



## FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

Claudia Novi Wijaya<sup>1</sup>, Restu Susanti<sup>2</sup>, Elly Usman<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang

<sup>2</sup>Bagian Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang/RSUP Dr. M. Djamil Padang

<sup>3</sup>Bagian Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang

E-mail: [claudianw01@gmail.com](mailto:claudianw01@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received :16-11-2024

Revised :08-12-2024

Accepted :18-12-2024

**Keywords:** risk factors, insomnia complaints, medical students

**Kata Kunci:** faktor risiko, keluhan insomnia, mahasiswa kedokteran

**DOI:** 10.62335

### ABSTRACT

*Students are prone to suffer from insomnia due to changes in sleep patterns when entering college and increased stress due to changes in social and academic demands. Therefore, it is necessary to know correlating factors to insomnia to identify factors that can be modified in the control of insomnia complaints in college students. This study used an analytical research design using a cross-sectional approach and proportionate stratified simple random sampling techniques. This research was conducted during October 2021 until June 2022 at the Medical Education, Faculty of Medicine, Andalas University with a total of 71 samples. Most of the students of the Medical Education (63.4% or 45 people) had insomnia complaints. The results of statistical tests showed no relationship of gender ( $p = 1.00$ ), smoking habits ( $p = 0.398$ ), coffee consumption ( $p = 0.127$ ), length of use of gadgets ( $p = 0.617$ ), and sleep hygiene ( $p = 0.183$ ) with insomnia complaints. There is still a high frequency of insomnia complaints in students of the Medical Education. Therefore, it is necessary to conduct further research to examine other risk factors related to insomnia complaints.*

### ABSTRAK

Mahasiswa rentan menderita insomnia akibat perubahan pola tidur saat memasuki perguruan tinggi dan meningkatnya stres akibat perubahan tuntutan sosial dan akademik. Oleh karena itu, perlu diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat dimodifikasi dalam pengendalian keluhan insomnia pada mahasiswa. Penelitian ini

menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan cross-sectional dan teknik pengambilan sampel proportional stratified simple random sampling. Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Oktober 2021 sampai dengan Juni 2022 di Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan jumlah sampel sebanyak 71 orang. Mahasiswa Pendidikan Dokter sebagian besar (63,4% atau 45 orang) mempunyai keluhan insomnia. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan jenis kelamin ( $p=1,00$ ), kebiasaan merokok ( $p=0,398$ ), konsumsi kopi ( $p=0,127$ ), lama penggunaan *gadget* ( $p=0,617$ ), dan *sleep hygiene* ( $p=0,183$ ) dengan keluhan insomnia. Masih tingginya frekuensi keluhan insomnia pada mahasiswa Pendidikan Kedokteran. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji faktor risiko lain yang berhubungan dengan keluhan insomnia.

## PENDAHULUAN

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia yang apabila diderita oleh mahasiswa dapat mempengaruhi kemampuan belajar mahasiswa. Gangguan tidur tidak hanya dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, gangguan tidur seperti insomnia juga menyebabkan perilaku tidak sehat pada mahasiswa. Dampak insomnia pada mahasiswa telah menjadi topik penting dalam beberapa penelitian, terutama mengenai hubungannya dengan berbagai kondisi mental pada pelajar. (Carrión-Pantoja et al. 2022; Liu et al. 2021; Mbous et al. 2022)

Rata-rata mahasiswa hanya tidur 6 jam setiap harinya, hal ini tidak sesuai dengan anjuran tidur 8 hingga 10 jam. Sekitar sepertiga mahasiswa menderita insomnia. Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa 75% mahasiswa mengalami gangguan tidur dan 15% mengeluhkan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, 73% mahasiswa tingkat sarjana mengeluhkan gangguan tidur, dimana gangguan tersebut lebih banyak terjadi pada mahasiswa berjenis kelamin perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki. (Liu et al. 2021; Mbous et al. 2022)

Gangguan tidur seringkali ditemukan pada kalangan mahasiswa. (Abdelmoaty Goweda et al. 2021) Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada kalangan mahasiswa. (Azad et al. 2015; Chowdhury et al. 2020) Insomnia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. (Nurdin, Arsin, and Thaha 2018) Seseorang dengan insomnia mungkin merasa tidak puas dengan tidurnya dan biasanya mengalami satu atau lebih gejala seperti kelelahan, kurang energi, sulit berkonsentrasi, gangguan *mood*, dan penurunan kinerja dalam bekerja. (Devi 2018)

