

# Jurnal Kesehatan SAMODRA ILMU

| ISSN (Print) 2086-2210 | ISSN (Online) 2827-8739 |

## Hubungan Antara Faktor Lingkungan Dan Faktor Gangguan Medis Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Banguntapan Bantul Yogyakarta

Tutik Wahyuningsih<sup>1</sup>

STIKes Surya Global Yogyakarta

### ARTICLE INFORMATION

Received: Oktober, 27, 2024

Revised: November, 10, 2024

Available online: November, 21, 2024

### KEYWORDS

medical disorders, environment, insomnia, adolescents

### CORRESPONDENCE

E-mail: [tutikwahyuningsih86@gmail.com](mailto:tutikwahyuningsih86@gmail.com)

### A B S T R A C T

**Background:** The incidence of insomnia worldwide reached 67% of 1,508 southeast Asians and 23.8% of insomnia occurred in adolescents. In Indonesia, the prevalence rate of insomnia is around 67% while as many as 55.8% have mild insomnia and 23.3% have moderate insomnia. The prevalence of insomnia in Indonesian adolescents reached 38% in urban areas and 37.7% in suburban areas. Yogyakarta City is one of the largest urban areas in Indonesia, which means that adolescents in Yogyakarta City have a high risk of experiencing insomnia. Based on a previous study in 2015 found that as many as 54% of adolescents in Yogyakarta had poor sleep quality and 46% of adolescents had good sleep quality. Based on the results of preliminary studies on adolescents in Banguntapan Bantul Yogyakarta, it is known that 8 adolescents have less than 7-8 hours of sleep per day out of 10 adolescents.

**Objective:** This study aims to determine the correlation between environmental factors and medical disorder factors with the incidence of insomnia in adolescents in Banguntapan Bantul Yogyakarta.

**Methods:** The type of research is quantitative descriptive research with cross sectional design. The population was 480 and the results of the sample calculation were 100. sampling technique using accidental sampling. Data analysis using chi square test.

**Results:** Based on the results of the research conducted, there is a relationship between environmental factors ( $p = 0.402$ ) with the incidence of insomnia, and there is a relationship between medical disorders ( $p = 0.000$ ) with the incidence of insomnia.

**Conclusion:** There is a correlation between environmental factors and medical disorders with the incidence of insomnia.

### INTRODUCTION

Menurut *Center for Disease Control and Prevention (CDC)* menyatakan bahwa salah satu masalah kesehatan adalah kurang tidur. Menurut data dari *WHO (World Health Organization)* kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya. Insomnia diartikan sebagai masalah seseorang dalam memulai tidur sampai mempertahankan tidurnya. Gangguan tidur atau insomnia jika terjadi dalam kurun waktu yang lama akan mempengaruhi kesehatan fisik serta psikis atau kejiwaan, muka akan terlihat pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh akan menurun. Semua orang tentunya pernah mengalami kesulitan tidur yang lazim disebut insomnia. Insomnia terjadi ada remaja, banyak remaja pasti pernah mengalami insomnia. Banyak penyebab yang timbulnya insomnia pada remaja, namun yang paling sering disebabkan oleh dua hal, yaitu faktir kebiasaan dan psikologis. Kebutuhan tidur ini dapat terganggu apabila terjadi gangguan tidur yang kemudian akan mengakibatkan berbagai keluhan dan gangguan fisik maupun mental.

Penderita insomnia mengeluarkan rasa ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak

cukup. Insomnia juga bukanlah sebuah penyakit, melainkan suatu gejala kelainan yang ada dalam tidur, kesulitan atau gangguan tidur. Insomnia terjadi karena masalah psikologis misalnya kecemasan, depresi, dan stress yang berkepanjangan. Remaja pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya merupakan remaja dengan usia 15-18 tahun. Pada usia ini, remaja berada pada fase *middle adolescence* atau remaja pertengahan. Pada fase ini, remaja mulai mengalami perubahan fisiologis (gangguan medis seperti sekresi hormon, fungsi jantung, tekanan darah) maupun psikologis (kecemasan dan depresi) dalam kurun waktu yang singkat.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan DIY tahun 2022 bahwa Sleman menjadi wilayah paling tinggi dalam kasus perkembangan mental pada remaja yang meliputi anxiety atau kecemasan serta depresi dimana menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia dengan lebih dari 1.000 kasus, kemudian kasusnya disusul Bantul, Kulon Progo, dan Gunung Kidul. Karakteristik remaja dapat mengakibatkan insomnia karena semakin remaja bertambah usia semakin sulit dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur. Sering ditemukan remaja sering kali tidur terlalu malam dan akan terbangun pada pagi hari, dalam dunia kesehatan tidur yang baik itu berkisaran 6-9 jam.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa remaja di Banguntapan Bantul Yogyakarta terdapat beberapa siswa memiliki waktu tidur yang kurang dari 7-8 jam perhari sehingga responden merasa ngantuk pada siang hari. Alasan responden yang menyebabkan mereka mengalami kejadian insomnia

