

HUBUNGAN KEJADIAN INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA SEMESTER V PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI

Nindhya Olli
Billy J. Kepel
Wico Silolonga

**Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
E-mail : nindhyaolli026@gmail.com**

Abstract: Concentration is the source of mind power will work based on memory and forget. Insomnia is difficulty in starting and maintaining sleep so that it can not meet adequate sleeping needs, both quantity and quality. Impacts due to insomnia can include memory impairment, concentration disorders, loss of motivation, depression and others. **The purpose** of this study was to analyze the relationship of insomnia incidence with the concentration of learning on students of Science Program Faculty of Medicine, University of Sam Ratulangi. **The research design** is used with Cross sectional approach. **Sampling technique** in this research is total sampling with sample 66 responden. Data were collected by questionnaire. The result based on Pearson Chi-Square statistic test with 95% significance level ($\alpha \leq 0,05$) is presented in table 3x2 obtained with $p = 0,04$ value smaller than $\alpha (0,05)$ with H_a accepted. **The results** of the study most of the respondents experienced short-term insomnia with a good study concentration amounted to 22 respondents (52.4%). **Conclusion** there is an association of insomnia incidence with concentration of study on student Science Study Program Faculty of Medicine University of Sam Ratulangi.

Keywords: *Learning Concentration, The Incident Insomnia.*

Abstrak: Konsentrasi adalah sumber kekuatan pikiran akan bekerja berdasarkan daya ingat dan lupa. Insomnia adalah kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kuantitas maupun kualitas. Dampak akibat insomnia yaitu dapat berupa gangguan memori, gangguan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, depresi dan lain-lain. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Ilmu Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. **Desain penelitian** yang di gunakan dengan pendekatan *Cross sectional*. **Teknik sampling** dalam penelitian adalah total sampling dengan sampel 66 responden. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Hasil berdasarkan uji statistik *Pearson Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha \leq 0,05$) disajikan pada tabel 3x2 yang diperoleh dengan nilai $p = 0,04$ yang lebih kecil dari $\alpha (0,05)$ dengan H_a diterima. **Hasil penelitian** sebagian besar responden mengalami insomnia jangka pendek dengan konsentrasi belajar baik berjumlah 22 responden (52,4%). **Kesimpulan** ada hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Ilmu Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Kata kunci : Konsentrasi belajar, Kejadian Insomnia.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang dibutuhkan oleh semua orang. Kebutuhan manusia untuk tidur pada bayi adalah 13-16 jam untuk pertumbuhan bayi, pada anak adalah 8-12 jam untuk perkembangan otak anak-anak untuk ketahanan memori, pada dewasa adalah 6-9 jam untuk menjaga kesehatan dan pada usia lanjut adalah 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Qimy, 2009).

Seseorang yang mengalami gangguan sulit tidur (insomnia) akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya. Insomnia adalah gangguan tidur yang sering dikeluhkan. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita. Seseorang dapat mengalami insomnia akibat stress situasional seperti masalah keluarga, masalah di tempat kerja atau kampus, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari serta merasa tidak segar saat bangun pagi adalah jenis-jenis keluhan insomnia yang biasa dialami oleh penderita (Saputra, 2013).

Menurut Survei yang di lakukan oleh *Crampex* (produsen pil tidur) bahwa 86 % orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur yaitu insomnia seperti di Inggris sendiri, sebanyak sepuluh juta resep obat tidur telah ditulis setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10 %, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia (Medicastore 2010, *Cable News Network Indonesia* 2017). Insomnia memiliki dampak pada kemampuan untuk berkonsentrasi. Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari

sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas. Konsentrasi diperlukan agar dapat berpikir dan bertindak untuk memiliki perhatian terhadap objek yang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran (Munir, 2015).

Studi pendahuluan yang di lakukan peneliti sebelumnya oleh Andriani (2016) dengan judul Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru dari 95 responden di dapatkan hasil mayoritas responden dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 76 orang sedangkan dengan konsentrasi belajar yang rendah sebanyak 62 orang. Hal ini berarti ada hubungan antara kualitas tidur atau insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa.