Mahasiswa rentan mengalami insomnia akibat perubahan pola tidur mahasiswa saat masuk perguruan tinggi dan meningkatnya stres akibat perubahan tuntutan sosial dan akademik. (Gaultney 2010; Al Salmani et al. 2020) Akibat dari gangguan ini bisa serius karena tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup (*quality of life/QOL*), tetapi juga mempengaruhi kinerja akademik, kesehatan dan suasana hati. (Gaultney 2010; Ishak et al. 2012; Al Salmani et al. 2020; Sathivel and Setyawati 2017) Jika tidak segera diobati, kelainan ini dapat menyebabkan penurunan perhatian, prestasi yang buruk, penurunan kesehatan secara umum, dan masalah dalam hubungan sosial. (Abdelmoaty Goweda et al. 2021)

Mahasiswa yang menderita insomnia umumnya menderita masalah kesehatan mental, seperti kelelahan kronis, depresi, stres, kecemasan, dan kualitas hidup yang lebih rendah. (Schlarb, Friedrich, and Claßen 2017) Survei nasional terhadap pelajar Norwegia yang diterbitkan pada tahun 2019 menemukan bahwa insomnia dikaitkan dengan risiko pelajar mengalami kegagalan akademik dan mengalami kemunduran dalam belajar. (Vedaa et al. 2019)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 171 mahasiswa semester IV Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro pada tahun 2017, ditemukan bahwa angka kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi, dengan total 41,5% dari seluruh responden mengalami insomnia. (Putra, Hadiati, and Sarjana 2017) Meskipun angka prevalensi insomnia terus meningkat, namun masih sedikit perhatian yang diberikan terhadap masalah ini, khususnya di kalangan mahasiswa. (Chowdhury et al. 2020) Identifikasi dan tatalaksana mahasiswa dengan gangguan tidur dapat memberikan berbagai manfaat, seperti peningkatan prestasi akademik dan kualitas hidup yang lebih baik. Skrining mahasiswa dapat bermanfaat, terutama bagi mahasiswa yang berisiko mengalami kegagalan akademik. (Gaultney 2010)

Mengingat kuatnya pengaruh tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa, maka perlu dilakukan pencegahan dan optimalisasi pola tidur yang baik agar kualitas tidur semakin meningkat. (Abdelmoaty Goweda et al. 2021; Syukrina 2018; Toscano-Hermoso et al. 2020) Identifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia perlu dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat dimodifikasi, sehingga tidak hanya dengan menggunakan terapi farmakologis tetapi juga dengan memperbaiki faktor-faktor tersebut. (Toscano-Hermoso et al. 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yu *et al.*, terhadap 1.086 mahasiswa pada tahun 2020, ditemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia pada mahasiswa adalah jenis kelamin, dimana wanita mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami insomnia. Hal ini mungkin berhubungan dengan hormon yang dimiliki perempuan. (Yu et al. 2021) Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kyung La *et al.*, terhadap 2.695 partisipan di Korea, dimana prevalensi insomnia lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. (La et al. 2020)

Selain itu, penelitian yang dilakukan Gunes *et al.*, pada 379 mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dan konsumsi minuman berkafein berpengaruh penting terhadap insomnia. Merokok dapat menyebabkan kesulitan tidur dan gangguan tidur akibat efek rangsangan nikotin. Sedangkan minuman berkafein seperti kopi dapat menyebabkan sulit tidur, gangguan tidur, dan memperburuk kualitas tidur seseorang. (Güneş and Arslantaş 2017)

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 131 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia ( $p$  value = 0.001). Hal ini bisa disebabkan oleh cahaya biru dari layar yang dapat mengganggu sekresi hormon melatonin sehingga dapat mempengaruhi tidur seseorang. (Ramadhani and Wahyuni 2021)

