

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan pola tidur secara umum didefinisikan sebagai suatu keadaan seorang individu mengalami atau memiliki resiko perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahat yang mengakibatkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan (Hidayat, 2012). Pola istirahat dan tidur yang teratur, dan kebiasaan juga penting untuk menangani stres. Seseorang yang mengalami stres harus dimotivasi meluangkan waktunya untuk tidur. Tidur tidak hanya menyegarkan tubuh, tetapi juga membantu seseorang agar menjadi rileks secara mental. Seseorang mungkin membutuhkan bantuan spesifik dalam mempelajari teknik rileks sehingga dapat tertidur (Potter & Perry, 2006).

Masalah insomnia adalah gangguan tidur yang paling banyak dialami oleh orang dewasa. Insomnia merupakan salah satu jenis gangguan tidur primer. Gangguan tidur primer adalah gangguan yang masalah utamanya berupa masalah tidur seseorang. Insomnia adalah ketidakmampuan seseorang untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas (Asmadi, 2008). Hal ini terkait dengan kesulitan memulai tidur, durasi, hingga gangguan aktivitas siang hari meskipun waktu tidur cukup (Schaefer & Lim, 2010).

Studi yang dilakukan Alhola dan Kantola (2007) ditemukan bahwa seseorang yang kekurangan tidur dapat mengganggu memori otak sehingga membuat seseorang tidak fokus dalam kegiatan hariannya maupun informasi yang masuk tidak dapat diserap dengan baik. Seorang dewasa awal yang insomnia cenderung mempertahankan depresi dan secara signifikan lebih mudah untuk mengembangkan masalah kesehatan mental 6 sampai 7 tahun kemudian (Taylor & Roane, 2008).

Berdasarkan fenomena yang ada, insomnia banyak ditemukan pada mahasiswa, hal ini dapat disimpulkan melalui pembaruan status media sosial yang terlihat di tengah malam, serta wawancara saat studi pendahuluan. Pengerjaan tugas kuliah hingga larut malam dan aktivitas hiburan hingga larut malam merupakan beberapa faktor yang membuat mereka mengalami insomnia

Berdasarkan data *American Academy of Sleep Medicine* tahun 2008, prevalensi terjadinya insomnia pada dewasa sebesar 30%. Menurut Pigeon (2010), insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi sehingga diperkirakan 10% masyarakat di setiap negara mengalami insomnia. Berbedanya prevalensi insomnia yang ada disebabkan perbedaan definisi insomnia, populasi sampel, serta metodologi yang digunakan peneliti (Zailinawati, Mazza, dan Teng, 2012). Berdasarkan studi yang dilakukan Stranges, Tigbe, Olive, Thorogood, dan Kandala (2012) sebanyak 5,5% lansia wanita dan 3,9% lansia pria di Indonesia mengalami kualitas tidur buruk.

Menurut hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura (PSIK Untan) angkatan 2011 dari 75 mahasiswa ditemukan sebanyak 40 % mengalami gejala insomnia di antaranya sulit untuk memulai tidur di malam hari, terbangun tengah malam, tidur kurang dari 7 jam, merasa tidak segar saat bangun pagi, dan merasa lelah ketika beraktifitas di siang hari. Sebagian besar dari mereka juga merasa terganggu dengan hal ini.

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi gejala insomnia diantaranya; menjauhkan semua hal yang mencetus terhambatnya tidur seperti membaca, menonton televisi dan menggunakan komputer, melakukan teknik relaksasi, latihan imajinasi, meditasi, dan *hypnosis* (Cunnington, Junge, dan Fernando, 2013). Perilaku untuk mengurangi konsumsi kafein, menghindari tidur siang, dan melakukan latihan fisik

secara teratur juga dapat diaplikasikan untuk meredakan insomnia (MacFarlane, 2012).

