

Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN

Yohanes Satrio¹, Wilson², Muhammad Ibnu Kahtan³

1 Program Studi Pendidikan Dokter, FK UNTAN

2 Departemen Psikiatri, RS Jiwa Provinsi Kalbar

3 Departemen Biologi dan Parasitologi, Program Studi Pendidikan Dokter, FK UNTAN

Abstrak

Latar Belakang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering ditemukan dan kelompok mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami insomnia. Mahasiswa Kedokteran khususnya memiliki beban belajar dan tuntutan akademik yang tinggi dan angka insomnia yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lain. **Metode.** Studi analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengukuran tingkat insomnia menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI) versi Indonesia. Data dianalisis menggunakan *Mann Whitney U Test*. Pemilihan sampel menggunakan cara non-probabilistik dan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 112 orang. **Hasil.** Tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat pertama adalah 22 orang masuk dalam kategori tidak signifikan secara klinis (39,29%), 28 orang insomnia ringan (50%), 6 orang insomnia sedang (10,71%) dan tidak ada yang mengalami insomnia berat. Tingkat insomnia untuk mahasiswa tingkat akhir adalah 30 orang termasuk kategori tidak signifikan secara klinis (53,57%), 23 orang insomnia ringan (41,07), 1 orang insomnia sedang (1,79%) dan 2 orang mengalami insomnia berat (3,57%). **Kesimpulan.** Tidak terdapat perbedaan bermakna ($p > 0,05$) kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat pertama dan akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Kata kunci: Mahasiswa kedokteran, Tingkat insomnia, Insomnia

Background. *Insomnia was a common sleep disorder and students were susceptible to insomnia. Medical students in particular had a high learning burden and academic demands and higher insomnia rates than other students.* **Method.** *Analytical study used cross-sectional approach. Measurement of insomnia level done by using the Indonesian version of Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire. The datas analysed by Mann Whitney U Test. The sample selected by non-probabilistic sampling and total sampling technique with sample number as much as 112 people.* **Result.** *Insomnia levels on the first year students were 22 persons included in the non-clinically significant category (39.29%), 28 mild insomnia (50%), 6 moderate insomnia (10.71%) and nobody was severe insomnia. The insomnia level for the last year students was 30 people including the non-clinically significant category (53.57%), 23 mild insomnia (41.07), 1 moderate insomnia (1.79%) and 2 people were severe insomnia (3.57%).* **Conclusion.** *There is no significant difference ($p > 0.05$) incidence of insomnia on the first and the last year students of Medical School Faculty of Medicine University of Tanjungpura.*

Keywords: *Medical students, Insomnia level, Insomnia*

LATAR BELAKANG

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering ditemukan. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (DSM-5) mendefinisikan insomnia sebagai ketidakpuasan terhadap kuantitas dan kualitas tidur dengan keluhan kesulitan memulai dan mempertahankan tidur.¹

Angka insomnia untuk Indonesia terbilang cukup besar dengan jumlah sekitar 28 juta jiwa dari jumlah penduduk Indonesia saat itu berkisar 238 juta jiwa dengan persentase sebesar 11,8 % pada tahun 2004.² Kelompok mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami insomnia.

Mahasiswa biasanya menunjukkan siklus tidur-bangun yang tidak teratur, dengan durasi tidur pendek pada hari kerja dan penundaan waktu tidur pada akhir pekan, yang dapat menyebabkan kantuk di siang hari dan masalah perilaku tidur-bangun.³ Mahasiswa kesehatan seperti mahasiswa kedokteran khususnya sering

kelebihan beban belajar dan tuntutan akademik.⁴ Insomnia dapat menimbulkan masalah apabila tidak diatasi. Penelitian menunjukkan insomnia memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik.^{5,6}

Kondisi kejiwaan yang kurang baik seperti kecemasan, depresi dan stress merupakan hal yang dapat memicu terjadinya insomnia pada seseorang. Mahasiswa tingkat pertama dan akhir memiliki masalahnya masing-masing.

Mahasiswa tingkat pertama akan cenderung untuk belajar menyesuaikan diri dengan status dan lingkungan barunya sebagai mahasiswa dan mahasiswa tingkat akhir akan disibukkan dengan pengerjaan tugas akhir. Perubahan lingkungan belajar pada mahasiswa tingkat pertama dan adaptasi pada mahasiswa tingkat akhir akan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan kehidupan pribadi mereka termasuk pada kebiasaan tidur yang mereka miliki.^{7,8}

METODE

Sampel Penelitian

Pengumpulan sampel dilakukan dengan cara non-probabilistik menggunakan teknik *total sampling* dan diperoleh jumlah sampel sebesar 112 orang. Jumlah sampel dibagi sama rata untuk setiap kelompok dengan masing-masing 56 orang mahasiswa tingkat pertama dan 56 orang mahasiswa tingkat akhir.