Faktor lain yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia adalah *sleep hygiene*. Pada populasi umum, *sleep hygiene* yang buruk dikaitkan dengan peningkatan insiden insomnia dan kesulitan kronis dalam memulai atau mempertahankan tidur. Brown *et al.*, melakukan penelitian pada mahasiswa sarjana psikologi di Amerika dan penelitian tersebut

menunjukkan bahwa pengetahuan tentang *sleep hygiene* berhubungan dengan kebiasaan tidur yang akan berhubungan dengan kualitas tidur secara keseluruhan. (Brown, Buboltz, and Soper 2002)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index*, *Sleep Hygiene Index*, dan kuesioner faktor risiko. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2018 yang berjumlah 243 mahasiswa. Sampel penelitian ini adalah seluruh populasi yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel adalah *proportional stratified simple random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik ini dilakukan agar setiap anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk terpilih. Dalam penelitian ini diperoleh 71 mahasiswa sebagai sampel penelitian, terdiri dari 22 sampel laki-laki dan 49 sampel perempuan.

Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat untuk menggambarkan distribusi dan proporsi variabel yang diteliti dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sesuai dengan sertifikat lolos tinjauan etik dengan No: 587/UN.16.2/KEP-FK/2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan wawancara berdasarkan kuesioner terhadap 71 orang mahasiswa aktif angkatan 2018 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	22	31%
Perempuan	49	69%
Status Merokok		
Bukan Perokok	65	91,5%
Bekas Perokok	3	4,2%
Perokok	3	4,2%
Konsumsi Kopi		
Tidak Mengonsumsi Kopi	46	64,8%
Mengonsumsi Kopi	25	35,2%
Lama Penggunaan <i>Gadget</i>		
≤11 jam dalam sehari	42	59,2%
>11 jam dalam sehari	29	40,8%
<i>Sleep Hygiene</i>		
Baik	8	11,3%
Sedang	57	80,3%
Buruk	6	8,5%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian adalah bukan perokok (91,5%) dan 64,8% subjek penelitian tidak mengonsumsi kopi. Sebagian besar subjek penelitian (59,2% atau 42 orang) memiliki rata-rata durasi penggunaan *gadget*  $\leq 11$  jam sehari. Subyek penelitian mayoritas mempunyai *sleep hygiene* sedang yaitu 80,3%.

## 2. Frekuensi Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter

**Tabel 2. Frekuensi Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter**

Keluhan Insomnia	Frekuensi	%
Tidak Memiliki Keluhan Insomnia	26	36,6%
Memiliki Keluhan Insomnia	45	63,4%
Jumlah	71	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa aktif angkatan 2018 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (63,4% atau 45 orang) mempunyai keluhan insomnia.

## 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter

**Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.**

Jenis Kelamin	Gangguan Tidur				<i>p value</i>
	Tidak Memiliki Keluhan Insomnia		Memiliki Keluhan Insomnia		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Laki-laki	8	36,4%	14	63,6%	1,00
Perempuan	18	36,7%	31	63,3%	
Total	26	36,6%	45	63,4%	

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai  $p = 1,00$  yang berarti tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

## 4. Hubungan Status Merokok dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter

**Tabel 4. Hubungan Status Merokok dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.**

Status Merokok	Gangguan Tidur				<i>p value</i>
	Tidak Memiliki Keluhan Insomnia		Memiliki Keluhan Insomnia		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Bukan Perokok	25	38,5%	40	61,5%	0,398
Bekas Perokok	1	33,3%	2	66,7%	
Perokok	0	0%	3	100%	
Total	26	36,6%	45	63,4%	

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai  $p = 0,398$  yang berarti tidak ada hubungan antara status merokok dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

### 5. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter

**Tabel 5. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter**

Konsumsi Kopi	Gangguan Tidur				<i>p value</i>
	Tidak	Memiliki	Memiliki	Keluhan	
	Keluhan	Insomnia	Insomnia		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Tidak Mengonsumsi Kopi	20	43,5%	26	56,5%	0,127
Mengonsumsi Kopi	6	24,0%	19	76,0%	
Total	26	36,6%	45	63,4%	

Berdasarkan tabel 5, hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai  $p = 0,127$  yang berarti tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

### 6. Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter

**Tabel 6. Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter**

Lama Penggunaan <i>Gadget</i>	Gangguan Tidur				<i>p value</i>
	Tidak	Memiliki	Memiliki	Keluhan	
	Keluhan	Insomnia	Insomnia		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
≤11 jam dalam sehari	14	33,3%	28	66,7%	0,617
>11 jam dalam sehari	12	41,4%	17	58,6%	
Total	26	36,6%	45	63,4%	

