



HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA DI LINGKUP UNIVERSITAS ABULYATAMA

Ratih Ayu Atika¹, Syarifah Nora², Andri³

^{1,2,3}Program Studi Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama.

Jl. Blangbintang Lama, Aceh Besar, Indonesia

* Email korespondensi: ratihayuatika_fk@abulyatama.ac.id

Diterima 8 Januari 2024; Disetujui 16 April 2024; Dipublikasi 29 April 2024

Abstract: *Insomnia is the most common and most recognized sleep disorder in society, especially among workers and the academic community. The number of activities that must be done and the little time they have so that it has an impact on the reduced time for rest, especially sleep. The result of the lack of sleep time will result in fatigue, drowsiness, difficulty concentrating, decreased memory, decreased learning or work performance, and decreased productivity, and can even cause accidental death. The purpose of this study was to determine the relationship between insomnia and learning achievement in students in the scope of Abulyatama University. The research design used was descriptive analytic with a cross sectional approach. The research subjects were students in the scope of abulyatama university. Sampling technique by random sampling. The whole sample amounted to 90 people. From the results of data analysis using Spearman Rank Correlation, it was found that the relationship between insomnia and learning achievement in 2020-2022 batch students of the Faculty of Medicine, Abulyatama University was = - 0.212. Because the value is negative, it shows that the direction of the relationship is opposite. This means that if the insomnia rate rises, then learning achievement will decrease.*

Keywords: *Insomnia, Learning Achievement, Sleep*

Abstrak: Insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering terjadi dan paling dikenal dalam masyarakat terutama dikalangan pekerja dan civitas akademik. Banyaknya kegiatan yang harus dilakukan serta sedikitnya waktu yang mereka miliki sehingga berdampak pada berkurangnya waktu untuk istirahat khususnya tidur. Akibat dari minimnya waktu tidur akan mengakibatkan kelelahan, mengantuk, sulit berkonsentrasi, penurunan daya ingat, menurunnya prestasi belajar atau pekerjaan, serta penurunan produktifitas, bahkan dapat menyebabkan kematian karena kecelakaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan insomnia dengan prestasi belajar pada mahasiswa di lingkup universitas abulyatama. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian adalah mahasiswa di lingkup univrsitas abulyatama. Teknik sampling dengan cara random sampling. Keseluruhan sampel berjumlah 90 orang. Dari hasil analisis data menggunakan Spearman Rank Correlation didapatkan hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada mahasiswa angkatan 2020-2022 Fakultas Kedokteran Universitas abulyatama sebesar = - 0.212. Karena nilai negatif, menunjukkan bahwa arah hubungan berlawanan. Hal ini berarti jika angka insomnia naik, maka prestasi belajar akan menurun.

Kata Kunci: *Insomnia, Prestasi Belajar, Tidur*

PENDAHULUAN

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. Keadaan ini adalah keluhan tidur yang paling sering. Insomnia mungkin sementara atau persisten. Periode singkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan, baik sebagai sekuela terhadap pengalaman yang mencemaskan atau dalam menghadapi pengalaman yang menimbulkan kecemasan (Kaplan & Sadock, 2010).

Menurut National Sleep Foundation (2018), 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 (Suastari, 2018).

Sedangkan untuk Indonesia sendiri, berdasarkan hasil survei internasional, ketika penduduk Indonesia tahun 2004 berjumlah 238,452 juta sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami insomnia. Hal ini diperkuat dengan hasil survei terbaru bahwa prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk, dan akan terus meningkat seiring berjalannya waktu (Dewi, 2011).

Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun, dan penurunan gairah seksual. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologik misalnya terjadinya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat (Amir, 2010).

Tidur merupakan suatu proses fisiologis yang penting kebutuhan hidup manusia.

Seseorang tidak akan bias bertahan hidup tanpa memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, karena selama proses ini terjadi pemulihan untuk mengembalikan kondisi tubuh menjadi seperti semula. Apabila terjadi hambatan dalam proses tidur untuk waktu yang lama, maka keadaan fisik, psikis dan produktivitas orang tersebut juga akan terganggu.

Insomnia adalah ketidak mampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. (Qimy, 2014).

Sistem kekebalan tubuh manusia juga sangat dipengaruhi oleh intensitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Scott memperlihatkan bahwa dalam keadaan tidur, tubuh akan meningkatkan sistem kekebalannya yang mana tidak terjadi pada saat seseorang terjaga. Dalam penelitian yang sama juga mengungkapkan bahwa tidur memegang peran penting dalam menjaga memori pada proses belajar. Seseorang yang mengalami gangguan tidur selama beberapa hari, akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, tidak efisien dalam melakukan aktivitasnya dan cenderung lebih cepat marah serta mengalami gangguan mood.

Kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tertidur kembali serta terbangun di pagi hari dengan

keadaan tidak segar adalah gejala klasik dari insomnia.

