

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Insomnia ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun pada malam hari disertai kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun terlalu dini atau tidak tidur kembali (Noer *et al.*, 2025). Individu yang mengalami kesulitan tidur akan mengalami penurunan kualitas istirahat dan dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan kesehatan (Saputri *et al.*, 2025). Tidur adalah suatu proses fisiologis yang dialami semua orang dan merupakan bagian integral dari siklus kehidupan manusia (Gunarsa *et al.*, 2021). *National Sleep Foundation* (NSF) menyarankan dewasa muda sebaiknya tidur selama 7-9 jam setiap harinya. Kualitas tidur yang optimal dapat dicapai ketika durasi tidur yang diperoleh memadai dan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi tidur) berada dalam rentang normal (Hasianna Yemima *et al.*, 2025).

Gangguan tidur adalah kondisi abnormal yang dapat menimbulkan tantangan terkait pola istirahat, termasuk peningkatan frekuensi terjaga, kesulitan untuk kembali terlelap setelah terbangun, dan rasa tidak puas terhadap tidur yang berdampak pada penurunan kualitas istirahat (Maindoka, Anderson and Manoppo, 2023). Seseorang yang mengalami gangguan tidur biasanya merasa lelah sepanjang hari, mudah mengantuk, dan kesulitan mempertahankan fokus dalam kegiatan akademik maupun pekerjaan. Jika dibiarkan, gangguan tidur dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik seperti penurunan sistem imun, serta gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi (Bingga Aliffia Isvi, 2021).

Pada tahun 2022, prevalensi global insomnia menunjukkan angka tertinggi pada populasi muda di Amerika Serikat, yaitu sebanyak 83.952 kasus. Sebaliknya, jumlah kasus terendah dilaporkan di Meksiko, dengan total 8.712 kasus. Insomnia kronis diperkirakan mencapai 30% pada tahun 2022, dengan sekitar 25% dari angka tersebut berasal dari data demografi Amerika Serikat (Irfan Sazali *et al.*, 2025). Menurut *National Sleep Foundation*, prevalensi insomnia secara global cukup tinggi yaitu mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dilaporkan

mengalami gangguan tidur dan sekitar 7,3% kasus insomnia ditemukan pada populasi mahasiswa (Kurnia Ramadhani *et al.*, 2023). Menurut WHO (*World Health Organization*) memperkirakan bahwa antara 10-30% orang dewasa di seluruh dunia menderita insomnia (Purnamasari *et al.*, 2026). Di Indonesia, angka prevalensi insomnia diperkirakan mencapai sekitar 67%. diantaranya 55,8% kasus insomnia dikategorikan sebagai insomnia ringan, sementara 23,3% mengalami insomnia sedang dan 20,9% mengalami gangguan tidur (Alhariz *et al.*, 2023).

Insomnia muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor psikologis termasuk stres, kecemasan, dan depresi dapat mengganggu ketenangan pikiran sehingga menyulitkan seseorang untuk tidur.. Lingkungan tidur yang tidak nyaman, misalnya bising, terlalu terang, atau suhu ruangan yang tidak sesuai, juga berkontribusi terhadap gangguan tidur. Gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi kafein atau alkohol sebelum tidur, pola tidur yang tidak teratur, serta penggunaan *gadget* secara berlebihan di malam hari, turut memperburuk kondisi insomnia. Selain itu, faktor medis seperti penyakit kronis, nyeri, dan gangguan pernapasan seperti sleep apnea juga dapat menjadi penyebabnya (Budianti, *et al.*, 2025).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 87 mahasiswa ditemukan bahwa 50 orang (57%) mengalami insomnia berat, 34 orang (39%) mengalami insomnia ringan dan 3 orang (3%) tidak ada keluhan insomnia. Tingginya angka kejadian insomnia pada mahasiswa mencerminkan adanya permasalahan kesehatan yang serius di kalangan usia produktif. Gangguan tidur ini tidak hanya berdampak pada konsentrasi, daya ingat, dan performa akademik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan. Mahasiswa yang mengalami insomnia cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif dan emosional, seperti kesulitan berpikir, gangguan pengambilan keputusan, dan penurunan motivasi belajar. Jika dibiarkan, kondisi ini berisiko berkembang menjadi insomnia kronis yang dapat menurunkan prestasi akademik serta kualitas hidup (Ningsi Tudu *et al.*, 2023). Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya insomnia pada mahasiswa.

