

HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA KOTA PEKANBARU

Wahyuni, Rika Sri^{1*}, Irianti, Berliana²

¹Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri

²Prodi S1 Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

*Korespondensi : rikasriwahyuni1303@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescents have a greater stress response than their younger ages, one type of stress that is often found among adolescents is academic stressors. Stress that occurs in a person can cause insomnia. The incidence of insomnia in Indonesia is 10% of the total population. **Phurpose:** The purpose of this study was to determine the relationship between stress and the incidence of insomnia in high school teenagers Pekanbaru. **Method:** Cross sectional research design. The research sample consisted of 62 high school teenagers in Pekanbaru. **Results:** The results showed that there was no relationship between stress and the incidence of insomnia in high school adolescents with the result of statistical test p value 0.184. **Conclusion:** Insomnia that occurs in adolescents is not related to the stress experienced.

Keywords: Stress; Insomnia; Adolescents

ABSTRAK

Latar Belakang: Usia remaja mempunyai respon stres yang lebih besar dari pada usia dibawahnya, salah satu jenis stres yang sering di temukan di kalangan remaja adalah stressor akademik. Stres yang terjadi pada seseorang dapat menyebabkan insomnia. Angka kejadian insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dari jumlah populasi. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan stress dengan kejadian insomnia pada remaja SMA Pekanbaru. **Metode:** Desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ada remaja SMA Pekanbaru berjumlah 62 orang. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan stress dengan kejadian insomnia pada remaja SMA dengan hasil uji statistic p value 0,184. **Simpulan:** Insomnia yang terjadi pada remaja tidak berhubungan dengan stress yang dialami

Kata Kunci : Stres; Insomnia; Remaja

PENDAHULUAN

Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Stres mempengaruhi setiap orang, bahkan anak-anak. Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja khawatir perubahan tubuhnya dan mencari jati diri. Sebenarnya remaja dapat membicarakan masalah mereka dan mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakpercayaan remaja dalam membuat keputusan penting, membuat remaja perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa (Widya 2011).

Syarafino dalam Ema dan, Farida Halis Dyah Kusuma (2017) menyebutkan stress merupakan suatu keadaan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau system social individu tersebut yang terkadang dapat menimbulkan kecemasan atau kenakalan pada remaja

Kecemasan yang timbul karena ketidakmampuan remaja memenuhi tugas perkembangan sebesar 47,7% data dari Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional secara nasional pada penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 15 tahun sebesar 6,0%, dan untuk Jawa Tengah sebesar 4,7% gejala kecemasan baik akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan psikiatrik, kecemasan akan meningkatkan kemungkinan terjadinya depresi bahkan bunuh diri (Depkes 2012).

Pola emosi remaja yang belum matang yang dapat menyebabkan remaja rentan mengalami stres, pada usia remaja mempunyai respon stres yang lebih besar dari pada usia dibawahnya (Kinanti 2012). Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis (Sari 2016). Salah satu jenis stres yang sering ditemukan di kalangan remaja adalah stressor akademik. Stressor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetensi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar.

Pendapat Lazarus dan Folkam dikutip (Kinanti 2012) menyatakan bahwa stres terjadi antara seseorang dengan lingkungan karena tuntutan yang melebihi kemampuan dan membahayakan kesejahteraan. Masalah psikis dan stres psikologis yang terjadi pada seseorang dapat menyebabkan insomnia

Insomnia adalah gerakan atau sensasi abnormal dikala tidur malam atau ketika terjadi di tengah malam atau merasa mengantuk berlebihan di siang hari (Emilia,2008 dalam Widodo 2015).Insomnia biasanya terlihat saat seseorang kesulitan dalam memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, sering terbangun dalam waktu yang lama, dini hari atau sebelum waktunya, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan, kesulitan untuk kembali tidur ,gelisah dan tidak nyaman saat tidur, mengantuk di pagi hari atau siang hari, tidak merasa segar ketika bangun tidur, dan berkurangnya konsentrasi (Berman, A & Synder, S 2012).

Tidur dibutuhkan oleh setiap individu untuk dapat menjaga status kesehatan pada tingkat yang optimal. Tidur dapat memulihkan kondisi tubuh, meningkatkan memori seseorang, mengurangi stres, depresi, kecemasan serta menjaga keseimbangan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan berbagai aktivitas (Berman, A & Synder, S 2012).

Cureresearch (2017) melaporkan bahwa 30% penduduk di dunia umumnya mengalami insomnia kronis. Terdapat dari $\frac{1}{4}$ dari laporan menyatakan bahwa penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis (Medikal dayli,2017).

Menurut Life &Style (2017) angka prevelensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 28jt orang yang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut,dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan,seperti depresi dan kecemasan pada seseorang.

Penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menemukan bahwa sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja kualitas tidur yang baik (Apriana 2015).

