

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang. (Laniwaty, 2001). Insomnia adalah suatu gejala yang penyebabnya multifaktor dan menunjukkan adanya dua keluhan pokok, yaitu kesulitan untuk tidur dan kesulitan mempertahankan tidur. (Kaplan et al, 1985).

Tidur adalah salah satu kebutuhan pokok manusia agar tetap dalam keadaan *steady* dalam melakukan segala aktivitas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Proses tidur merupakan suatu proses fisiologi yang terjadi karena adanya suatu dorongan. Dorongan disini kemungkinan untuk menyeimbangkan antara waktu kerja dan waktu istirahat orang tersebut, sehingga dinamika hidupnya dapat berjalan seperti yang diharapkan. (Mayes, 1983).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus terpenuhi pada setiap makhluk di dunia, begitu pula manusia. Kira-kira sepertiga kehidupan manusia dijalankan dengan tidur, ini menunjukkan betapa pentingnya arti tidur bagi manusia. Orang tidak dapat hidup tanpa tidur, namun berapa lama seseorang membutuhkan waktu tidur berbeda dengan orang lain dan berbeda pula menurut umurnya.

Waktu yang diperlukan untuk tidur bagi anak-anak lebih banyak jika dibandingkan dengan orang tua. Pada mulanya, bayi yang baru lahir akan menghabiskan waktunya untuk tidur, dan akan terbangun bila merasa lapar, ataupun kedinginan. Namun, seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan waktu tidur akan berkurang. Jika bayi memerlukan waktu untuk tidur selama ± 14

dewasa akan memerlukan waktu  $\pm$  8 jam, dan orang yang usia tua ( berusia  $\pm$  50 tahun ) memerlukan waktu rata-rata 5 – 6 jam untuk tidur. ( Laniwaty, 2001).

Kebiasaan tidur setiap orang adalah bervariasi tergantung pada kebiasaan yang dibawa semasa perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, dan kondisi kesehatan. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur ( kuantitas tidur ), juga oleh faktor kedalaman tidur ( kualitas tidur ). Seseorang dapat tidur dengan waktu yang pendek, namun dengan kedalaman tidur yang cukup. Sehingga dengan demikian, pada saat bangun tidur, akan terasa segar kembali dan pola tidur yang demikian tidak akan mengganggu kesehatan ( Laniwaty, 2001 )

Hartman, Direktur Laboratorium Tidur dan Mimpi, di State Hospital dan Direktur Medis di Lembaga Riset Tidur di Amerika, memberikan argumen dalam bukunya, “ *The Function of Sleep* “, yakni bahwa fungsi tidur dapat memulihkan keadaan tubuh dari kelelahan fisik dan mental. Akibatnya pikiran tidak konsentrasi, merasa jenuh, badan cepat letih, dan dengan tidur maka akan dapat memulihkan stamina tubuh seperti sediakala. ( Ellis, 1988 ).

Tidur diperlukan untuk pemulihan tenaga yang dipakai karena selama sehari seluruh tubuh , jiwa dan raga bekerja mengatasi tekanan stres yang terjadi selama sehari penuh. Tak ada satu makhluk pun yang dapat bertahan terhadap stres yang terus menerus. ( Parwoto, 1990 )

Akan tetapi , kenyataannya tidak semua orang dapat merasakan manfaat tidur, studi epidemiologi formal mengatakan lebih dari 25

Insomnia dapat menjadi masalah yang menimbulkan penderitaan dan kecemasan karena tidak dapat tidur walaupun sudah mengantuk. Meskipun sudah dicoba untuk berbaring ditempat tidur, para penderita insomnia tetap tidak dapat tidur. ( Kaplan et al, 1985 ).

Berkaitan dengan masalah ini, riset diberbagai negara telah dilakukan. Berbagai survey di New York, Florida dan Puerto Rico menunjukkan bahwa 1 dari 7 orang sering sulit tidur atau tidak dapat tidur sampai pagi. Di Los Angeles, 1 diantara 3 orang mengeluh bahwa tidur mereka gelisah, sering terbangun pada dini hari dan sulit tidur kembali. ( Ellis, 1988 ).

Memang dalam teknologi modern sekarang ini, seakan-akan,” *Gaya Hidup Sederhana* “, hilanglah sudah. Manusia selalu dipacu dengan ambisi dan persaingan yang keras, untuk mendapatkan segala sesuatu yang berkaitan dengan kepuasan duniawi. Dengan demikian, tidaklah mengherankan apabila saat ini, stres dan ketegangan tersebut dapat semakin mudah ditemukan dalam masyarakat. Stres dan ketegangan tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan, dan salah satu gejala yang paling banyak muncul adalah insomnia. ( Lanywati, 2001)

Sebuah penelitian di *Washington State University ( WSU )*, menyimpulkan bahwa para penderita insomnia mungkin harus menjalani evaluasi kesehatan jiwa. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa setengah dari penderita insomnia yang mencari pengobatan, ternyata menderita suatu gangguan jiwa. Diagnosa gangguan jiwa yang paling umum adalah depresi, stres, dimana insomnia dapat menjadi salah satu gejalanya. Menurut *National Institute of health AS*, pernah

kerja shift, tidur siang berlebihan, dan keadaan lingkungan yang buruk dapat memberikan kontribusi untuk terjadinya insomnia. ( [www.satumed.com](http://www.satumed.com), 2002 )

Insomnia dapat menyebabkan penderitanya kurang dapat konsentrasi, kurang tajam penilaiannya, daya ingat berkurang dan kurang cepat dalam mengambil keputusan secara tepat. Hal ini bisa berakibat banyaknya kecelakaan di jalan raya, dan dipabrik. Peristiwa bocornya reaktor nuklir, di Chernobyl, Uni Soviet, adalah salah satu contoh akibat kecerobohan para pekerja, akibat kurang tidur. Bahkan dalam mengikuti psikotes, jika dilakukan ketika orang itu kurang tidur, skornya dapat lebih rendah dari yang cukup tidur. ( Dinges, 2001 ).

