



**HUBUNGAN INSOMNIA TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR PADA REMAJA DI DESA JATI MULYA KABUPATEN
TANGERANG**

*The Relationship of Insomnia to The Level of Learning Concentration in
Adolescents in Jati Mulya Village, Tangerang*

**Mutmainatul Mardiyah¹, Eka Noviana Nasriyanto², Lastri Mei Winarni³,
Muhamad Ridwan⁴**

^{1,2,3}Universitas Yatsi Madani

⁴Kepala Desa Jati Mulya

Email: mutmainatul2410@gmail.com

Abstract

Insomnia cases in Indonesia are estimated to reach 10%, which means that from a total of 238 million Indonesians, around 23 million people suffer from insomnia. The effect of insomnia on concentration a person will be sleepy during the day so that it can reduce concentration and will interfere with activities. The purposes of research: to find out the description of the relationship between insomnia on health and the level of learning concentration in adolescents, how the description of insomnia on the level of learning concentration in adolescents. This research is quantitative with a survey method using questionnaires with probability sampling technique, namely cluster sampling to determine several clusters from the results of selecting some individuals who are part of a population. The results of the Chi-square statistical test obtained a p value of 0.001 ($p < 0.05$). There is a relationship between insomnia and the level of learning concentration in adolescents in Jati Mulya Village, Tangerang Regency which shows that the higher the insomnia in adolescents, the concentration will decrease.

Keywords: *Insomnia, Level of Learning Concentration, Adolescents*

Abstrak

Kasus insomnia di Indonesia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia. Pengaruh insomnia terhadap konsentrasi seseorang akan mengantuk pada siang hari sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang hubungan insomnia terhadap kesehatan dan tingkat konsentrasi belajar pada remaja, bagaimana gambaran insomnia terhadap tingkat konsentrasi belajar pada remaja. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode survey menggunakan kuisioner dengan teknik probability sampling yaitu *cluster sampling* untuk menentukan beberapa cluster dari hasil penyeleksian sebagian individu yang menjadi bagian dari sebuah populasi. Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *p value* 0.001 ($p < 0.05$). Terdapat hubungan antara insomnia terhadap tingkat konsentrasi belajar pada remaja di Desa Jati Mulya Kabupaten Tangerang yang menunjukkan bahwa semakin tinggi insomnia pada remaja, maka konsentrasinya akan menurun.

Kata Kunci: *Insomnia, Tingkat Konsentrasi Belajar, Remaja*

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai. Biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi

lainnya, Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia, dengan gejala insomnia yang sering terjadi pada orang susah tidur (Insomnia) (Ahmad et al., 2020). Prevalensi insomnia setiap tahun di Dunia diperkirakan sekitar 20%-40% orang dewasa mengalami sulit tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Rarasta et al., 2018).

di Amerika menyebutkan empat puluh hingga tujuh puluh juta penduduk amerika mengalami insomnia intermiten dan 10% hingga 20% penduduk amerika terkena insomnia kronis (Gede et al., 2013). Di Indonesia prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya kinerja dalam kegiatan sehari-hari seperti sekolah dan bekerja, meningkatkan resiko kecelakaan dalam berkendara, memperburuk kondisi medis dan kejiwaan serta menurunkan kualitas hidup (Yulia et al., 2020). Insomnia memiliki dampak pada kemampuan untuk berkonsentrasi. Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas. Konsentrasi diperlukan agar dapat berpikir dan bertindak untuk memiliki perhatian terhadap objek yang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode *survey* menggunakan kuisioner dengan teknik *probability sampling* yaitu *cluster sampling* untuk menentukan beberapa *cluster* dari hasil penyeleksian sebagian individu yang menjadi bagian dari sebuah populasi. (Muarifah et al., 2020) Pada penelitian ini digunakan analisis bivariat, dan menggunakan analisis kai kuadrat (*chi square*), Jika $p\ value \leq 0,05$ berarti ada hubungan yang bermakna secara statistika dan jika $p\ value \geq 0,05$ berarti tidak ada hubungan yang bermakna secara statistika (Sutanto Priyo Hastono, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Insomnia