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai  $p = 0,617$  yang berarti tidak ada hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

### 7. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter

**Tabel 7. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter**

<i>Sleep Hygiene</i>	Gangguan Tidur				<i>p value</i>
	Tidak	Memiliki	Memiliki	Keluhan	
	Keluhan	Insomnia	Insomnia		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
SHI Baik	5	62,5%	3	37,5%	0,183
SHI Sedang	20	35,1%	37	64,9%	

SHI Buruk	1	16,7%	5	83,3%
Total	26	36,6%	45	63,4%

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai  $p = 0,183$  yang berarti tidak ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter.

## PEMBAHASAN

### 1. Frekuensi Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter

Berdasarkan hasil yang diperoleh, jumlah subjek penelitian yang mempunyai keluhan insomnia mencapai sebanyak 45 orang atau 63,4% dari subjek penelitian. Sedangkan, subjek penelitian yang tidak mempunyai keluhan insomnia terdapat sebanyak 26 orang atau 36,6% dari subjek penelitian.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap 107 mahasiswa kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, ditemukan bahwa 60,75% mahasiswanya mengalami insomnia. (Daton, Uinarni, and Joewana 2021) Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 71 mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017, ditemukan bahwa 69% mahasiswanya mengalami insomnia. (Ahmad, Anissa, and Triana 2022) Keluhan insomnia pada mahasiswa kedokteran sering dikaitkan karena faktor tertentu, seperti beban akademik, kecemasan, dan stres. (Wulandari, Hadiati, and Sarjana 2017) Mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami insomnia dibandingkan mahasiswa lain karena tingginya beban belajar dan tuntutan akademik. (Satrio, Wilson, and Kahtan 2018)

### 2. Hubungan Jenis Kelamin dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter

Pada penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Kedokteran UII Angkatan 2011 yang mengalami stres, dimana tidak ada hubungan antara insomnia dan gender. ( $p = 1,00$ ). (Oknuita 2014) Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa FKIK UIN angkatan 2011, dimana ditemukan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan insomnia pada mahasiswa kedokteran ( $p = 0,036$ ). (Imadudin 2012) Selain itu, berdasarkan survei nasional di Taiwan, rata-rata perempuan memiliki skor insomnia lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Faktor risiko insomnia umumnya ditemukan pada kedua jenis kelamin, namun ada juga faktor risiko yang spesifik pada jenis kelamin tertentu. Hal ini dapat dijelaskan dengan adanya perbedaan biologis pada hormon steroid seks. Hormon steroid seks utama pada wanita adalah estrogen dan progesteron, sedangkan pada pria adalah testosteron. Keluhan tidur pada wanita biasanya terjadi bersamaan dengan fluktuasi hormon ovarium seperti pada masa pubertas, kehamilan, siklus menstruasi dan masa menopause. (La et al. 2020) Sebaliknya, penggantian testosteron dosis tinggi pada pria dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur dan total waktu tidur. Singkatnya, kadar estrogen yang rendah atau berfluktuasi secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan terjadinya gangguan tidur termasuk insomnia pada wanita. Sementara itu, peran kadar testosteron terhadap tidur pria saat ini masih belum pasti karena hasil yang tidak konsistens. (La et al. 2020)

Selain itu, jika faktor sosial juga dianggap sebagai faktor risiko terjadinya insomnia,

maka perbedaan pengaruh jenis kelamin terhadap insomnia sedikit berkurang. Peran sosial terkait gender tidak banyak menjelaskan perbedaan yang terjadi antar gender pada penderita insomnia.