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Pekanbaru

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain analitik dan rancangan *cross sectional*, dimana peneliti dalam penelitian ini melihat adakah hubungan stress dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Pekanbaru pada bulan Oktober-Desember 2021

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SMA Kota Pekanbaru sebanyak 160 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang yang diambil dengan tehnik *quota sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi lembar kuesioner yang dibagikan langsung pada responden. Variabel stress dikategorikan stress dan tidak stress, dan variable insomnia dikategori insomnia dan tidak insonia. Pengolahan data dilakukan dengan analisis bivariat dengan uji *Chi Square*

HASIL

Hasil uji bivariat dapat dilihat dari 59 siswa yang mengalai stress 95% nya mengalami insomnia, dan dari 3 siswa yang tidak mengalami stess 67% nya mengalami insomnia. Hasil uji statistik diperoleh *p Value* yang diperoleh $> 0,05$ berarti tidak ada hubungan stress dengan kejadian insomnia pada remaja SMA Pekanbaru.

Tabel 1. Hubungan Stress dengan Insomnia pada Remaja di SMA Pekanbaru

Stres	Insomnia				Total		P Value
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Ya	56	95	3	5	59	100	0,184
Tidak	2	67	1	33	3	100	
Jumlah	58	94	4	6	62	100	

PEMBAHASAN

Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang di terima mungkin datang dalam bentuk penekanan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik (Syahabuddin 2010).

Heiman & Kariv (dalam (Nurmaliyah 2014) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Law menyebutkan stres merupakan salah satu yang menyebabkan insomnia, selain pola makan yang berlebihan dan tempat tidur yang tidak nyaman. Gejala yang dialami jika mengalami insomnia yaitu kesulitan jatuh tertidur atau tercapainya tidur yang nyenyak. Keadaan ini dapat berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu bahkan lebih, merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran, sering merasakan tidak tidur sama sekali, sakit kepala dipagi hari, sulit berkonsentrasi, mudah marah, mata merah, dan mudah mengantuk di siang hari (Law 2009).

Hasil uji statistic dari penelitian peneliti didapatkan tidak ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada remaja SMA tahun 2020. Remaja yang mengalami stress belum tentu mengalami insomnia begitu juga sebaliknya, remaja yang tidak

mengalami stress bisa saja mengalami insomnia. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irmawati 2019), bertujuan untuk mengetahui stres dengan kejadian insomnia pada remaja usia 13-15 tahun di SMP PGRI 1 Perak Jombang, dan hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan stres dengan kejadian insomnia.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua yang mengalami stress akan mengalami insomnia, karena adanya factor lain yang dapat memicu timbulnya insomnia, seperti saat ini remaja aktif dalam media sosial rentan mengalami insomnia. Fasilitas yang sering mereka gunakan adalah *chatting*, *browsing* dan *downloading*. Kegiatan tersebut sering mereka lakukan karna remaja memiliki keinginan untuk bersosialisasi yang tinggi sehingga mereka sering menghabiskan waktu di malam hari untuk mengakses media sosial dan bermain *game online* (Syamsuudin, Bidjuni & Wowling, 2015)

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian Hubungan Stress dengan Kejadian Insonia pada Remaja di SMAN Pekanbaru, dapat diambil kesimpulan bahwa 59 orang dari 62 siswa mengalami stress 95% nya mengalami insomnia, namun 3 orang dari 62 siswa yang tidak mengalami stress 67% nya juga mengalami insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Stress dengan kejadian Insonia pada Remaja di SMA Pekanbaru

Perlu adanya pendekatan pada remaja khususnya dari guru pembimbing untuk mengatasi stress ataupun insomnia yang dialami remaja agar dapat beraktifitas dan berprestasi maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Apriana. 2015. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta." Universitas Gadjah Mada.
- Berman, A & Synder, S, J. 2012. *Foundamentals Of Nursing : Concepts, Process and*

Practice. 9th ed. Boston: Pearson.

- Depkes. 2012. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Jawa Tengah: Departemen Kesehatan.
- Ema, Arnoldina Martha, and Esti Widiani , Farida Halis Dyah Kusuma. 2017. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di MTS MUHAMMADIYAH I MALANG." *Nursing News* 2(3). <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/563/448>.
- Irmawati, Deny. 2019. "Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri PGRI 1 Perak Jombang."
- Kinanti. 2012. "Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012."
- Law, E. 2009. *Healty Expres*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Nurmaliyah. 2014. "Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self Instruction."
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainny*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sari. 2016. "Hubungan Intensitas Penggunaan Sosial Media Dengan Insomnia Pada Remaja Usia 14-15 Tahun."
- Syhabuddin. 2010. *Hubungan Antara Cinta Stres Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri*. Yogyakarta.
- Widya. 2011. *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Katahati.