Prosedur Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan data primer dengan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Data primer adalah materi atau kumpulan informasi fakta yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti pada saat penelitian berlangsung. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2017. Mahasiswa tingkat pertama diwakili oleh mahasiswa tahun angkatan 2016 dan mahasiswa tingkat akhir diwakili oleh mahasiswa tahun angkatan 2014. Kuesioner yang digunakan adalah

Insomnia Severity Index (ISI) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia telah dilakukan uji validitas dan realibilitas

Kuesioner ISI ini terdiri dari 7 pertanyaan yang masing-masing jawaban memiliki skor dari 0 sampai 4. Skor ini kemudian dijumlahkan sehingga didapatkan hasil untuk mengetahui tingkat insomnia. Total skor 0 sampai 7 masuk dalam kategori tidak signifikan secara klinis, 8 sampai 14 insomnia ringan, 15 sampai 21 insomnia sedang dan total skor 22 sampai 28 termasuk kategori insomnia berat.

HASIL

Insomnia

Insomnia pada penelitian ini dibagi menjadi empat tingkatan yaitu tidak signifikan secara klinis, ringan, sedang dan berat. Pengelompokan ini dilakukan berdasarkan skor yang didapat setelah mengisi kuesioner. Hasil analisis secara keseluruhan menunjukkan responden yang masuk dalam kategori tidak signifikan

secara klinis sebesar 52 orang (46,4%), ringan 51 orang (45,5%), sedang 7 orang (6,3%) dan 2 orang masuk dalam kategori berat (1,8%). Tingkat insomnia untuk angkatan 2016 adalah 22 orang termasuk kategori tidak signifikan secara klinis (39,29%), 28 orang kategori ringan (50%), 6 orang termasuk kategori sedang (10,71) dan tidak ada yang masuk dalam kategori berat. Tingkat insomnia untuk angkatan 2014 adalah 30 orang masuk dalam kategori tidak signifikan secara klinis (53,57%), 23 orang kategori ringan (41,07%), 1 orang kategori sedang (1,79%) dan 2 orang masuk dalam kategori berat (3,57%).

Jenis Kelamin

Jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada jenis kelamin laki-laki dalam penelitian ini dengan jumlah sebesar 69 orang (61,61%) dan 43 orang berjenis kelamin laki-laki (38,39%).

Umur

Variasi umur pada penelitian ini dimulai dari 17 sampai 22 tahun. Responden dengan umur 17 tahun sebanyak 4 orang (3,57%), 18 tahun sebanyak 25 orang (22,32%), 19 tahun sebanyak 26 orang (23,21%), 20 tahun sebanyak 29 orang (25,89%), 21 tahun sebanyak 26 orang (23,21%) dan terakhir responden yang berumur 22 tahun sebanyak 2 orang (1,79%).

Hasil Analisis Bivariat

Hasil yang ditunjukkan setelah variabel bebas dan terikat diuji dengan uji hipotesis *Mann Whitney U Test* menggunakan SPSS 23 adalah $p = 0,112$ yang artinya nilai $p > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada kejadian insomnia mahasiswa tingkat pertama dan akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

PEMBAHASAN

Kemampuan adaptasi manusia yang beragam menyebabkan pengaruh yang berbeda pula. Mahasiswa tingkat pertama akan mengalami perubahan gaya belajar dari sekolah menengah atas (SMA) ke perguruan tinggi dan akan terjadi pergeseran posisi dari siswa senior di SMA menjadi mahasiswa junior di perguruan tinggi. Perbedaan sifat pendidikan antara SMA dan perguruan tinggi ini seperti kurikulum, hubungan antara dosen dengan mahasiswa, sosial budaya, program studi dan jurusan, tugas perkuliahan, target pencapaian dan masalah ekonomi harus dihadapi mahasiswa tingkat pertama.⁹ Pendidikan kedokteran juga terkenal dengan biaya yang mahal dan beban kuliah yang tinggi. Tuntutan untuk aktif dalam kegiatan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) juga dibebankan kepada mahasiswa tingkat pertama.¹⁰ Kemampuan adaptasi merupakan hal yang harus dimiliki oleh

mahasiswa.¹¹ Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa mahasiswa tingkat pertama membutuhkan waktu sekitar enam bulan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya di kampus dan penelitian ini dilakukan pada akhir semester kedua yang artinya sudah melewati dari waktu enam bulan tersebut sehingga kemungkinan besar kemampuan adaptasi yang baik dimiliki oleh mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dan karakteristiknya hampir sama dengan mahasiswa tingkat akhir.¹¹

Culture shock merupakan hal yang dialami oleh mahasiswa tingkat pertama. Waktu yang diperlukan seseorang untuk menghadapi *culture shock* juga berbeda-beda. Siklus *culture shock* yang dikemukakan oleh Robert Kohls menunjukkan waktu adaptasi berada pada bulan ketiga, keenam dan satu tahun seseorang berada di tempat barunya.¹² Adaptasi yang cukup baik telah dilakukan

oleh mahasiswa tingkat pertama dalam penelitian ini karena mereka telah melewati hampir dua semester di lingkungan kampus barunya. Fakta di lapangan juga menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura berasal dari provinsi Kalimantan Barat, baik yang dari Kota Pontianak sendiri maupun kabupaten/kota di Kalimantan Barat.