### **3. Hubungan Status Merokok dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter**

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara status merokok dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Angkatan 2011, dimana tidak ada hubungan antara status merokok dengan insomnia ( $p = 0.339$ ). (Imadudin 2012) Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Berdasarkan penelitian tersebut, terdapat hubungan antara status merokok dengan insomnia ( $p = 0,027$ ). (Mushoffa, Husein, and Bakhriansyah 2013)

Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian terhadap mahasiswa laki-laki dan perempuan, sedangkan penelitian tersebut hanya dilakukan terhadap mahasiswa laki-laki. Selain itu, penelitian ini menggunakan *kuesioner Insomnia Rating Scale* untuk mengumpulkan data terkait insomnia. (Mushoffa et al. 2013)

### **4. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter**

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Angkatan 2011, dimana tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan insomnia ( $p = 0,078$ ). (Imadudin 2012) Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di King Faisal University, Arab Saudi. Penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara waktu tidur mahasiswa dengan konsumsi kopi. mahasiswa yang mengonsumsi kopi dengan lebih dari 250mg kafein memiliki waktu tidur lebih rendah. (Ali et al. 2021)

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan Drake *et al.*, pemberian kafein 6 jam sebelum tidur berdampak penting terhadap terganggunya kualitas tidur seseorang. (Drake et al. 2013) Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan karena pada penelitian ini, peneliti hanya mengkaji kebiasaan konsumsi kopi subjek penelitian dari jumlah pergelas sehari, sehingga peneliti tidak mendapatkan data spesifik mengenai waktu subjek mengonsumsi kopi.

### **5. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter**

Pada penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dalam waktu lama dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, dimana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan *gadget* sebelum tidur dengan gejala insomnia ( $p = 0,132$ ) (A'Yun 2018)

Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, dimana terdapat hubungan antara lama

penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia ( $p = 0,001$ ). (Ramadhani and Wahyuni 2021) Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan instrumen penelitian yang digunakan. Dalam penelitian tersebut, instrumen yang digunakan adalah kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale/*Jakarta Biological Psychiatric Study Group-Insomnia Rating Scale*).

## **6. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Keluhan Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter**

Pada penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan keluhan insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Mulawarman, dimana tidak terdapat pengaruh *sleep hygiene* terhadap kejadian insomnia. ( $p = 0,374$ ). (Putrindashafa, Rotinsulu, and Fikriah 2020)

Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brown *et al.*, di mana mempraktikkan kebiasaan tidur yang baik sangat berkaitan dengan kualitas tidur yang baik secara keseluruhan. (Brown *et al.* 2002) Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gellis *et al.*, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang besar dari *sleep hygiene* terhadap tingkat keparahan insomnia. (Gellis *et al.* 2014) Perbedaan hasil penelitian dapat disebabkan oleh perbedaan instrumen penelitian yang digunakan. Dalam penelitian tersebut, data terkait *sleep hygiene* dikumpulkan menggunakan *The Sleep Behaviors Questionnaire*.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, penelitian ini hanya mengkaji faktor risiko yang mempengaruhi insomnia dengan menggunakan uji analisis bivariat sehingga hanya dapat menguji pengaruh masing-masing variabel terhadap keluhan insomnia tanpa memperhatikan variabel lain yang dapat mempengaruhinya. Kedua, variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini masih kurang spesifik dan terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya namun tidak dicatat dalam penelitian ini. Ketiga, jumlah sampel dalam penelitian ini masih sedikit.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (63,4%) mempunyai keluhan insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin, status merokok, konsumsi kopi, lama penggunaan *gadget*, *sleep hygiene* dan keluhan insomnia. Selain itu, didapatkan bahwa masih tingginya frekuensi keluhan insomnia terjadi pada mahasiswa Pendidikan Kedokteran. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji faktor risiko lain yang berhubungan dengan keluhan insomnia.