Insomnia atau gangguan tidur sering kali disebabkan oleh kebiasaan *sleep hygiene* yang kurang baik. *Sleep hygiene* mencakup berbagai kebiasaan yang mendukung kualitas tidur, seperti mempertahankan jadwal tidur yang konsisten dan menciptakan suasana tidur yang nyaman (Hidayati Bunga *et al.*, 2022). Perilaku ini, terutama dalam aspek kognitif, seperti menjaga konsistensi waktu bangun, termasuk saat akhir pekan, berperan dalam menjaga ritme sirkadian tubuh. Menghindari penggunaan gadget atau televisi di tempat tidur juga penting, karena sinar cahaya biru dapat menghambat produksi melatonin. Oleh karena itu, tempat tidur sebaiknya digunakan semata-mata untuk tidur agar otak terbiasa mengasosiasikannya dengan waktu istirahat (Damanik *et al.*, 2022). Meskipun gangguan tidur seperti insomnia telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya fokus pada satu faktor penyebab, seperti perilaku *sleep hygiene* atau penggunaan *gadget* secara terpisah. Selain itu, kebanyakan studi dilakukan pada populasi remaja sekolah atau mahasiswa dari institusi lain dengan pendekatan deskriptif tanpa mengkaji hubungan kausal antar variabel.

Hingga saat ini, masih sedikit penelitian yang meneliti secara simultan hubungan antara *sleep hygiene* dan penggunaan *gadget* terhadap insomnia, khususnya pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember. Padahal, mahasiswa sebagai kelompok dewasa muda sangat rentan mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik, penggunaan *gadget* berlebihan, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya kebiasaan tidur sehat. Keterbatasan ini menunjukkan adanya kesenjangan ilmiah yang perlu diisi melalui studi yang lebih komprehensif dan kontekstual untuk memahami hubungan ketiga variabel tersebut.

Penelitian ini penting dilakukan mengingat tingginya angka kejadian insomnia di kalangan mahasiswa yang menunjukkan masalah kesehatan serius dan belum tertangani secara optimal. Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa membutuhkan kesiapan fisik dan mental yang tinggi untuk menghadapi beban akademik, sosial, dan emosional. Gangguan tidur seperti insomnia dapat memengaruhi konsentrasi, daya ingat, performa akademik, dan keseimbangan emosi. Namun, banyak mahasiswa belum menyadari bahwa pola tidur yang buruk

dan penggunaan *gadget* sebelum tidur merupakan faktor risiko signifikan terhadap gangguan tidur. Minimnya kesadaran tersebut diperparah oleh kurangnya penelitian yang mengkaji kedua faktor secara bersamaan di lingkungan Politeknik Negeri Jember. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dan penggunaan *gadget* terhadap gangguan kualitas tidur (*insomnia*) pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember, guna menjadi dasar dalam penyusunan intervensi atau promosi kesehatan tidur yang lebih efektif. Sehingga dapat dilakukan upaya untuk mengatasi *insomnia*.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan *sleep hygiene* dan penggunaan *gadget* dengan gangguan tidur (*Insomnia*) pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *sleep hygiene* dan penggunaan *gadget* dengan gangguan tidur (*Insomnia*) pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi tingkat *sleep hygiene* pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
2. Mengidentifikasi kebiasaan penggunaan *gadget* pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
3. Mengidentifikasi tingkat gangguan tidur yang dialami mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
4. Menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada mahasiswa Politeknik Negeri jember.
5. Menganalisis hubungan antara penggunaan *gadget* dengan gangguan tidur pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang promosi kesehatan yang berkaitan dengan perilaku *sleep hygiene* dan dampaknya terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur pada kelompok usia remaja dan dewasa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya *sleep hygiene* dan bagaimana penerapannya dapat meningkatkan kualitas tidur serta menunjang kesehatan fisik dan mental dalam menjalani aktivitas akademik

2. Bagi Instansi

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program edukasi atau penyuluhan terkait manajemen waktu, *stress*, dan pola tidur sehat untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menempuh pendidikan program D-IV Promosi Kesehatan di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember. Selain itu, melalui proses penelitian ini, peneliti memperoleh pengalaman dalam merancang dan menyusun proposal, melakukan pengumpulan serta analisis data, hingga menuliskan laporan penelitian secara sistematis. Kegiatan ini sekaligus menjadi sarana pembelajaran langsung dalam memahami tahapan penelitian ilmiah di bidang kesehatan.