Pada mahasiswa keperawatan semester V mempunyai jadwal perkuliahan di siang hari dan selesai di malam hari. Salah satu mata kuliahnya adalah keperawatan gadar maternitas yang saat praktik klinik keperawatan terdapat dinas malam dan dinas siang yaitu mengobservasi ibu yang melahirkan dari kala 1 hingga kala 4. Ada juga mata kuliah keperawatan komunitas, dimana mahasiswa semester V mendatangi setiap rumah warga dan melakukan pengkajian pada setiap keluarga. Jadi jika dibandingkan dengan mahasiswa semester yang lain misalnya semester 3 yaitu jam kuliahnya dipagi hari selesai disiang hari dan praktik klinik keperawatannya yang tidak sebanding dengan beban praktik klinik keperawatan semester V maka tentunya mahasiswa semester V lebih sering dan lebih banyak mengalami insomnia.

Survei data awal yang dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran pada 20 Oktober 2017 diperoleh jumlah mahasiswa semester V ada 73 orang, mahasiswa laki-laki 10 orang dan mahasiswa perempuan 63 orang. Hasil wawancara pada 15 orang mahasiswa di dapatkan hasil mayoritas pada 8 orang

mengatakan hampir setiap malam mengalami insomnia karena depresi akan banyaknya tugas, pada 3 orang mengatakan mereka mengalami insomnia sangat jarang, pada 4 orang mengatakan mengalami insomnia 3 kali dalam seminggu jika mendapatkan banyak tugas atau kegiatan lainnya dan pada wawancara lebih lanjut beberapa diantaranya mengatakan sering menguap, mengantuk, dan susah berkonsentrasi saat perkuliahan.

Berdasarkan latar belakang di atas, saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Kejadian Insomnia dengan konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di lakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif bersifat analitik dengan pendekatan *Cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran data variable independen dan dependent hanya dengan satu kali pada satu saat (Nursalam, 2011). Pengukuran variabel kejadian insomnia dan konsentrasi belajar yang di teliti dalam penelitian ini hanya dengan satu kali pada satu waktu. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 6-8 Desember 2017 di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa semester V Program Studi Ilmu Keperawatan, yang berjumlah 73 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling* atau *accidental sampling* yaitu pemilihan sampel dengan pertimbangan kemudahan peneliti dalam memilih sampel (Kelana, K : 2015). Sampel pada penelitian ini dengan berjumlah 66 orang. Kriteria inklusi Mahasiswa semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

yang bersedia menjadi responden dan masih aktif dalam perkuliahan. Kriteria Eksklusinya Mahasiswa semester V Program Studi Ilmu Keperawatan yang tidak bersedia dan tidak dapat ditemui selama penelitian berlangsung (misalnya karena sakit atau izin) dan sudah tidak aktif dalam perkuliahan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin

Umur	n	%
18	1	1,5
19	18	27,3
20	39	59,1
21	8	12,1
Jumlah	66	100

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	7	10,6
Perempuan	59	89,4
Jumlah	66	100

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2017)

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia terbanyak adalah 20 tahun yaitu 39 responden (59,1 %) dan usia paling sedikit adalah usia 18 tahun yaitu 1 responden (1,5%). Berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 59 responden (89,45%) dan jenis kelamin paling sedikit adalah jenis kelamin laki-laki 7 responden (10,6%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Insomnia

Kejadian Insomnia	n	%
Insomnia Sementara	17	25,8
Insomnia Jangka Pendek	40	60,6
Insomnia Jangka Panjang	9	13,6
Total	66	100

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2017)

Hasil penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami insomnia jangka pendek dengan jumlah 40 responden (60,6%), insomnia sementara dengan jumlah 17 responden (25,8%) dan insomnia jangka panjang dengan jumlah 9 responden (13,6%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	n	%
Baik	42	63,6
Kurang	24	36,4
Total	66	100

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2017)

Hasil penelitian berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan konsentrasi belajar baik 42 responden (63,6%) dan responden yang sedikit dengan konsentrasi belajar kurang 24 responden (36,4%).

