

ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN JENIS KELAMIN TERHADAP SIMTOM INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG SEDANG MELAKUKAN PENULISAN SKRIPSI DI FK UMSU

M.Yoga Dwi Anggara.S¹,Annisa²

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: annisa@umsu.ac.id

Abstrak: Insomnia adalah gangguan bangun tidur ketika seseorang memiliki kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur atau tidak merasa lebih baik setelah bangun selama 1 bulan atau lebih dan gangguan ini harus menyebabkan gangguan klinis yang signifikan. Insomnia lebih sering terjadi pada wanita (20-50% lebih tinggi daripada pria). Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah stres. Stres dapat terjadi pada siswa ketika proses belajar, termasuk menulis skripsi sarjana. **Metode:** Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. **Hasil:** Berdasarkan penelitian, 55 (60,4%) sampel memiliki gejala insomnia. Sampel yang memiliki gejala insomnia didominasi oleh wanita. Sebagian besar sampel mengalami gejala insomnia ringan, hanya 3 dari 55 sampel yang menunjukkan gejala insomnia parah. Uji *chi-square* untuk hubungan gender dengan insomnia menunjukkan nilai P kurang dari 0,05 yang bermakna terdapat hubungan antara jenis kelamin dan gejala insomnia. **Kesimpulan:** wanita lebih rentan mengalami insomnia daripada pria. Ada hubungan antara jenis kelamin dan gejala insomnia. **Kata kunci:** Insomnia, Skripsi, Mahasiswa, Jenis Kelamin.

Relationship between Gender and Symptoms of Insomnia on Student Who Are Doing Bachelor Thesis in Fk Umsu

Abstract: *Insomnia is a sleep wake disorder when someone have trouble initiating sleep, maintain sleep or not feeling better after wake up for 1 month or more and this disorder have to cause significant clinical disturbances. Insomnia is more common in women (20-50% higher than men). Insomnia can be caused by several things, one of which is stress. Stress can occur to students when learning process, included writing a bachelor thesis. Method: This research is a descriptive analytic with cross-sectional design. Result: Based on the research, 55 (60,4%) samples haved symptoms of insomnia. Samples who have symptom of insomnia were dominated by women. Most of the samples were having mild insomnia symptoms, only 3 out of 55 samples were showing severe insomnia symptoms. Chi-square test for gender relation with insomnia showed P value less than 0,05 which validated the relationship between gender and symptoms of insomnia. Conclusion: women are prone to insomnia than men. There is relationship between gender and symptoms of insomnia. Keywords : Insomnia, bachelor thesis, Student, gender.*

PENDAHULUAN

Insomnia adalah suatu kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak menyegarkan selama 1 bulan atau lebih dan keadaan sulit tidur ini harus menyebabkan gangguan klinis yang signifikan.^{1,2,3} Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering diderita masyarakat di dunia baik secara primer maupun dengan adanya kondisi komorbid. Berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (DSMIV), sekitar 20-49% populasi dewasa di Amerika Serikat pernah mengalami gejala insomnia dan diperkirakan 10-20% diantaranya mengalami insomnia kronis. Data yang dikumpulkan juga menyimpulkan bahwa wanita memiliki resiko 1,5 kali lebih tinggi untuk mengalami insomnia dibandingkan dengan pria.⁴

Berdasarkan riset internasional yang dilakukan oleh US Census Bureau, International Data Base pada tahun 2004, sebanyak 28 juta penduduk Indonesia mengalami insomnia. Pada tahun 2004, jumlah total penduduk Indonesia adalah 238 juta jiwa, jadi sekitar 11,7% yang mengalami insomnia saat itu dan jumlah ini akan terus bertambah seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat.^{5,6}

Tidur merupakan suatu kebutuhan manusia yang harus dipenuhi. Setelah seseorang menjalankan aktivitas sehari-harinya, dibutuhkan tidur yang cukup untuk memulihkan kondisi tubuh menjadi segar guna menghadapi aktivitas kembali esok hari.¹ Tiap orang memerlukan tidur dalam porsi cukup. Sebagian orang butuh enam

jam dan sebagian lainnya sembilan jam. Namun, penelitian lain juga menunjukkan bahwa kebanyakan orang membutuhkan tidur antara tujuh sampai delapan jam.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tidur lebih lelap dan lebih berkesinambungan bila tidur dalam periode waktu yang relatif teratur dan kontinyu.² Salah satu cara untuk menghilangkan kelelahan fisik dan mental adalah dengan tidur. Dengan tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi.³ Apabila seseorang tidak bisa melakukan proses tidur, maka orang tersebut dicurigai mengalami gangguan tidur atau insomnia.