Yoga merupakan kombinasi beberapa sikap tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi. Efek relaksasi yang ditimbulkan yoga menghambat aktivitas simpatik dengan penurunan denyut jantung, peningkatan volume napas, mengurangi kecemasan dan mengurangi gangguan tidur (Sengupta, 2012). Penelitian sebelumnya ditemukan bahwa setelah latihan yoga jangka pendek, terdapat peningkatan signifikan pada stimulasi vagal dan berperan dalam penurunan kadar katekolamin dalam plasma. Hal ini merupakan salah satu alasan yoga dapat mengurangi gangguan tidur (Bankar, Sarika dan Kiran, 2013).

Menurut Bankar, Sarika dan Kiran (2013) berlatih yoga secara teratur memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Beberapa manfaat yoga untuk kesehatan yaitu memperbaiki gejala dan mengurangi penggunaan bronkodilator pada asma, meningkatkan kualitas hidup dengan cara mengurangi tingkat stres pada pengidap kanker, meredakan nyeri punggung bawah, mengurangi tekanan sistol dan diastol pada penderita hipertensi, menurunkan gejala gangguan *obsessive compulsive* pada seseorang yang mengalami gangguan jiwa, dan lain sebagainya (Cameron, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Permana (2010) dengan judul Pengaruh *hatha* yoga untuk Mengurangi Gejala Insomnia, terbukti bahwa yoga dapat mengurangi gejala insomnia. Berangkat dari uraian diatas, peneliti berminat untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh *hatha* yoga terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura Angkatan 2011 di Pontianak Tahun 2014.

1.2 Rumusan Masalah

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami orang dewasa. Gejala insomnia ditandai dengan tidak tercukupinya kebutuhan tidur baik secara kualitas dan secara kuantitas. Seseorang yang tidak

mencukupi kebutuhan tidurnya dapat mempengaruhi memori dalam otak hal ini berkaitan dengan fokus pikiran dan proses penyerapan informasi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran jurusan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2011 menunjukkan 40% mahasiswa mengalami insomnia, hal ini secara tidak langsung mempengaruhi proses belajar dan aktivitas sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan yoga efektif untuk menurunkan gejala insomnia. Belum adanya perhatian khusus terhadap gejala insomnia dan banyaknya manfaat yoga bagi kesehatan salah satunya dalam mengurangi gejala insomnia, menarik peneliti untuk melakukan sebuah penelitian.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka rumusan masalah dalam penulisan ini adalah apakah ada pengaruh *hatha* yoga terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2011 Pontianak Tahun 2014.

Untuk mengidentifikasi hubungan perilaku koping orangtua dengan kejadian stres hospitalisasi pada anak usia sekolah (7-12 tahun) yang dirawat di RSUD dr. Soedarso Pontianak tahun 2014.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *hatha* yoga dalam penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2011 Pontianak Tahun 2014.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat insomnia mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2011 Pontianak Tahun 2014

- b. Mengidentifikasi tingkat insomnia yang telah diberikan intervensi *hatha* yoga pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2011 Pontianak Tahun 2014
- c. Mengidentifikasi tingkat insomnia yang tidak diberi intervensi *hatha* yoga pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2011 Pontianak Tahun 2014
- d. Mengidentifikasi pengaruh *hatha* yoga terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2011 Pontianak Tahun 2014

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai bahan tambahan referensi dan masukan bagi pihak-pihak yang bersangkutan dan memerlukan informasi mengenai manfaat yoga untuk mahasiswa yang mengalami insomnia.
- b. Bagi Mahasiswa
Sebagai bahan pertimbangan dalam pemilihan cara yang sesuai untuk mengurangi gejala insomnia.
- c. Bagi Peneliti
Agar dapat mengetahui pengaruh *hatha* yoga terhadap insomnia. Semoga penelitian ini dapat dimanfaatkan peneliti untuk diterapkan khususnya dalam lingkup keperawatan komunitas yang mungkin akan dialami pada masa kerja nantinya.
- d. Bagi Pelayanan Keperawatan
Agar dapat dijadikan referensi tambahan dalam memberikan intervensi keperawatan ketika memiliki klien yang mengalami insomnia.