Tabel 4 Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Kejadian Insomnia	Konsentrasi Belajar		Total	P
	Baik	Kurang		
Insomnia Sementara	11	6	17	0,04
Insomnia Pendek	22	18	40	
Insomnia Panjang	9	0	9	
Total	17	40	66	

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2017)

Pembahasan

Hasil penelitian kejadian insomnia menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami insomnia jangka pendek berjumlah 40 responden (60,6%), insomnia

sementara dengan jumlah 17 responden (25,8%) dan insomnia jangka panjang dengan jumlah 9 responden (13,6%). Sejalan dengan penelitian Ema Waliyanti (2017) dengan judul Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK Yogyakarta bahwa 73,6% responden mengalami penurunan konsentrasi belajar yang disebabkan karena insomnia ringan 52 responden (5,1%). Beberapa faktor pencetus yang dapat menyebabkan insomnia seperti lingkungan, stressor pengganggu ritme biasanya perubahan rutinitas, belajar untuk menghadapi ujian, bekerja lembur selama hari kerja, dan tidur berlebihan pada hari libur, dan kerja giliran atau rotasi shift dapat mengganggu pola tidur secara sementara atau kronik (O'Brien, Kennedy & Ballard, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian diatas pada mahasiswa semester V di dapatkan mengapa mahasiswa lebih banyak yang mengalami insomnia jangka pendek mereka mengatakan karena ada banyaknya tugas dan beban praktik yang dilakukan pada tahap semester V ini dibandingkan dengan semester sebelumnya. Insomnia yang dialami mahasiswa ditandai dengan berbagai macam hal seperti kesulitan memulai tidur, bangun ditengah malam dan terbangun lebih awal. Menurut Saputra (2013) jenis insomnia dapat dibedakan menjadi ketidakmampuan untuk memulai tidur (*inisial insomnia*) biasanya disebabkan oleh adanya gangguan emosi, ketegangan atau gangguan fisik, (kelelahan yang berlebihan atau adanya penyakit yang mengganggu fungsi organ tubuh). Sedangkan insomnia jangka pendek berakhir beberapa minggu dan muncul akibat pengalaman stres yang bersifat sementara.

Hasil penelitian konsentrasi belajar menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan konsentrasi belajar baik 42 responden (63,6%) dan konsentrasi belajar kurang berjumlah 24 responden (36,4%). Hal ini didukung oleh Putra dengan judul Hubungan Tingkat Insomnia Dengan

Konsentrasi Belajar Mahasiswa Psik Semester VIII Di Kampus Terpadu Stikes Ngudi Waluyo Ungaran didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 21 responden (56,8%).

Menurut Olivia (2010) gangguan konsentrasi dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa minat belajar yang rendah atau kondisi kesehatan yang sedang buruk. Faktor eksternal berupa suasana, perlengkapan, penerangan suara, suara dan adanya gambar-gambar yang mengganggu perhatian. Menurut Nugroho (2007) aspek konsentrasi belajar bisa juga yaitu gangguan pemikiran yaitu hambatan seseorang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar sendiri. Misalnya masalah ekonomi keluarga atau masalah pribadi individu. Lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran kurangnya minat dan motivasi belajar, yang akan menyebabkan seseorang muda terpengaruh pada hal-hal lain yang lebih menarik perhatian ketika proses belajar berlangsung. Kadar depresi tergolong berat kadang bisa membuat orang tidak bisa berkonsentrasi bekerja atau belajar secara efektif dan memerlukan perawatan medis (Surya 2009; Farah 2012)

Hasil tabel silang antara variabel Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Semester V diperoleh hasil : paling banyak responden mengalami insomnia jangka pendek dengan konsentrasi baik 22 responden (52,4%), insomnia jangka pendek dengan konsentrasi belajar kurang 18 responden, insomnia sementara dengan konsentrasi belajar baik berjumlah 11 responden, insomnia sementara dengan konsentrasi belajar kurang berjumlah 6 responden, insomnia jangka panjang dengan konsentrasi belajar baik 9 responden dan insomnia jangka panjang dengan konsentrasi belajar kurang tidak ada. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Putra

(2015) dengan judul Hubungan Tingkat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Psik Semester VIII Di Kampus Terpadu Stikes Ngudi Waluyo Ungaran dengan hasil responden mengalami tingkat insomnia berat sebanyak 23 responden (62,2%) dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 21 responden (56,8%). Jadi dalam penelitiannya ia mengatakan bahwa meskipun tingkat insomnia responden paling banyak pada tingkat berat namun bisa menghasilkan responden dengan konsentrasi belajar baik.