Insomnia disebabkan oleh beberapa hal antara lain ritme sirkadian, hormon, kondisi medis (lesi di otak, tumor, stroke, GERD, alzheimer, hipertiroid, asma, parkinson), gangguan mood (bipolar, ansietas, depresi, psikotik), media atau alat elektronik di kamar tidur, obat-obatan (kortikosteroid, statin, alpha-blocker, beta-blocker, SSRI, ACE inhibitor), faktor lain (parasit, kehamilan, genetik, stres).^{7,8}

Insomnia lebih banyak menyerang wanita (20-50% lebih tinggi daripada pria). Wanita lebih sering menderita insomnia karena siklus menstruasinya, dimana terjadi penurunan level estrogen pada saat pre menstruation membedakan kualitas tidur antara perempuan dan laki-laki.

Stres dapat terjadi pada mahasiswa saat proses belajar. Terutama tingkat stres juga dialami pada mahasiswa kedokteran. Stres pada mahasiswa kedokteran merupakan fenomena yang ditemui di

seluruh dunia .⁹ Tingkat stres yang dilaporkan pada mahasiswa kedokteran berkisar 25% - 75%.¹⁰

Skripsi merupakan tugas yang diselesaikan oleh mahasiswa untuk menuntaskan program studinya, hal ini berdasarkan Surat Dirjen Dikti no 152/E/T/2012 yang mengharuskan mahasiswa untuk menghasilkan makalah yang terbit pada jurnal ilmiah.¹¹ Menurut Yulianto, skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Oleh karena itu, Skripsi dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa yang mengerjakannya .

Menurut studi kasus yang dilakukan oleh Henricus tahun 2016, menunjukkan bahwa skripsi dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa yang mengerjakannya . Beberapa hal yang dapat memicu stres bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi diantaranya kesulitan dalam mencari judul, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi serta adanya batasan waktu pengerjaan skripsi yang ditetapkan kampus, adanya tugas perkuliahan lain yang harus diselesaikan selain skripsi sehingga mahasiswa harus membagi waktu dengan baik, hingga kurangnya kemampuan mahasiswa dalam berbahasa inggris untuk membaca literatur, dapat menjadi pemicu timbulnya stres bagi mahasiswa yang menulis skripsi.¹²

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik observasional dengan desain cross sectional dimana pengambilan data hanya diambil satu kali pengambilan untuk menganalisis

pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom insomnia Mahasiswa FK UMSU angkatan 2015.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa FK UMSU. Populasi target adalah mahasiswa FK UMSU angkatan 2015 yang berjumlah 110 orang.

Pada penelitian ini data dikumpulkan berupa data primer. Data primer yang dikumpulkan meliputi: Data mengenai simtom insomnia mahasiswa FK UMSU angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Data yang digunakan dalam penelitian ini didapat dengan menggunakan kuisioner, yaitu Kuesioner *KSPBJ-Insomnia Rating Scale* yang merupakan alat ukur baku yang digunakan secara internasional.

Analisis data penelitian ini adalah Analisis univariat untuk melihat karakteristik sampel penelitian. Untuk mengetahui pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom insomnia pada mahasiswa laki-laki dan perempuan FK UMSU 2015 dengan menggunakan chi-square test.

HASIL

Sampel yang diperoleh berasal dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2015 sejumlah 91 orang, dimana jumlah sampel terbanyak adalah sampel berjenis kelamin perempuan, yaitu 61,5% (Tabel 4.1).

Tabel 4.1 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki Laki	35	38,5 %
Perempuan	56	61,5 %
Total	91	100%

Distribusi sampel berdasarkan simtom insomnia diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan kuisioner KSPBJ-Insomnia *Rating Scale*. Tabel 4.2 menggambarkan jumlah sampel dengan dan tanpa simtom insomnia.

Tabel 4.2 Distribusi Sampel Dengan dan Tanpa Simtom Insomnia

Insomnia	Jumlah	%
Ya	55	60,4
Tidak	36	39,6
Total	91	100

Berdasarkan Tabel 4.2 maka mayoritas sampel mengalami simtom insomnia yaitu sebanyak 55 orang (60,4%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 36 orang (39,6).