Pada banyak orang yang tidak mengalami insomnia, tentu akan mempertanyakan, “ Mengapa tidur dipermasalahkan ?”. Tetapi pada beberapa orang, terutama yang menderita insomnia, masalah tidur merupakan suatu masalah besar. Menurut data dari WHO ( *World Health Organization* ) pada tahun 1993,  $\pm$  18 % penduduk dunia pernah mengalami insomnia, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya, sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya ( Laniwaty, 2001 )

Murcia, pemimpin klinik sukar tidur di Stanford, AS, yang sudah belasan tahun menghadapi orang yang sukar tidur, menyatakan ia tidak pernah mengalami ada kasus insomnia yang hanya disebabkan oleh satu penyebab saja, akan tetapi dipengaruhi pula oleh faktor-faktor lain, seperti umur, penggunaan obat-obatan,

Manusia dalam kehidupannya pasti mengalami berbagai macam problem, dari yang ringan sampai yang berat, dalam jangka waktu yang pendek maupun yang panjang. Dalam menghadapi problem itu ada yang bersikap tenang, kemudian mampu mengatasi problem kehidupannya itu sehingga ia mendapatkan hikmahnya. Sementara ada yang menghadapi problem itu dengan kekalutan, sehingga pada akhirnya terjadi ketegangan dan stres ( Mahfud, 1999 ).

Era informasi dan globalisasi yang semakin meningkat dewasa ini ditandai dengan semakin ketatnya persaingan dan perlombaan dalam hidup. Keadaan ini menyebabkan banyak orang terkena stres. Perasaan takut dan frustrasi, ketidakberdayaan menghadapi problematika hidup dan tantangannya, merupakan faktor utama penyebab stres. Stres akan dialami apabila, menganggap adanya ketidaksepadanan antara hal-hal yang menjadi sumber stres, dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial lainnya.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, ternyata tidak mampu memberikan kebahagiaan yang seimbang, lahir dan bathin. Dengan teknologi alam semesta pun sedikit demi sedikit dapat ditaklukan, namun gagal dalam menaklukan hati manusia. Akibatnya dalam masyarakat merata suatu kegelisahan rohaniah, seperti halnya banyak yang terjadi dinegara-negara barat. ( Razak, 1996 )

Begitu banyak menghadapi tekanan dalam kehidupan, yang berakibat meningkatnya stres. Stres yang berlebihan, dapat melelahkan tubuh, yang pada

Belum lagi kecemasan yang timbul akibat berbagai macam persoalan dalam masyarakat disekitar. Hubungan antarpersonal pun berpotensi untuk menjadikan tegang, stres, takut, cemas, was-was, dan khawatir kalau tidak pandai menyikapinya secara baik. Ketidakmampuan dalam menghadapi ini semua secara baik, hanya akan membuat stres silih berganti. Hal ini tidak diinginkan oleh siapapun. Pribadi yang normal pasti mendambakan hidup bahagia, dan terhindar dari belenggu kecemasan (Gymnastiar, 2001)

Sungguh kecemasan dan kegelisahan adalah sesuatu yang sangat tidak menyenangkan. Makanan yang lezat, tidak pernah dinikmati oleh pribadi yang selalu dilanda keresahan. Rumah yang lapang, tidak akan bisa dinikmati oleh hati yang gelisah. Kedudukan yang tinggi, atau apapun yang sangat dirindukan oleh manusia, tiba-tiba sirna tidak terasa ketika bathin ini kehilangan ketenangan. (Gymnastiar, 2001)

Allah SWT, berfirman dalam Q.S. Al-baqarah ayat 155 :

وَنَبْلُوَنكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (البقرة: ١٥٥)

“Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit rasa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan beritakanlah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Segala yang terjadi dalam hidup ini, hanyalah sebuah misteri Illahi, pedihnya cobaan hanya ujian kehidupan. Salah satu diantaranya adalah masalah persaingan dalam kehidupan, yang menyebabkan meningkatnya individu yang mengalami stres

Hal inilah yang menyebabkan tidak sinkronnya antara harapan agar dapat hidup dengan sehat, dengan kenyataan yang terjadi karena pengaruh insomnia. Oleh karena ketertarikan penulis terhadap insomnia dengan segala permasalahannya yang begitu kompleks, maka penulis bermaksud mengkaji lebih dalam tentang apakah terdapat hubungan antara stres psikososial dengan kecenderungan insomnia.

## **B. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan umum.**

Untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan stres psikososial dapat menyebabkan terjadinya insomnia.

### **2. Tujuan khusus.**

Untuk mengetahui pengaruh gangguan insomnia terhadap aktivitas hidup yang disebabkan kondisi stres psikososial.

## **C. Manfaat Penulisan**

### **1. Bagi penulis**

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang permasalahan kehidupan manusia dalam kaitannya dengan dunia kesehatan.

### **2. Bagi masyarakat**

Sebagai bahan acuan untuk aktivitas kehidupan sehari-hari, agar terhindar dari kondisi stres psikososial yang berkelanjutan, dan timbulnya insomnia.

### **3. Bagi penulis lainnya.**

Sebagai referensi dalam rangka melakukan penelitian selanjutnya.