**METHOD**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja tingkat SMA kelas 10 dan 11 di wilayah Banguntapan Bantul Yogyakarta dengan total populasi 480 orang dan setelah dihitung sampel dengan menggunakan rumus slovin sampel yang didapatkan sebanyak 100 orang Teknik sampling dengan menggunakan *accidental sampling*. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa analisis univariat dan analisis bivariat atau uji hipotesis dengan menggunakan analisis chi square.

**RESULTS**

Penelitian ini dilakukan pada remaja di wilayah Banguntapan, data responden yang terkumpul dari hasil kuesioner yang telah disebar pada sampel penelitian dengan jumlah 100 responden dapat menggambarkan karakteristik responden pada remaja antara kelas 10 dan kelas 11. Berikut rincian karakteristik responden pada penelitian ini:

**Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persen%
<b>Usia</b>		
15 tahun	33	33%
16 tahun	45	45%
17 tahun	18	18%
18 tahun	4	4%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	29	29%
Perempuan	71	71%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>

Karakteristik responden pada penelitian ini didominasi oleh berdasarkan usia 16 tahun dengan jumlah 45 responden (45%), dan didominasi oleh perempuan dengan jumlah 71 responden (71%).

**a. Analisis univariat**

**Tabel 2. Distribusi kejadian insomnia responden**

Kejadian Insomnia	Frekuensi	Presentase (%)
Insomnia	30	30%
Tidak Insomnia	70	70%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menjelaskan bahwa karakteristik responden berdasarkan kejadian insomnia, sebagian besar responden adalah termasuk memiliki status tidak kejadian insomnia yaitu sebanyak 70 responden (70%), kemudian responden dengan status kejadian insomnia yaitu sebanyak 30 responden (30%)

**Tabel 3. Distribusi faktor lingkungan responden**

Faktor Lingkungan	Frekuensi	Presentase(%)
Tidak Baik	43	43%
Baik	57	57%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menjelaskan bahwa karakteristik responden berdasarkan faktor lingkungan sebagian besar responden adalah memiliki factor lingkungan dalam kategori baik sebanyak 57 responden (57%) dan faktor lingkungan dengan kategori tidak baik sebanyak 43 responden (43%).

**Tabel 4. Distribusi faktor gangguan medis responden**

Faktor Gangguan Medis	Frekuensi	Presentase (%)
Terganggu	62	62%
Tidak Terganggu	38	38%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menjelaskan bahwa karakteristik responden berdasarkan faktor gangguan medis sebagian besar responden adalah termasuk memiliki faktor gangguan medis yang terganggu yaitu sebanyak 62 responden (62%), dan responden dengan faktor gangguan medis yang tidak terganggu yaitu sebanyak 38 responden.

**b. Analisis Bivariate**

**Tabel 5. Uji Chi Square Faktor Lingkungan dengan insomnia**

	Value	Df	Asymp.Sig (2-sided)
Pearson Chi Square	.701 <sup>a</sup>	1	.402
Likelihood Ratio	.708	1	.400
Linear-by-Linear Association	.694	1	.405
N of Valid Cases	100		

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data bahwa hasil analisis *Chi Square tests* antara faktor lingkungan dengan kejadian insomnia diperoleh nilai t-sign adalah 0,402 dan nilai  $\alpha$  adalah 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t-sign > nilai  $\alpha$  ( $t > 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan antara variabel faktor lingkungan dengan kejadian insomnia pada remaja di Banguntapan Bantul Yogyakarta..

**Tabel 6. Uji Chi Square Faktor Gangguan Medis dengan Insomnia**

	Value	Df	Asymp.Sig (2-sided)
Pearson Chi Square	22.710 <sup>a</sup>	1	.000
Likelihood Ratio	20.618	1	.000
Linear-by-Linear Association	22.483	1	.000
N of Valid Cases	100		

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa antara faktor gangguan medis dengan kejadian insomnia diperoleh nilai t-sign adalah 0,000 dan nilai  $\alpha$  adalah 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t-sign < nilai  $\alpha$  ( $t < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan antara variabel faktor gangguan medis dengan kejadian insomnia pada remaja di wilayah Banguntapan Bantul Yogyakarta.

