BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Individu yang menderita gangguan tidur akan pula mengalami gangguan kesehatan. Terlebih mereka yang mengidap penyakit sulit tidur akan mengalami segala macam permasalahan kesehatan. Dari masalah yang sederhana seperti lemah lesu, kurang konsentrasi, kurang semangat, hilang *mood*, dan gangguan emosi yang sulit dikendalikan hingga permasalahan serius, seperti munculnya penyakit jantung, kanker, obesitas (kegemukan), hingga berbagai macam penyakit berat lainnya. Mereka juga akan lebih mudah depresi dan stress, mereka tidak mengantuk, pada saat orang lain sudah tidur, sepanjang malam mata sulit untuk terpejam, dan terkadang bisa membuat frustrasi memaksakan diri untuk tidur.¹

Seseorang yang mengalami sulit tidur biasanya disebut dengan insomnia yaitu berupa berkurang kuantitas serta kualitas tidurnya. Insomnia adalah suatu kondisi seseorang yang mengalami gangguan kesulitan untuk memulai tidur, terutama untuk tidur di malam hari, serta memerlukan waktu lebih dari 30 menit untuk merasakan ingin tidur. Mereka juga sering terbangun lebih dari 30 menit. Sering kali pula terbangun pada pagi buta (masih malam) dan sulit tidur kembali. Dengan seringnya bangun saat tidur dan untuk tidur kembali yang sulit, maka waktu total tidur biasanya tidak lebih dari 5 jam dan tidak hanya terbatas pada rentang usia tertentu saja, semua usia rawan dan rentan untuk terkena insomnia, baik pada bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga umur lanjut usia. Dimana, insomnia adalah suatu permasalahan kesehatan yang sering terdapat serta terjadi di seluruh lingkungan, seperti pada negara berkembang maupun negara maju.¹

Cureresearch 2020 melaporkan bahwa 1 dari 8 atau sekitar 32 juta penduduk di Amerika Serikat mengalami insomnia, dengan prevalensi sebesar 11,76% mengalami insomnia. Untuk di Indonesia angka prevalensi

insomnia sebesar 10% dari jumlah penduduk yaitu sekitar 28 juta orang penduduk yang memiliki masalah kesehatan yaitu gangguan tidur/insomnia. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sathivel dan Setyawati (2017), insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana terdapat angka prevalensi sebesar 40.0% mahasiswa Semester I mengidap *subthreshold* insomnia, lalu mahasiswa menderita gangguan tidur klinis dengan keparahan sedang sebesar 56.0%, serta mahasiswa menderita gangguan tidur klinis berat sebesar 4,0% dari total 25% jumlah mahasiswa, merupakan angka yang tergolong cukup tinggi. Sedangkan mahasiswa yang mengalami insomnia mayoritas berumur berumur 20-23 tahun.^{2,3,4}

Mahasiswa merupakan kelompok usia remaja akhir yang baru memulai kehidupannya di universitas, dimana setiap individu akan dihadapkan oleh suatu hal yang baru seperti tidak terorganisirnya gaya hidup, tantangan yang berbeda, stress, tanggung jawab diri, bertambahnya kewajiban akademis serta kehidupan yang serba bebas, dengan demikian agar mampu untuk mengatasi permasalahan di kehidupan mahasiswa akan secara sukarela untuk mengubah kebiasaan tidur mereka. Peningkatan dalam pemakaian teknologi, seperti penggunaan internet untuk berbagai aktivitas seperti menonton televisi, mencari referensi tugas, belanja online, bermain game online, penggunaan komputer atau laptop serta penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan dampak yang berbahaya dan cenderung dapat mengakibatkan kurangnya waktu tidur seseorang yang mengakibatkan tidur larut malam. Dampak buruk dari pemakaian internet yang berlebihan adalah bisa memunculkan permasalahan pada psikologis serta fisik seseorang seperti kecanduan internet.⁵