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian remaja di Desa Jati Mulya Kabupaten Tangerang mengalami insomnia dari insomnia ringan sampai insomnia berat. Penelitian ini sama dengan penelitian (Ronaldo Osario Lau Gue) 2020 yang dilakukan kepada 76 responden mahasiswa fakultas kedokteran universitas Sumatra utara didapatkan 68 responden (89,5%) yang mengalami insomnia ringan, 6 responden (7,9%) yang mengalami insomnia sedang, dan 2 responden (2,6%) yang mengalami insomnia berat. Berdasarkan hasil perhitungan mean didapatkan mean atau nilai rata-rata yaitu 17,93, sehingga dapat menggambarkan bahwa pada penelitian ini rata-rata mengalami insomnia ringan dengan rata-rata skor 17-18. Insomnia dapat disebabkan karena kecemasan dan ditandai dengan sulit untuk tertidur dan merasa gelisah pada saat tidur, hal tersebut yang membuat para remaja mengalami insomnia karena mereka biasa memikirkan hal yang berlebihan pada saat malam hari yang membuat ia tidak bisa memulai tidur. Selain itu ada beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya insomnia yaitu faktor stress dan lingkungan.

Tingkat Konsentrasi Belajar

Berdasarkan tingkat konsentrasi belajar remaja di Desa Jati Mulya Kabupaten Tangerang mayoritasnya memiliki tingkat konsentrasi yang buruk di sebabkan oleh insomnia. Sebanyak 28 responden (38,4%) yang memiliki konsentrasi baik dan 45 responden (61,6%) yang memiliki konsentrasi buruk. Penelitian ini sama dengan penelitian Ema Waliyanti (2017) yang dilakukan kepada 91 responden didapatkan hasil 19 responden (20,8%) memiliki konsentrasi baik, 67 responden (73,6%) memiliki konsentrasi cukup, 5 responden (5,4%) memiliki konsentrasi kurang. Menurut Olivia (2013) Gangguan konsentrasi dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa minat belajar yang rendah atau kondisi kesehatan yang sedang buruk. Berdasarkan perhitungan mean didapatkan mean atau nilai rata-rata yaitu 63,40, sehingga dapat menggambarkan bahwa pada penelitian ini rata-rata memiliki tingkat konsentrasi buruk dengan rata-rata skor 63.

Hubungan Insomnia Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar

Berdasarkan analisis Chi-Square pada penelitian ini terdapat hubungan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar dengan nilai *p value* 0,001 ($<0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Nindhy Olli (2018) Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,04 sehingga H_a diterima ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini maka H_a diterima dan hal ini berarti ada hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Penelitian yang dilakukan oleh Tessaro dan Paternella (2015) menyebutkan bahwa gejala insomnia yang biasanya dialami oleh remaja berupa kesulitan untuk tertidur lebih dari 30 menit, sulit untuk mempertahankan tidur, terbangun di malam hari lebih dari dua kali, dan sulit untuk tidur kembali lebih dari 5 menit setelah terbangun. Jika semakin tinggi nilai insomnia maka akan semakin rendah kemampuan konsentrasi yang dimiliki oleh remaja. Hal tersebut didukung oleh penelitian Al-Eisa (2013) bahwa kualitas tidur yang buruk pada pelajar memiliki dampak yang tidak baik dalam proses belajar dan ingatan. Pelajar membutuhkan performa yang tinggi dan akan sulit untuk dicapai jika memiliki masalah dengan tidur.

