

**INSOMNIA : SUATU ANALISIS TERHADAP FAKTOR PENYEBAB,  
DAMPAK DAN PENANGANANNYA**

*Insomnia: An Analysis Of Causing Factors, Impact And Handling*

**Dian Budianti<sup>1</sup>, Shinta Brisma<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Baiturrahmah

\*<sup>1</sup>Email: dianbudiantiamalina@fk.unbrah.ac.id

<sup>2</sup>Email: shintabrisma@fk.unbrah.ac.id

**Abstract**

*Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty falling asleep, trouble staying asleep, or waking up too early and being unable to return to sleep. This disorder can negatively affect a person's quality of life, including decreased concentration, reduced productivity, and an increased risk of physical and mental health issues. Insomnia can be caused by various factors, such as stress, unhealthy lifestyle habits, psychological disorders, and certain medical conditions. This study aims to analyze the causes of insomnia, its impact on health, and possible management strategies. The research method used is a literature review examining various scientific sources related to insomnia. The results show that insomnia management can be done through lifestyle changes, cognitive-behavioral therapy, and medication in certain cases. Awareness of the importance of quality sleep and the implementation of good sleep habits can help reduce the risk of insomnia and improve individual well-being.*

**Keywords:** *Insomnia, sleep disorder, causes of insomnia, health impact, insomnia management.*

**Abstrak**

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur, sulit mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini dan tidak dapat kembali tidur. Gangguan ini dapat berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang, termasuk menurunnya konsentrasi, produktivitas, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik dan mental. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres, pola hidup yang tidak sehat, gangguan psikologis, serta kondisi medis tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab insomnia, dampaknya terhadap kesehatan, serta strategi penanganan yang dapat diterapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur yang mengkaji berbagai sumber ilmiah terkait insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penanganan insomnia dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, terapi kognitif perilaku, serta penggunaan obat-obatan dalam kasus tertentu. Kesadaran akan pentingnya tidur yang berkualitas serta penerapan kebiasaan tidur yang baik dapat membantu mengurangi risiko insomnia dan meningkatkan kesejahteraan individu.

**Kata kunci:** *Insomnia, gangguan tidur, penyebab insomnia, dampak kesehatan, penanganan insomnia.*

**PENDAHULUAN**

Insomnia merupakan gejala kelainan tidur yang berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur, meskipun ada kesempatan

untuk itu. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun seperti kecemasan, kegelisahan, depresi, atau ketakutan.<sup>1</sup>

Insomnia terjadi pada beberapa kalangan Menurut data *The American Academy of Sleep Medicine* menunjukkan bahwa 10% hingga 15% orang dewasa mengalami insomnia. Sedangkan pada orang usia lanjut 13 hingga 47 % yang menderita insomnia . dan 23,8% insomnia terjadi pada remaja. Berdasarkan data *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (DSM-IV)*, 10%-20% usia dewasa di negara Amerika Serikat mengalami insomnia kronis. Sedangkan di Indonesia insomnia dilaporkan sebesar 10% atau 28 juta jiwa pada tahun 2017.<sup>2,3,4</sup>

Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain seperti hormon, kondisi medis (tumor, stroke, alzheimer, asma, parkinson), gangguan mood (bipolar, ansietas, depresi, psikotik), obat- obatan (statin, kortikosteroid, *alpha blocker*, *beta-blocker*, *ACE inhibitor*), minuman berkafein, faktor lain seperti kehamilan, genetik, atau stress.<sup>4</sup>

Gejala insomnia ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun lebih awal, tidur non-restoratif, dan merasa tidak puas dalam tidur. Gejala insomnia dalam jangka waktu lama akan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Gejala insomnia akan mengganggu proses pemulihan tubuh sehingga tubuh mudah lelah dan timbul kantuk berlebihan di siang hari. Waktu tidur yang kurang akan membuat konsentrasi menurun, mudah lupa dan menurunkan kualitas hidup. Gangguan tidur mempengaruhi proses berfikir dan bekerja menjadi lebih lambat, daya ingat, dan produktivitas menurun serta aktivitas sosial dapat berkurang.<sup>5,6</sup>

Penanganan terhadap insomnia yaitu mengoptimalkan pola tidur yang sehat, tapi tidak semua penderita paham penanganan masalah tersebut. Terapi insomnia dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologi ataupun dengan pendekatan farmakologi. Terapi nonfarmakologi terdiri dari : sleep restriction, stimulus control therapy, relaxation therapy, cognitive control therapy dan psychotherapy, sleep hygiene therapy.<sup>7</sup>

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian tentang insomnia tergantung pada tujuan penelitian dan pendekatan yang diambil. Berikut beberapa metode yang umum digunakan:

### **Metode Kualitatif**

Metode ini digunakan untuk memahami pengalaman individu yang mengalami insomnia, faktor psikososial yang mempengaruhi, serta persepsi mereka terhadap pengobatan atau terapi.