**DISCUSSION**

**A. Hubungan faktor lingkungan dengan kejadian insomnia pada remaja CONCLUSIONS**

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara factor lingkungan dengan kejadian insomnia pada remaja di wilayah banguntapan, hasil analisis data menunjukkan ada hubungan antara faktor lingkungan dengan kejadian insomnia pada remaja di Banguntapan Bantul Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dipengaruhi oleh

faktor lingkungan dikarenakan kejadian insomnia sehingga berdampak pada gangguan pola tidur yang menyebabkan insomnia.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa setiap kategori faktor lingkungan yang dialami oleh siswa siswi terhadap kejadian insomnia dominan mengalami terjadinya insomnia. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik faktor lingkungan yang dialami oleh siswa siswi maka akan berpeluang kecil mengalami terjadinya insomnia, begitupun sebaliknya semakin tidak baik faktor lingkungan yang dialami oleh siswa siswi maka akan berpeluang besar untuk terjadinya insomnia.

Hal ini sejalan dengan penelitian Uyuun, (2011) yang menyatakan bahwa menurut Kim dan Moritz (dalam Maas, 2011) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan gangguan pola tidur pada lansia yaitu usia, penyakit atau nyeri, depresi, kecemasan, lingkungan, dan gaya hidup. Dapat disimpulkan bahwa lingkungan dapat mempengaruhi kehidupan lansia seperti gaya hidup yang tidak baik selalu merasakan insomnia dan stress.

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan (Novia Maharani 2020) yang meneliti hubungan kenyamanan lingkungan dengan insomnia pada lansia didapatkan  $p\text{ value} = 0,222$  artinya tidak ditemukan adanya hubungan antara faktor lingkungan dengan derajat insomnia.

#### **B. Hubungan factor gangguan medis dengan kejadian insomnia pada remaja**

Gangguan tidur atau insomnia jika terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama akan mempengaruhi kesehatan fisik serta psikis atau kejiwaan. Muka akan terlihat pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh akan menurun. Hal tersebut akan menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit dan alergi. Insomnia dapat menyerang mental atau kejiwaan karena dapat mempengaruhi sistem saraf sehingga akan terlihat lemas, tidak cekatan dalam menangkap rangsangan, dan sulit untuk fokus. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara gangguan medis dengan kejadian insomnia pada remaja diwilayah Banguntapan Bantul Yogyakarta. Hal ini seperti yang disampaikan oleh CCHS yang melaporkan bahwa lebih dari 20% penderita asma, rematik, masalah pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Medistra Indonesia didapatkan  $p\text{ value} = 0,000$  artinya terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Medistra Indonesia

#### **CONCLUSIONS**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan faktor lingkungan dan gangguan medis dengan kejadian insomnia pada remaja di Banguntapan Bantul Yogyakarta diperoleh kesimpulan:

1. Ada hubungan faktor lingkungan dengan kejadian insomnia pada remaja di Banguntapan, Bantul Yogyakarta.
2. Ada hubungan faktor gangguan medis dengan kejadian insomnia pada remaja di Banguntapan Bantul Yogyakarta

#### **REFERENCES**

- Dinkes, DIY 2022 “Laporan Kesehatan Mental Pada Remaja”
- Dwi, H. 2023. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo: Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Laila, W. 2017. Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja, Universitas Air Langga: Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Mayalisna, P. 2019. Hubungan Antara tingkat Kecemasan Dan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Palembang: Universitas Sriwijaya
- Miranda, C. 2018. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Reamaja Di SMA Negeri 9 Manado, Jurnal Kesmas: Universitas Sam Ratulangi
- Muhammad, A. 2022. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas, Indonesia: Universitas Muhammadiyah Prof Dr.Hamka
- Novia, M. 2020. Hubungan Kenyamanan Lingkungan Dengan Insomnia Pada Lansia, Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Putri, W. 2023. Analisis Faktor Kejadian Insomnia Pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan, Indonesia: Universitas Nasional Indonesia
- Renaldo, F. 2020. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020: Jurnal Ners
- Shaula, A. 2021. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKes Medistra Indonesia: STIKes Medistra Indonesia
- Uyuun, Biahamo, Gobel. 2011. Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. Jurnal Zaitun: Universitas Muhammadiyah Gorontalo