Menurut (Israel et al., 2016) menyebutkan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi pada mahasiswa dapat berupa masalah tidur seperti insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar kurang (60,9%). Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan kualitas hidup menurun karena orang tersebut tidak memiliki cukup energi untuk melakukan aktivitas. Salah satu manfaat tidur adalah untuk mengembalikan energi agar ketika bangun di pagi hari badan terasa segar kembali, namun jika seseorang kurang tidur mereka akan sulit untuk fokus terhadap suatu hal yang dikerjakannya. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yaitu keadaan lingkungan seperti keadaan ruangan, peralatan pendukung pembelajaran, dan suasana yang kondusif. Hasil penelitian ini didapatkan presentase derajat insomnia perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Hasil ini sesuai dengan penelitian Ema Waliyanti (2017) perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan dengan laki-

laki, hal itu berkaitan dengan masa pubertas ketika hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Selain itu remaja perempuan lebih banyak mengalami stress dibandingkan dengan remaja laki-laki. Perempuan lebih mudah untuk mengalami stres karena mereka memiliki strategi koping yang kurang baik, oleh karena itu mereka lebih rentan mengalami insomnia.

Diantara penelitian yang sejalan dengan penelitian ini, juga ditemukan hasil penelitian yang tidak sejalan yaitu pada penelitian Nathaniel Delmonte (2017) yang dilakukan kepada 94 responden di Fakultas kedokteran gigi universitas sumatra utara didapatkan hasil kualitas tidur mahasiswa mayoritas buruk dan tingkat konsentrasinya mayoritas baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa fakultas kedokteran gigi universitas sumatera utara.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi di antaranya adalah kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, perasaan gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan dendam, suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan, kondisi kesehatan jasmani dan kebosanan terhadap pelajaran atau sekolah. Responden yang kualitas tidurnya buruk tetapi tingkat konsentrasinya bagus pada penelitian ini dapat dijelaskan bahwa keberhasilan dalam pemusatan pikiran sebgaiian besar tergantung pada individu itu sendiri. Di tempat yang paling tidak tepat sekalipun untuk belajar, orang ada yang dapat berkonsentrasi karena pikirannya fokus. Selain itu motivasi kuat yang timbul dalam diri seorang mahasiswa dapat mendorongnya belajar.

KESIMPULAN

Angka Kejadian Insomnia pada Remaja Desa Jati Mulya sebanyak 28 responden (38,4%) yang tidak mengalami insomnia, 36 responden (49,3%) yang mengalami insomnia ringan dan 9 responden (12,3%) yang mengalami insomnia berat. Kemampuan konsentrasi belajar remaja di Desa Jati Mulya Kabupaten Tangerang didapatkan sebanyak 28 responden (38,4%) memiliki konsentrasi yang baik, 45 responden (61,6%) memiliki konsentrasi buruk. Terdapat hubungan antara insomnia terhadap tingkat konsentrasi belajar pada remaja di Desa Jati Mulya Kabupaten Tangerang yang menunjukkan bahwa semakin tinggi insomnia pada remaja, maka konsentrasinya akan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Maifita, Y., Ameliati, S., Piala Sakti Pariaman Jalan Diponegoro No, Stik., Pariaman Tengah Kota Pariaman, K., & Barat, S. (2020). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA: A LITERATURE REVIEW. *Jurnal Menara Medika*, 3(1). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Gede, M., Permana, C., Umum, S., & Sanglah, P. (2013). Insomnia and Correlation With Psychosocial Factors in Primary Health Care. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(2), 237–253.
- Gue, R. O. L., Amat, A. L. S., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 77–84. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4939>



- Israel, M., Patil, U., Shinde, S., & Ruikar, V. M. (2016). Obesity in medical students and its correlation with sleep patterns and sleep duration. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 60(1), 38–44.
- Muarifah, A., Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2020). Identifikasi Bentuk dan Dampak Kekerasan pada Anak Usia Dini di Kota Yogyakarta. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 757. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.451>
- Rarasta, M., Ar, D., & Nita, S. (2018). Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang. *Journal Biomedik of Indonesia*, 4(2), 1–7.
- Sutanto Priyo Hastono. (2016). *Analisis data pada bidang kesehatan* (1st ed.). Kharisma Putra Utama Offset.
- Yulia, D., Haryanti, P., Kesehatan, J. I., Husada, S., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., & Info, A. (n.d.). *Insomnia Selama Pandemi COVID-19*
Insomnia During COVID-19 Pandemic. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.483>.