Bagi penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian dengan menggunakan analisis multivariat untuk menguji pengaruh faktor risiko secara simultan terhadap keluhan insomnia. Penelitian selanjutnya dilakukan dengan mengkaji variabel penelitian yang lebih spesifik. Peneliti selanjutnya menggunakan rumus ukuran sampel yang lain sehingga diperoleh ukuran sampel yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih representatif.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan dan menyempurnakan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdelmoaty Goweda, Reda, Abdurahman Hassan-Hussein, Mohammed Ali Alqahtani, Murad Mohammed Janaini, Adi Hatim Alzahrani, Basil Mamdooh Sindy, Moayad Mansour Alharbi, and Sari Abdulhamid Kalantan. 2021. "Prevalence of Sleep Disorders among Medical Students of Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom of Saudi Arabia." *Journal of Public Health Research* 9(s1). doi: 10.4081/jphr.2020.1921.
- Ahmad, Salman Rahul, Mutiara Anissa, and Ramha Triana. 2022. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah." *Indonesian Journal for Health Sciences* 6(1):1–7. doi: 10.24269/ijhs.v6i1.3936.
- Ali, Ayub, Abdulaziz Albahrani, Ahmed Alnasser, Ali Als Salman, Mohammed Alaithan, Mohammad Alswaidan, and Abdulla Alkhalifa. 2021. "The Effect of Caffeine on Sleep Among Medical Students at King Faisal University Saudi Arabia." *World Family Medicine* 19(6):51–58. doi: 10.5742/MEWFM.2021.94065.
- A'Yun, Sofia Qurrotu. 2018. "Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat." Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Azad, Muhammad Chanchal, Kristin Fraser, Nahid Rumana, Ahmad Faris Abdullah, Nahid Shahana, Patrick J. Hanly, and Tanvir Chowdhury Turin. 2015. "Sleep Disturbances among Medical Students: A Global Perspective." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 11(01):69–74. doi: 10.5664/jcsm.4370.
- Brown, Franklin C., Walter C. Buboltz, and Barlow Soper. 2002. "Relationship of Sleep Hygiene Awareness, Sleep Hygiene Practices, and Sleep Quality in University Students." *Behavioral Medicine* 28(1):33–38. doi: 10.1080/08964280209596396.
- Carrión-Pantoja, Sara, Germán Prados, Florian Chouchou, Martha Holguín, Ángela Mendoza-Vinces, Manuela Expósito-Ruiz, and Laura Fernández-Puerta. 2022. "Insomnia Symptoms, Sleep Hygiene, Mental Health, and Academic Performance in Spanish University Students: A Cross-Sectional Study." *Journal of Clinical Medicine* 11(7):1989. doi: 10.3390/jcm11071989.
- Chowdhury, Akibul Islam, Susmita Ghosh, Md Faqrul Hasan, Kafi Ahmed Siam Khandakar, and Fahmida Azad. 2020. "Prevalence of Insomnia among University Students in South Asian Region: A Systematic Review of Studies." *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 61(4):E525–29. doi: 10.15167/2421-4248/jpmh2020.61.4.1634.
- Daton, Patricia Adelia, Herlina Uinarni, and Satya Joewana. 2021. "Hubungan Antara Insomnia Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta." *Hang Tuah Medical Journal* 16(2):126–34.
- Devi, Praveena. 2018. "A Review on Insomnia: The Sleep Disorder." *The Pharma Innovation Journal* 7(12):227–30.
- Drake, Christopher, Timothy Roehrs, John Shambroom, and Thomas Roth. 2013. "Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 09(11):1195–1200. doi: 10.5664/jcsm.3170.