Internet telah menjadi bagian penting dari kehidupan, dengan beberapa aplikasi yang tersedia di komputer desktop, laptop, perangkat tablet, dan jam tangan pintar yang ditautkan ke setiap ponsel pintar. Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) didefinisikan sebagai ketergantungan psikologis pada internet, terlepas dari jenis aktivitas setelah

seseorang *login* atau setelah berselancar di internet. *Internet addiction* adalah suatu kondisi atau bisa disebut sindrom disebabkan oleh individu yang menggunakan sejumlah waktu yang banyak dan intens dimana individu untuk mengakses internet dapat menghabiskan waktu hingga 70 jam dalam seminggu, oleh karenanya dapat menimbulkan masalah pada aktivitas kesehariannya. Gejala umum yang sering dijumpai pada seseorang yang menderita *internet addiction* yaitu sulit tidur, menghabiskan waktu tidak banyak pada dunia nyata, membetulkan perilaku yang diperolehnya dari internet, gampang tersinggung, suka berbohong serta mengesampingkan masalah.^{6,7}

Menurut penelitian *Global Web Index* per januari 2020 yang dirilis oleh *We Are Social and Hootsuite*, pengguna internet di seluruh dunia sebanyak 4,54 miliar pengguna aktif dengan mayoritas remaja dan kaum muda. Sedangkan total pengguna internet di Indonesia diketahui sebesar 175,4 juta jiwa atau sebesar 64% dari total populasi Indonesia, dengan jumlah pengguna internet tahun 2019 dan 2020 di Indonesia meningkat 25 juta dengan kenaikan 17% dari tahun sebelumnya, dengan rata-rata waktu berselancar di internet selama 7 jam 59 menit per harinya. Sedangkan prevalensi *internet addiction* di seluruh dunia berkisar antara 1,6% -18%. Prevalensi *internet addiction* tertinggi berada di kawasan Timur Tengah sebesar 10,9% dan terendah di Eropa Utara dan Barat sebesar 2,6%. Sekitar 10,7% dari remaja di Korea Selatan mengidap *internet addiction* menurut skala kecanduan internet, 11% di Yunani berdasarkan tes yang sama, dan 4% pada siswa sekolah menengah di Amerika Serikat beresiko untuk kecanduan.^{8,9,10}

Selanjutnya, penelitian yang telah dilakukan oleh perusahaan *Assocham* di India yang dilakukan pada 10 kota besar di India diperoleh sebanyak 1.500 orang remaja yang ikut survei diperoleh sebanyak 52% orang remaja berada dalam kategori penggunaan internet secara berlebihan. Remaja yang mengaku menghabiskan waktu lebih dari 5 jam dalam sehari

untuk mengakses internet lebih dari separuh responden. Lalu didapatkan responden menderita gangguan pola tidur yang buruk sebanyak 19 orang atau 57,6%, adapun penyebab lain dari gangguan pola tidur buruk selain karena pemakaian internet yang berlebihan yang membuat kecanduan juga bisa karena faktor penyakit yang diderita, stress psikologis, kelelahan, mengonsumsi obat-obatan serta faktor dari lingkungan tempat tidur. Selanjutnya hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Diarti, dkk (2017), diketahui bahwa responden mahasiswa yang mengalami kecanduan penggunaan internet dengan prevalensi 84,8%, serta responden yang mengalami gangguan pola tidur buruk lebih dari separuhnya yaitu 57,6% pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang.¹¹

