Prideaux DJ. Problem-Based Learning: Its

- Rationale and Efficacy. *Med J Aust.* 1998;168(9):445–8.
11. Fakultas Kedokteran UNPAD. Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran. 2010;1–30.
 12. Nagpal S, Grewal S, Walia L, Kaur V. Research Article A Study to Access the Exam Stress in Medical College and Various Stressors Contributing To Exam Stress. 2015;3:2615–20.
 13. Azis MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2015;2(2):197–202.
 14. Guru SN, House T. A Study on Stress and Its Effects on College. 2015;(7):449–56.
 15. Surve R, Dase R, Pawar K, Jadhav V, Shah A, Shah R, et al. Assessment of Stress Level among Medical Students of MGM Medical College and Hospital Aurangabad [MS]. Abstract: 2015;5(3):156–60.
 16. Ulumuddin BA. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Semarang. 2011
 17. Boyd R. How to Manage Stress. London. 2015; p 3-13
 18. Rahmawaty A, Novianti S, Hidayanti L. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Teknik Informatika Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Tahun 2016. Tasikmalaya. 2016
 19. Perlis M, Smith M. Principle and Practice of Sleep Medicine. 2005;28(2 Suppl)s2007-14.20.
 20. American Psychological Association. American Stress "Are Teens Adopting Stress Habits?". Washington DC. 2014
 21. Sleep Health Foundation. Raising awareness of Sleep Health. Australia. 2011