Dampak dari insomnia menurut Munir (2015) berupa kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktivitas disiang hari, penurunan motivasi, dan performa sosial yang buruk. Orang yang kurang tidur akan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja dan mudah tersinggung. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa lelah karena kekurangan waktu tidur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan selama bulan Januari 2024 di Universitas Abulyatama Gampong Lampoh Keudee Aceh Besar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasional menggunakan pendekatan *crosssectional*. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik total sampling. Pada penelitian ini didapatkan 90 mahasiswa yang dijadikan sebagai responden penelitian. kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah wanita dan pria berusia ≥ 18 tahun.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan tehnik total sampling. Pada penelitian ini didapatkan 90 responden selama bulan januari 2024.

Gambaran karakteristik responden mahasiswa Universitas Abulyatama dapat dilihat dalam table berikut:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa Universitas Abulyatama

NO.	USIA	F	%
1.	18	15	16%
2.	19	21	24%
3.	20	35	40%
4.	21	19	20%
Total		90	100%

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar usia responden adalah 20 tahun 40%

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Universitas Abulyatama

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	60	65%
Laki-laki	30	35%
Jumlah	90	100%

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah 60 tahun 65%

Tabel 3
Kondisi Insomnia Responden

NO	Kategori	F	%
1	Tidak	20	19%
2	Ringan	25	22%
3	Sedang	35	40%
4	Berat	20	19%
Jumlah		90	100%

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 35 responden (40%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Responden

No.	Kategori	F	%
1.	Baik	25	25%

2.	Cukup	46	57%
3.	Kurang	19	18%
Total		90	100%

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa prestasi belajar yang di miliki oleh responden sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebanyak 46 responden (57,5%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Insomnia dan Prestasi Belajar berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	L	%	P	%
Insomnia				
Tidak	5	6%	10	13%
Ringan	15	16%	5	6%
Sedang	20	22%	15	18%
Berat	10	9,5%	10	9,5%
Prestasi Belajar				
Baik	10	10%	15	15%
Cukup	21	27%	25	30%
Kurang	9	8%	10	10%

Sumber: Data Primer (2024)

Sebagian besar mahasiswa yang mengalami insomnia kategori sedang adalah siswa laki-laki yaitu 20 responden (22%). Sebagian besar mahasiswa yang memiliki prestasi belajar kategori cukup adalah perempuan yaitu sebanyak 25 responden (30%)

Tabel 6
Hubungan Insomnia Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Di Lingkup Universitas Abulyatama

Insomnia	Prestasi Belajar								P Value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	N%	N%	N%	N%	N%	N%	N%		
Tidak Insomnia	5	31,5%	10	68,5%	-	-	15	100%	0
Ringan	15	70,5%	5	29,5%	-	-	20	100%	0
Sedang	-	-	20	75%	15	25%	35	100%	0
Berat	-	-	10	50%	10	50%	20	100%	0

Sumber: Data Primer (2024) Tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden mengalami insomnia sedang dan memiliki prestasi belajar cukup 20 responden (75%). Hasil penelitian didapatkan signifikansi p value sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada mahasiswa di dalam lingkup Universitas Abulyatama.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar usia responden adalah 20 tahun (40%), usia 19 tahun (24%) kemudian usia 21 (20%) sedangkan usia responden sebagian besar usa 18 tahun hanya (16%). Usia remaja sangat rawan terjadinya insomnia sehingga mempengaruhi mental terutama prestasi belajar.

Berdasarkan table 2 dapat diketahui sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 60 mahasiswa (65%). Sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit sebanyak 30 mahasiswa (35%).

Hasil penelitian ini didapatkan persentasi insomnia perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Hasil ini sesuai dengan penelitian Zhang et al (2015) yang menyebutkan bahwa perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan dengan laki-laki, hal itu berkaitan dengan mas puberts ketika hormone ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Selain itu remaja perempuan banyak mengalami stress dibandingkan dengan remaja laki- laki.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada mahasiswa Universitas Abulyatama. Hasil menunjukkan sebagian besar responden mengalami insomnia sedang dan memiliki prestai belajar cukup 20 responden

(75%). Hasil penelitian didapatkan signifikansi p value sebesar 0,00 ($p < 0,05$).

Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Naveed et al (2016) yang menjelaskan bahwa banyak siswa-siswi memiliki tidur yang kurang karena memulai tidur pada larut malam dan harus bangun pagi hari untuk mengikuti sholat witir serta jamaah sholat subuh di pondok. Sedangkan waktu tidur yang seharusnya mereka miliki belum tercukupi, salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa adalah insomnia. Hal tersebut akan menimbulkan rasa mengantuk saat mengikuti kegiatan belajar dan akan berdampak pada menurunnya prestasi belajar siswa. Penelitian oleh Noman et al (2015) menyebutkan bahwa 71,42% siswa di Rehman Medical College melaporkan insomnia mengakibatkan timbulnya perasaan mengantuk dan menyebabkan terganggunya belajar dan perhatian terhadap pembelajaran dikelas.

Penelitian yang dilakukan oleh Tessaro dan Paternella (2015) menyebutkan bahwa gejala insomnia yang biasanya dialami oleh remaja berupa kesulitan untuk tertidur lebih dari 30 menit, sulit untuk mempertahankan tidur, terbangun di malam hari lebih dari dua kali, dan sulit untuk tidur kembali lebih dari 5 menit setelah terbangun.