Penelitian tentang hubungan antara penggunaan internet dengan insomnia telah banyak dilakukan di Indonesia dan menghasilkan hubungan yang bermakna. Dimana dampak dari *internet addiction* dapat menyebabkan efek samping yang cukup besar dan buruk pada kehidupan, salah satunya yaitu menyebabkan gangguan tidur (insomnia), khususnya pada mahasiswa dimana mahasiswa merupakan kelompok usia pemakai internet paling aktif dan produktif yang dapat menggunakan kesehariannya sebagian besar dengan mengakses internet, hal ini sejalan dengan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, dimana mayoritas dari pengguna internet (*internet user*) di Indonesia berada pada kelompok usia produktif diantaranya usia 13-19 tahun sebesar 91%, usia 20-24 sebanyak 88,5%, dan usia 25-29 sebesar 82,7%, dengan penetrasi pengguna internet terbesar berdasarkan tingkat pendidikan yang berada pada tingkat mahasiswa yang sedang kuliah, baik program vokasi, sarjana, maupun pascasarjana. Hal tersebut dapat disebabkan oleh tuntutan akademis serta aktivitas lain di kehidupan, ditambah lagi dengan kondisi dunia dan Indonesia sekarang yang sedang menghadapi pandemi *Covid-19*, dengan adanya surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.36962/MPK.A/HK/2020 tentang pemberlakuan pembelajaran

secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran *Coronavirus Disease (Covid-19)* ditambah dengan dikeluarkannya surat edaran No.821/E.E1/SP/2020 tentang program pemberian kuota internet gratis untuk dosen dan mahasiswa, menyebabkan mahasiswa untuk selalu mengakses internet dalam kegiatan perkuliahan seperti mencari informasi, referensi, serta tambahan ilmu melalui internet serta bisa juga disebabkan oleh aktivitas yang banyak dari mahasiswa serta kesibukan yang membuat mereka mencari hiburan melalui internet.^{12,13,14,15}

Menurut Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti, 2020) Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat adalah bagian dari jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat yang merupakan salah satu dari lima jurusan yang berada di bawah naungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dengan jumlah mahasiswa terbanyak.¹⁶ Data yang diperoleh dari bagian akademik Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, jumlah seluruh mahasiswa dari angkatan 2014-2020 per semester ganjil 2020/2021 berjumlah kurang lebih 957 orang. Selanjutnya, survei pendahuluan dilakukan berupa wawancara melalui penyebaran *link google form* yang telah dilakukan pada 10 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan didapatkan dan diketahui bahwa sebanyak 5 orang dari 10 orang mahasiswa mengalami insomnia serta 8 orang dari 10 orang mahasiswa mengalami *internet addiction*.

Pentingnya diketahui bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan terhadap kondisi *internet addiction* yang bisa memberikan efek samping berupa terganggunya pola tidur dari mahasiswa dimana dampak buruknya bisa menyebabkan seseorang mengidap insomnia. Penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna terkait insomnia pada mahasiswa, dan sepanjang penelusuran penulis, belum ada informasi adanya penelitian sejenis pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

Berdasarkan hal tersebut diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Internet Addiction* Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan didapatkan rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara *internet addiction* terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *internet addiction* terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui proporsi kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.
2. Mengetahui proporsi kejadian *internet addiction* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.
3. Menganalisis hubungan antara *internet addiction* dengan insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.3 Bagi Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

1. Menghasilkan tambahan pengetahuan dan informasi dan referensi tentang hubungan *internet addiction* terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa.
2. Menjadi bahan referensi kuliah tentang ilmu *mental health* atau kesehatan mental bagi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa memperluas informasi serta wawasan bagi masyarakat tentang bahayanya *internet addiction* bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah menyebabkan gangguan tidur atau insomnia, sehingga dengan ini masyarakat dapat lebih mengontrol diri dan bijak dalam waktu penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.5 Bagi Peneliti

Penelitian ini bisa menambah pengetahuan, memperluas wawasan serta pengalaman peneliti dan menjadi wujud nyata dalam penerapan keilmuan yang selama ini ditempuh dan dipelajari peneliti di kampus, khususnya pada penerapan ilmu epidemiologi yang sangat berguna saat proses penelitian dilakukan.

1.4.6 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa memberi ide, serta dapat menjadi bahan perbandingan dan referensi bagi penelitian selanjutnya untuk dapat meneliti hubungan antara *internet addiction* dengan kejadian insomnia secara lebih mendalam lagi, lalu peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel-variabel yang lebih beragam untuk dapat membuat penelitiannya lebih baik lagi.