Tabel 4.3 Distribusi Sampel Dengan dan Tanpa Simtom Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Simtom Insomnia		Tanpa Simtom Inso	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Laki-laki	11	20 %	24	66,7
Perempuan	44	80 %	12	33,3
Total	55	100%	36	100

Berdasarkan Tabel 4.3 maka mayoritas sampel mengalami simtom insomnia yaitu sebanyak 55 orang. Jumlah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi serta mengalami simtom insomnia didominasi oleh mahasiswa perempuan sebanyak 44 orang (80%). Sedangkan pada kelompok yang tidak mengalami simtom kecemasan sebanyak 36 orang, dan didominasi oleh mahasiswa laki-laki yaitu 24 orang (66,7%)

Distribusi sampel berdasarkan tingkat insomnia terdapat pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Simtom Insomnia

Jenis Kelamin	Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat		Normal	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Laki-laki	9	19,1%	1	20%	1	33,3%	24	66,7%
Perempuan	38	80,9 %	4	80%	2	66,7%	12	33,3%
Total	47	100%	5	100%	3	100%	36	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 mayoritas sampel dengan simtom insomnia, didominasi oleh perempuan, dimana sampel dengan simtom insomnia berat terdiri dari 1 laki-laki dan 2 perempuan. Sampel dengan simtom insomnia sedang terdiri dari 1 laki-laki dan 4 perempuan, serta sampel dengan simtom insomnia ringan terdiri dari 9 laki-laki dan 38 perempuan. Sedangkan sampel tanpa simtom insomnia terdiri dari 24 laki-laki dan 12 perempuan.

Setelah didapatkam hasil penelitian maka langkah selanjutnya

adalah melakukan uji hipotesa. Uji hipotesa pada penelitian ini menggunakan chi-square. Tabel berikut ini menggambarkan hasil uji hipotesa data simtom insomnia pada mahasiswa yang menulis skripsi.

Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesa Hubungan Penulisan Skripsi Dengan Simtom Insomnia

Jenis Kelamin	Insomnia				Total
	Ya	%	Tidak	%	
Laki-laki	11	20%	24	66,7%	35
Perempuan	44	80%	12	33,7%	56
Total	55	100%	36	100%	91

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil uji hipotesa untuk melihat adakah hubungan penulisan skripsi dengan simtom insomnia, dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai $p=0,00$ (p value $<0,05$), hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara penulisan skripsi dengan timbulnya simtom insomnia pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini jumlah mahasiswa yang mengalami simtom insomnia dalam mengerjakan skripsi sebanyak 55 orang (60,4%). Sedangkan yang tidak mengalami simtom insomnia sebanyak 36 orang (39,6%). Dari data ini menggambarkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang mengalami simtom insomnia dibandingkan dengan yang tidak mengalami simtom insomnia.

Menurut studi kasus yang dilakukan oleh Henricus tahun 2016,

menunjukkan bahwa skripsi dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa yang mengerjakannya. Beberapa hal yang dapat memicu stres bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi diantaranya kesulitan dalam mencari judul, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi serta adanya batasan waktu pengerjaan skripsi yang ditetapkan kampus, adanya tugas perkuliahan lain yang harus diselesaikan selain skripsi sehingga mahasiswa harus membagi waktu dengan baik, hingga kurangnya kemampuan mahasiswa dalam berbahasa inggris untuk membaca literatur, dapat menjadi pemicu timbulnya stres bagi mahasiswa yang menulis skripsi.¹² Selain itu menurut Rafknowledge stress dipertimbangkan oleh para ahli spesialis tidur sebagai penyebab kesulitan tidur jangka pendek nomer satu. Pemicu yang umum termasuk masalah sekolah atau tekanan pekerjaan, masalah keluarga atau perkawinan dan penyakit serius atau musibah kematian dalam keluarga. Biasanya masalah tidur akan menghilang begitu saja saat situasi stress berlalu.²

Berdasarkan uji hipotesa untuk mengetahui adanya pengaruh penulisan skripsi terhadap terjadinya simtom insomnia pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2015 didapatkan hasil adanya pengaruh yang bermakna antara penulisan skripsi terhadap timbulnya simtom insomnia. Hal ini didukung oleh penelitian Rozaq (2014) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan mengalami stres sedang hingga berat.¹³

Dari hasil penelitian ini didapati 55 orang mengalami simptom insomnia yang terdiri dari 11 orang

mahasiswa laki laki dan 44 orang mahasiswa perempuan. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Zhang et al (2016), yang menyebutkan bahwa perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan laki-laki hal ini berkaitan dengan masa pubertas dimana hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Hormon estrogen akan menurun ketika menjelang menstruasi, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur pada perempuan. Selain itu pada remaja perempuan lebih banyak mengalami stres karena mereka memiliki strategi koping yang kurang baik, oleh karena itu mereka lebih rentan mengalami insomnia.¹⁴

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mallampalli dan (2014) menyebutkan bahwa mekanisme biologi seperti meningkatnya follicle stimulating hormone dan menurunnya level estrogen pada saat pre menstruation membedakan kualitas tidur antara perempuan dan laki-laki. Estrogen merupakan salah satu hormon yang ada pada tubuh manusia yang berfungsi sebagai pembentukan organ, ketika terjadi penurunan hormon ini salah satu respon tubuh yaitu berupa gangguan tidur. Hormon estrogen yang dimiliki oleh perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki, oleh karena itu perempuan berpotensi lebih besar mengalami insomnia. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa perempuan rentang mengalami masalah insomnia.¹⁵