Stres merupakan hal yang dapat memicu terjadinya insomnia pada seseorang. Tingkat stress pada mahasiswa tingkat pertama lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir menurut penelitian Augesti di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.⁸ Hasil dari penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Legiran pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan faktor risiko dengan kejadian stres pada mahasiswa.¹³ Hasil ini

bila dihubungkan dengan beban akademik yang diterima baik oleh mahasiswa tingkat pertama maupun mahasiswa tingkat akhir kecenderungan memiliki beban yang hampir sama dan yang menjadi pembeda adalah pengerjaan tugas akhir yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Putri di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura menyatakan bahwa stres dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir berhubungan dengan terjadinya insomnia, namun penelitian Wulandari di Universitas Indonesia menyatakan tidak berhubungan.^{14,15} Kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik yang baik maka kecenderungan stresnya akan rendah sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Christyanti di Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya sehingga pengaruh dari stres seperti insomnia juga dapat diatasi.¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Jose dkk di Bengaluru, India menampilkan hasil yang seirama dengan penelitian ini yang menunjukkan perbedaan angka

insomnia yang kecil yaitu 14 (35%) pada mahasiswa tingkat pertama dan 12 (30%) pada mahasiswa tingkat ketiga. Hasil yang senada juga ditemukan pada penelitian di *College of Medicine, King Saud University, Saudi Arabia* dengan angka gangguan tidur 56 (36,6%) pada mahasiswa tingkat pertama dan 61 (38,3%) pada mahasiswa tingkat ketiga.^{16,17}

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat pertama dan akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition "DSM-5". Washinton DC: American Psychiatric Publishing. 2013:361-422.
- Statistics by Country for Insomnia. Diakses dari <http://www.cureresearch.com/i/insomnia/stats-country.htm> pada tanggal 11 Januari 2017.
- Wolfson AR, Carskadon MA. Sleep Schedules and Daytime Functioning In Adolescents. Dalam Lima et al. Changes In Sleep Habits Of Medical Students According To Class Starting Time: A Longitudinal Study. *Sleep Science* 2009;2(2):92-95.
- Lima et al. Changes in Sleep Habits of Medical Students According To Class Starting Time: A Longitudinal Study. *Sleep Science* 2009;2(2):92-95.
- Hamed et al. The Effect of Sleeping Pattern on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students at Ajman University of Science and Technology. *IOSR Journal Of Pharmacy* 2015;5(6):30-33.
- Taylor et al. Insomnia and Mental Health in College Students. *Behavioral Sleep Medicine* 2011;9(2):107-116.
- Kaplan HI, Sadock BJ & Grebb JA. Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Jilid Satu. Editor: Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta: Bina Rupa Aksara. 2010.
- Augesti G, Lisiswanti R, Saputra O & Nisa K. Differences In Stress Level Between First Year And Last Year Medical Students In Medical Faculty Of Lampung University. *J Majority* 2015;4(4):50-56.
- Santrock, JW. Psikologi Perkembangan. Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlangga. 2007.
- Christyanti D, Mustami'ah D & Sulistiani W. Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN* 2010;12(3):153-9.
- Muharomi LS. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan, Komunikasi dan Konsep Diri Dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Baru. Summary Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. 2012.
- Kohls R dalam White D. The Rotary Youth Exchange Experience: Culture Shock and Reverse Culture Shock. Diakses dari <http://nayenconference.org/Alaska/Presentations/Anchorage%20Culture%20Shock%20and%20reverse%20culture%20shock.ppt> pada tanggal 1 Agustus 2017.
- Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 2015;2(2):197-202.
- Putri TDR. Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Abstrak. *Proners* 2015;3(1).

15. Wulandari RP. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun *Science-Technology* UI. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok. 2012.
16. Jose et al. Depression and Insomnia among Medical Students in Bengaluru, India. *International Journal of Preventive and Public Health Sciences* 2016;2(1):22-4.
17. Abdulghani et al. Sleep Disorder among Medical Students: Relationship to Their Academic Performance. *Medical Teacher* 2012;34: S37-S41.