- Gaultney, Jane F. 2010. "The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance." *Journal of American College Health* 59(2):91–97. doi: 10.1080/07448481.2010.483708.
- Gellis, Les A., Aesoon Park, Miriam T. Stotsky, and Daniel J. Taylor. 2014. "Associations Between Sleep Hygiene and Insomnia Severity in College Students: Cross-Sectional and Prospective Analyses." *Behavior Therapy* 45(6):806–16. doi: 10.1016/j.beth.2014.05.002.
- Güneş, Zeynep, and Hülya Arslantaş. 2017. "Insomnia in Nursing Students and Related Factors: A Cross-sectional Study." *International Journal of Nursing Practice* 23(5). doi: 10.1111/ijn.12578.
- Imadudin, Mohamad Ibnu. 2012. "Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa FKIK UIN Angkatan 2011 Pada Tahun 2012." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Ishak, Waguih W., Kara Bagot, Shannon Thomas, Naira Magakian, Dina Bedwani, David Larson, Alexandra Brownstein, and Christine Zaky. 2012. "Quality of Life in Patients Suffering from Insomnia." *Innovations in Clinical Neuroscience* 9(10):13–26.
- La, Yun Kyung, Yun Ho Choi, Min Kyung Chu, Jung Mo Nam, Young-Chul Choi, and Won-Joo Kim. 2020. "Gender Differences Influence over Insomnia in Korean Population: A Cross-Sectional Study." *PLOS ONE* 15(1):e0227190. doi: 10.1371/journal.pone.0227190.
- Liu, Xiaohong, Lin Lang, Rui Wang, Wangyang Chen, Xiaohua Ren, Yi Lin, Guanqing Chen, Chenchen Pan, Wenying Zhao, Tinghui Li, Chunlei Han, Lianping He, and Yuanlong Gu. 2021. "Poor Sleep Quality and Its Related Risk Factors among University Students." *Annals of Palliative Medicine* 10(4):4479–85. doi: 10.21037/apm-21-472.
- Mbous, Yves Paul Vincent, Mona Nili, Rowida Mohamed, and Nilanjana Dwibedi. 2022. "Psychosocial Correlates of Insomnia Among College Students." *Preventing Chronic Disease* 19:220060. doi: 10.5888/pcd19.220060.
- Mushoffa, Muhammad Annahri, Achyar Nawii Husein, and Mohammad Bakhriansyah. 2013. "Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia: Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat." *Berkala Kedokteran* 9(1):85–92. doi: <http://dx.doi.org/10.20527/jbk.v9i1.921>.
- Nurdin, Muhammad Akbar, Andi Arsunan Arsin, and Ridwan Mochtar Thaha. 2018. "Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14(2):128–38. doi: 10.30597/mkmi.v14i2.3464.
- Oknuita, Velly Malihah. 2014. "Hubungan Insomnia Dengan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2011 Yang Mengalami Stres." Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Yogyakarta.
- Putra, Winadi Yoyada Dwi, Titis Hadiati, and Widodo Sarjana. 2017. "Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang Dan Non Semarang." *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)* 6(2):1361–69. doi: <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18648>.
- Putrindashafa, Adheya, Denny J. Rotinsulu, and Ika Fikriah. 2020. "Pengaruh Sikap Higiene Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman." *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 2(4):458–66. doi: 10.25026/jsk.v2i4.161.

- Ramadhani, Suci, and Arlinda Sari Wahyuni. 2021. "Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara." Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Al Salmani, Asma Ali, Asma Al Shidhani, Shatha Saud Al Qassabi, Shahad Ahmed Al Yaaribi, and Aysha Muslem Al Musharfi. 2020. "Prevalence of Sleep Disorders among University Students and Its Impact on Academic Performance." *International Journal of Adolescence and Youth* 25(1):974–81. doi: 10.1080/02673843.2020.1815550.
- Sathivel, Dasheni, and Lely Setyawati. 2017. "Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *Intisari Sains Medis* 8(2):87–92. doi: 10.1556/ism.v8i2.119.
- Satrio, Yohanes, Wilson, and Muhammad Ibnu Kahtan. 2018. "Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN." *Jurnal Cerebellum* 4(1):1016–23.
- Schlarb, Angelika Anita, Anja Friedrich, and Merle Claßen. 2017. "Sleep Problems in University Students - an Intervention." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 13:1989–2001. doi: 10.2147/NDT.S142067.
- Syukrina, Ulfa. 2018. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2018." Universitas Andalas, Padang.
- Toscano-Hermoso, María Dolores, Félix Arbinaga, Eduardo J. Fernández-Ozcorta, Juan Gómez-Salgado, and Carlos Ruiz-Frutos. 2020. "Influence of Sleeping Patterns in Health and Academic Performance Among University Students." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(8):2760. doi: 10.3390/ijerph17082760.
- Vedaa, Øystein, Eilin K. Erevik, Mari Hysing, Amie C. Hayley, and Børge Sivertsen. 2019. "Insomnia, Sleep Duration and Academic Performance: A National Survey of Norwegian College and University Students." *Sleep Medicine: X* 1:100005. doi: 10.1016/j.sleepx.2019.100005.
- Wulandari, Fitri, Titis Hadiati, and Widodo Sarjana. 2017. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro." *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)* 6(2):549–77. doi: 10.14710/dmj.v6i2.18572.
- Yu, Chang, Xingxing Li, Gangqiao Qi, Liang Yang, Wenbo Fu, Qin Yao, Lei Wei, Dongsheng Zhou, Xiangyang Zhang, and Hong Zheng. 2021. "Prevalence, Risk Factors, and Clinical Correlates of Insomnia in China College Student During the COVID-19." *Frontiers in Psychiatry* 12. doi: 10.3389/fpsy.2021.694051.