Dari data hasil penelitian ini, distribusi tingkat simptom insomnia yaitu berat, sedang, ringan didominasi oleh perempuan, dengan hasil terbanyak dijumpai pada simptom

insomnia ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian Tesa Dwi (2014) dimana hasil pengukuran skor insomnia yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak kepada 97 responden didapatkan data bahwa rata-rata skor insomnia yaitu 10,29 rata-rata ini tergolong dalam insomnia ringan.¹⁶

Insomnia ringan sendiri hal yang wajar terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dimana pola tidur yang berubah dari biasanya karena tuntutan tugas yang banyak akan menyebabkan mereka terjaga lebih dari biasanya. Bahkan ada beberapa responden yang menganggap skripsi sama sekali tidak mempengaruhi pola tidur mereka. Potter dan Perry mengatakan kebutuhan tidur dewasa muda rata-rata 6 sampai 8 jam, tetapi hal ini bervariasi. Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas yang mengisi hari-hari mereka. Tetapi pada kenyataannya tidak semua dewasa muda memenuhi kebutuhan tidurnya. Bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi kebutuhan tidur yang tidak tercapai pada malam hari akan mereka penuhi pada siang hari. Ketika memiliki waktu luang mereka akan tidur siang atau sore hari. Hal ini dilakukan agar mereka dapat memenuhi kepuasan dalam tidur mereka sehingga dapat segar kembali ketika mengerjakan skripsi.^{16,17}

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2015 yang menulis skripsi, maka dapat disimpulkan

sebagai berikut: Adanya hubungan jenis kelamin terhadap simtom insomnia pada mahasiswa FK UMSU yang sedang menulis skripsi, distribusi simtom insomnia pada mahasiswa FK UMSU 2015 terbanyak adalah pada mahasiswa perempuan, dan distribusi derajat simtom insomnia terbanyak pada mahasiswa FK UMSU angkatan 2015 adalah derajat ringan.

REFERENSI

1. Max Hirshkowitz, Rhoda G. Sepowitz-Hafkin, Amir Sharafkhaneh. Sleep Disorders. In: B.J. Sadock, M.D, Virginia Alcott Sadock, M.D, Pedro Ruiz, M.D.(eds). Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry Volume II. 9th ed.2009. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins; p. 2150-56.
2. Rafknowledge. Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2004.
3. Priharjo, Robert. Perawatan Nyeri: Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien. Jakarta: EGC; 1993
4. Pigeon WR. Diagnosis, Prevalence, Pathways, Consequences & Treatment of Insomnia. Indian J Med Res. 2010; 131: 321-332.
5. Ohida T, Osaki Y, Doi Y. An Epidemiologic Study of Self-Reported Sleep Problems Smong Japanese Adolescents. Sleep. 2008; 27:978-85.
6. Scott GW, Keefe KM. Thompson F. Insomnia-Treatment Pathways, Costs and Quality of Life Cost Effectiveness and Resource Allocation. 2011; 9: 1-10.
7. Mai E, Buysse DJ. Insomnia: Prevalence, Impact, Pathogenesis, Differential Diagnosis, and Evaluation. The Journal of Lifelong Learning In Psychiatry. 2009;7(4): 491-98.
8. Winkelman, J. Insomnia Disorder. New England Journal of Medicine; 2015. 1437-1444.
9. Andi, Madhumita, Hazra, Avijit, Sarkar, Sumantra, et al. Stress and its risk factor in medical students: an observational study from a medical college in India. Indian Journal of Medical Science 2012;66:1-12.
10. Guthrie EA, Black D, Shaw CM, Hamilton J, Creed FH, Tomenson B. Embarking upon a medical career: psychological morbidity in first year medical students. Med educ 1995;29:337-341.
11. Surat Dirjen Dikti No 152/E/T/2012. Tentang Publikasi Karya Ilmiah.
12. Broto HDF. Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun 2016. Fakulas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
13. Rozaq A. Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi. 2014. UIN Sunan Ampel Surabaya.
14. Zhang J., Chan NY., Lam SP., Li SX., Liu Y., Chan JW., et al. Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-scale School Based Study. SLEEP; 2016; 39(8): 1563-70.
15. Mallampali MP, Carter CL. Exploring Sex And Gender

- Differences in Sleep Health: a Society for Women's Health Research Report. *J Womens Health*; 2014; 553-62
16. Putri TD. Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura*; 2014.
 17. Potter, Perry. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC; 2005