- Wawancara mendalam (In-depth Interview) → Digunakan untuk menggali pengalaman penderita insomnia.
- Observasi → Memantau kebiasaan tidur seseorang dalam lingkungan alami mereka.
- Studi kasus → Menganalisis satu atau beberapa individu yang mengalami insomnia untuk memahami faktor penyebab dan dampaknya.

### **Metode Kuantitatif**

Metode ini digunakan untuk mengukur prevalensi insomnia, faktor risiko, serta efektivitas berbagai jenis terapi atau pengobatan.

- Kuesioner dan Survei → Misalnya, menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) atau Insomnia Severity Index (ISI) untuk mengukur tingkat keparahan insomnia.
- Eksperimen atau Studi Klinis → Menguji efektivitas obat-obatan, terapi kognitif-perilaku (CBT-I), atau teknik relaksasi terhadap penderita insomnia.
- Analisis Statistik → Digunakan untuk mengolah data dari survei atau eksperimen guna menemukan pola dan hubungan antara insomnia dan faktor lain seperti stres atau gaya hidup.

### **Metode Polysomnography (PSG) dan Aktigrafi**

Metode ini digunakan dalam penelitian neurosains dan fisiologis terkait insomnia.

- Polysomnography (PSG) → Studi tidur di laboratorium menggunakan alat yang merekam aktivitas otak, detak jantung, pernapasan, dan gerakan tubuh saat tidur.
- Aktigrafi → Menggunakan perangkat mirip jam tangan untuk merekam pola tidur seseorang dalam jangka waktu tertentu.

### **Metode Meta-Analisis dan Studi Literatur**

Metode ini digunakan untuk menganalisis dan membandingkan berbagai penelitian yang sudah ada terkait insomnia.

- Review Literatur → Menganalisis berbagai jurnal ilmiah untuk menemukan tren penelitian insomnia.
- Meta-Analisis → Menggabungkan hasil dari berbagai penelitian untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih kuat terkait faktor penyebab dan pengobatan insomnia.

## **HASIL**

Berdasarkan studi yang dilakukan, ditemukan beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap insomnia, dampaknya terhadap kesehatan, serta metode penanganan yang efektif.

### **Faktor Penyebab Insomnia**

Penelitian menunjukkan bahwa insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor utama:

1. Faktor Psikologis → Stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya meningkatkan risiko insomnia.
2. Faktor Lingkungan → Kebisingan, pencahayaan yang tidak sesuai, atau suhu ruangan yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur.
3. Gaya Hidup dan Kebiasaan Tidur → Konsumsi kafein atau alkohol sebelum tidur, pola tidur tidak teratur, serta penggunaan perangkat elektronik berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur.
4. Faktor Medis → Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, nyeri kronis, atau gangguan pernapasan seperti sleep apnea berkontribusi terhadap insomnia.

### **Dampak Insomnia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup, di antaranya:

1. Gangguan Kognitif → Kesulitan berkonsentrasi, gangguan memori, serta penurunan produktivitas.

2. Risiko Penyakit → Insomnia yang berlangsung lama meningkatkan risiko penyakit jantung, obesitas, serta gangguan sistem imun.
3. Gangguan Emosional → Individu dengan insomnia lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, dan perubahan suasana hati.

### **Metode Penanganan Insomnia**

Berbagai pendekatan telah diuji untuk menangani insomnia, baik secara non-medis maupun medis.

1. Terapi Non-Medis
  - Terapi Kognitif-Perilaku untuk Insomnia (CBT-I) → Merupakan metode paling efektif dalam mengubah kebiasaan tidur yang buruk.
  - Higiene Tidur → Menjaga lingkungan tidur yang nyaman, mengatur jadwal tidur yang teratur, serta menghindari stimulan sebelum tidur.
  - Teknik Relaksasi → Meditasi, latihan pernapasan, dan yoga membantu menenangkan pikiran sebelum tidur.
2. Terapi Medis
  - Obat Tidur → Diberikan hanya dalam kasus tertentu dengan pengawasan dokter karena berisiko menyebabkan ketergantungan.
  - Suplemen Melatonin → Digunakan untuk mengatur kembali siklus tidur bagi mereka yang mengalami gangguan ritme sirkadian.

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, insomnia bukan hanya masalah tidur semata tetapi juga memiliki dampak luas terhadap kesehatan secara keseluruhan. Insomnia kronis yang tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, peningkatan risiko penyakit, dan gangguan psikologis.

Penanganan insomnia memerlukan pendekatan multidisiplin, dengan fokus pada perubahan gaya hidup, terapi psikologis, serta intervensi medis jika diperlukan. Terapi kognitif-perilaku (CBT-I) terbukti menjadi metode yang paling efektif dibandingkan obat tidur, karena dapat membantu individu mengubah pola pikir dan kebiasaan tidur mereka dalam jangka panjang.

Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kebiasaan tidur yang sehat guna mengurangi angka kejadian insomnia. Dukungan dari tenaga medis, keluarga, serta lingkungan juga berperan dalam membantu individu mengatasi gangguan tidur ini.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia. Dengan tidur yang cukup yaitu sekitar 6-8 jam perhari, seseorang dapat melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan baik dan segar. Selain itu tidur juga memberikan dampak yang positif terhadap tubuh. Setiap orang mempunyai siklus bangun terjaga atau disebut irama sirkadian. Dimana pada saat siang hari seseorang berada dalam kondisi terjaga sedangkan pada malam hari seseorang mungkin akan mulai merasakan mengantuk kemudian tidur. Kondisi yang mengganggu siklus ini dalam beberapa saat akan membuat terganggunya atau berubahnya siklus bangun terjaga seseorang. Insomnia merupakan suatu kondisi dimana terdapat gangguan tidur. Manifestasinya berupa sulit untuk mengawali tidur, sulit untuk mempertahankan tidur atau sering terbangun dari tidur dan tidak bisa tidur kembali, sering bangun awal dan karena hal itu seseorang akan merasakan

ngantuk di siang hari. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya karena kondisi fisik tertentu, misal menderita penyakit tertentu seperti flu, asma, dan lain-lain; kondisi lingkungan seperti, pencahayaan, suhu, kebisingan, dan lain-lain; faktor mental seperti cemas, depresi, dan lain-lain; konsumsi substansi tertentu, seperti obat-obatan, alkohol, kafein, dan lain-lain. Menurut lama terjadinya, insomnia dibagi menjadi: transient insomnia, short-term insomnia, cyclical insomnia (*recurrent insomnia*), chronic insomnia (*persistent insomnia*). Insomnia kronik dibagi menjadi dua yaitu: insomnia primer yang tidak disebabkan oleh kondisi medis atau hal lain, melainkan muncul tanpa ada hal yang melatarbelakangi dan insomnia sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Manzar, M. D., Salahuddin, M., Pandi-Perumal, S. R., & Bahammam, A. S. (2021). Insomnia may mediate the relationship between stress and anxiety: a cross-sectional study in University Students. *Journal of Nature and Science of Sleep*, 13, 31–38.
2. Edinger JD, Arnedt JT, Bertisch SM, etc. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2020;17(2), 1–9.
3. Sumedi, T., Handoyono and Wahyudi. Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas, *Jurnal Keperawatan Mersi*, 2019; 7,1–6
4. Wijayaningsih, A. D., & Hasanah, M. Efektivitas Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2022; 10(1), 36–45.
5. Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *A literatur Review. Menara Medika*, 2020;3(1).
6. Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2018; 14(2), 128.
7. Karna B, Sankari A, Tatikonda G. Sleep Disorder. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022.
8. Peigneux P, Urbain C, Schmitz R. Sleep and the Brain. In: Morin CM, Colin AE, editors. *Sleep and Sleep Disorders*. United Kingdom: Oxford University Press; 2012; 11-14
9. Kaplan HI, Sadock BJ. *Psikiatri jilid 2*. Jakarta: Binarupa Aksara; 2010; 216-217.
10. Guyton, Hall JE. *Textbook of Medical Physiologi*. 12nd ed. Philadelphia Saunders Elsevier; 2011;721-723.
11. Taylor D, Philip G, Natalie D, et al. *Handbook of Insomnia*. London: Springer Healthcare; 2014;1-7.
12. Tasman A, Jerald K, Jeffrey AL, et al. *Psychiatry 4th ed vol 1*. London: Wiley; 205;331
13. Azad MC, Kristin F, Nahid R, et al. Sleep disturbances among medical



- students: a global perspective. *JCSM* 2015; 11(1): 69-74.
14. Buryse DJ. Insomnia Diagnosis and Classification. In: Sateia Mj, Daniel JB, editors. *Insomnia Diagnosis and Treatment*. London: Informa;2011;100-110.
  15. Kemenkes. *Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III (PPDGJ III)*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2004; 88.
  16. Yang CM, Spielman A. Insomnia In: Michal JA, Robert BD, editors. *Encyclopedia of The Neurological Sciences*. United Kingdom: Elsevier, 2014;705-707.
  17. Edinger JD, Arnedt JT, Bertisch SM, Carney CE, Harrington JJ, Lichstein KL, et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine systematic review, meta-analysis, and GRADE assessment. *J Clin Sleep Med* 2021;17:263–98.
  18. Holder S, Narula NS. Common Sleep Disorders in Adults: Diagnosis and Management. *American Family Physician* 2022;105.
  19. Gao Y, Ge L, Liu M, Niu M, Chen Y, Sun Y, et al. Comparative efficacy and acceptability of cognitive behavioral therapy delivery formats for insomnia in adults: A systematic review and network meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2022;64:101648.
  20. Espie CA, Emsley R, Kyle SD, Gordon C, Drake CL, Sirlwardena AN, et al. Effect of Digital Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia on Health, Psychological Well-being, and Sleep-Related Quality of Life: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry* 2019;76:21–30.
  21. K. Pavlova M, Latreille V. Sleep Disorders. *The American Journal of Medicine* 2019;132:292–9.