Jika semakin tinggi nilai insomnia maka akan semakin rendah kemampuan belajar yang dimiliki oleh remaja. Hal tersebut didukung dalam penelitian Al-Eisa et al (2013), bahwa kualitas tidur yang buruk pada pelajar memiliki dampak yang tidak baik dalam proses belajar dan ingatan. Pelajar membutuhkan performa yang tinggi dan akan sulit untuk dicapai jika memiliki masalah dengan tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gildner et al (2014) menyebutkan bahwa Hubungan Insomnia dengan Prestasi.....
(Atika et al, 2024)

semakin rendah kualitas tidur seseorang maka kemampuan kognitif akan semakin menurun. Gangguan tidur yang terjadi akan berdampak negatif pada proses persarafan dan fungsi neurologi. Bagian otak yang akan terkena dampak negatif yaitu bagian korteks prefrontal dimana area tersebut memiliki fungsi sebagai pengaturan kesiapsiagaan atau perhatian dan kemampuan daya ingat.

RINGKASAN

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. Keadaan ini adalah keluhan tidur yang paling sering. Insomnia mungkin sementara atau persisten. Periode singkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan, baik sebagai sekuela terhadap pengalaman yang mencemaskan atau dalam menghadapi pengalaman yang menimbulkan kecemasan (Kaplan & Sadock, 2010).

Insomnia adalah ketidak mampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. (Qimy, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Januari 2024 di

Universitas Abulyatama didapatkan kesimpulan pertama, kejadian Insomnia di Universitas Abulyatama sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 35 mahasiswa (42,5%). Kedua, tingkat prestasi belajar yang dimiliki siswa SMA Wahidiyah sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 55 mahasiswa (57,5%). Ketiga, tidak terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada mahasiswa di lingkup Universitas Abulyatama dengan nilai p value sebesar 0,00 ($p < 0,05$).

Sesuai dengan hasil penelitian terdapat sebagian besar mahasiswa yang mengalami insomnia. Sebaiknya mahasiswa dapat menjaga pola tidur dan menghindari faktor penyebab insomnia agar prestasi belajar ketika di sekolah tidak menurun.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki prestasi cukup, akan lebih baik jika Universitas Abulyatama meninjau kembali keadaan lingkungan belajar dan mahasiswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seperti istirahat/tidur siswa-siswi dan belajar. Diharapkan setelah mengetahui faktor yang mempengaruhi dapat dilakukan tindakan untuk meningkatkan prestasi belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Amir. 2010. Psikologi Intelegensi. Yogyakarta : Pusat Pelajar Offset.

Comfort. 2010. Insomnia, Ansietas, dan Depresi. Dalam : psikiatri Biologi, Vol II. Jakarta : Yayasan Dharma Graha.

Dewi. 2011. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, edisi 11. Jakarta : EGC.

Erry, 2000. Gangguan Tidur: Insomnia. <http://www.medikaholistik.com> (2 Februari 2011).

Erry. 2000. Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. Available from:

<http://emedicine.medline.com>.

Horsley et al, 2016. Dying to Sleep : Getting too little sleep can impair body and brain and could even be deadly. Available from: <http://www.emedicine.medsacpe.com>.

Ilyas, 2008. Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa. Jurnal Psikologi Proyeksi, 2, 2.

Kanieta, et al. 2005. Jakarta : Balai Pustaka.

Kaplan, H.I. dan Sadock, B.J. 2010. Penyakit insomnia. Jilid 2, edisi VII. Jakarta : Binarupa Aksara.

Kozier & Erb. 2008. Gangguan tidur di SMA dan Perguruan Tinggi. Jakarta : Rajawali.

Munir. 2015. Dampak Insomnia. Jakarta: Penerbit Arcan.

Nisa, 2015. Mengatasi Insomnia. Jakarta: Penerbit Arcan.

Nisa. 2015 . Terapi Medisinal pada Insomnia. Cermin Dunia Kedokteran 53. Jakarta.

Notoadmodjo. 2010. Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan . Surakarta : Sebelas Maret University Press.

Nursalam, 2013. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel. Jakarta : Salemba Medika.

Nursalam. 2013. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel. Jakarta :

Nursalam. 2013. Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.

Potter & Perry. 2009. Perkembangan Remaja. Surakarta: Fakultas Kedokteran UNS.

Puspito, Y.D Figur. 2009. Hubungan Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2005- 2007 Fakultas Kedokteran Universitas

Rafknowledge. 2004. Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Sarwono, Pratiwi. 2012 .Remaja Indonesia Abad 21. Bandung : Alfabeta.
- Susanti. 2015. Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien. Jakarta : EGC.
- Taufiqurrahman, M. A. 2007. Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Terapi Medisinal pada Insomnia. Cermin Dunia Kedokteran 53. Jakarta.
- Turana, Yudha. 2007. Gangguan Tidur:Insomnai <http://www.medikaholistik.com> a (2 februari 2011)
- Ulumuddin. 2011.Prevelensi penderita insomnia atau GangguanTidur. Bandung.:Rajawali.
- Zainal. 2011. Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa . Jurnal Psycologi Proyeksi,2,2.