Pada mahasiswa keperawatan yang dapat memicu insomnia berasal dari tekanan akademik maupun non akademik. Tekanan akademik mahasiswa keperawatan seperti belajar mengajar yang lebih lama hingga larut malam, masalah perkuliahan, tugas yang di dapatkan saat perkuliahan, praktik klinik keperawatan di rumah sakit, persaingan akademis antar individu, dan kemampuan untuk mengatur waktu. Sedangkan tekanan non akademik berupa keputusan untuk tinggal terpisah dari orang tua untuk menjalani perkuliahan, lingkungan pendidikan yang baru (adaptasi), masalah dari segi ekonomi, dan kemampuan untuk mengatur waktu secara mandiri menjadi stressor pada mahasiswa sehingga menyebabkan insomnia dan konsentrasi belajar terganggu saat belajar atau perkuliahan (Probosiwi,2016).

Mahasiswa keperawatan semester V mempunyai mata kuliah dengan beban 23 SKS (Satuan Kredit Semester). Jadwal perkuliahan di siang hari dan selesai di malam hari. Salah satu mata kuliahnya adalah keperawatan gadar maternitas yang saat praktik klinik keperawatan terdapat dinas malam dan dinas siang yaitu mengobservasi ibu yang melahirkan dari kala 1 hingga kala 4. Ada juga mata kuliah keperawatan komunitas, dimana mahasiswa semester V mendatangi setiap rumah warga dan melakukan pengkajian pada setiap keluarga.

Pada hasil penelitian diatas peneliti berpendapat bahwa responden terbanyak

yaitu mengalami insomnia jangka pendek dengan konsentrasi belajar baik 22 responden (52,4%) karena mahasiswa semester V mengatakan bahwa di malam hari ketika mengalami insomnia mahasiswa memanfaatkan waktu tersebut dengan belajar. Jadi meskipun pada malam hari mahasiswa mengalami insomnia namun di siang hari mereka tetap mempertahankan konsentrasi belajar yang baik. Hal ini dikarenakan pemusatan pemikiran yang tergantung dari mahasiswa itu sendiri. Meskipun mempunyai kondisi fisik yang tidak memungkinkan untuk berkonsentrasi karena kurangnya istirahat tetapi tetap berusaha untuk fokus, juga didukung oleh minat dan ketertarikan dalam diri sendiri sehingga tetap ingin belajar.

Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,04 sehingga H_0 diterima ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini maka H_0 diterima dan hal ini berarti ada hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

SIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa semester V Program Studi Ilmu Keperawatan semester V lebih banyak mengalami kejadian insomnia dalam jangka pendek dan dalam konsentrasi belajar yang baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani. (2016). Hubungan Kualitas tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru (Diakses 19 Oktober 2017).

Cable News Network Indonesia.(2017).<https://m.cnnindonesia.com>

[onesia.com](https://www.onesia.com)(Diakses 6 November 2017)

Dharma, Surya. (2009). Manajemen Kinerja Falsafah Teori Penerapannya. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Farah.V.(2012). Penyebab Sulit Kosentrasi Dan Mudah Lupa. Jakarta. Dari <https://m.detik.com> (Diakses 20 November 2017)

Kelana K. (2015). Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media

Munir, B. (2015). Neurologi Dasar. Jakarta : Sagung Seto.

Nilifda. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. (Diakses 20 Oktober 2017)

Nugroho, W. (2007). Belajar mengatasi hambatan Belajar. Surabaya: Prestasi Pustaka.

Nursalam.(2011). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : CV. Sagung Seto

O'Brien,P.G Kennedy.W.Z, & Ballard,K.A.(2013). Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatrik (Alih Bahasa : Nike Budhi Subekti, Egi Komara Yudha, Dwi Widiarti & Anastasia Onny Tampubolon) Jakarta : EGC.

Olivia. (2010). Mendampingi Anak Belajar. Jakarta : PT Elex Media Komputindo

Pramudita Probosiwi.(2016). Perbedaan Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana dan Tahan

Profesi FK Universitas
Muhammadiyah Semarang.

Putra H.(2015). Hubungan Tingkat
Insomnia Dengan Konsentrasi
Belajar Mahasiswa Psik Semester
VIII Di Kampus Terpadu Stikes
Ngudi Waluyo Ungaran (Di
Akses 19 Oktober 2017).

Qimy, Gangguan Pola Tidur. (2009).
<http://www.kaltimpost.co.id> (Di
akses 3 Desember 2017)

Saputra, Lyndon. (2013). Pengantar
Kebutuhan Dasar Manusia.
Jakarta : Binarupa Aksara.