

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Falih Azis¹, Moetrarsi Sri Kanapsih Firngadi²

¹Mahasiswa Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Indonesia

E-mail: 19711186@students.uii.ac.id

INTISARI

Latar Belakang: Tidur merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan individu. Kondisi tanpa tidur dapat mengakibatkan gangguan dalam kualitas hidup manusia. Insomnia merupakan salah satu keadaan gangguan tidur yang terjadi pada seseorang. Ketidakpuasan akan tidur secara kualitas dan kuantitas, kesulitan untuk memulai tidur, dan kesulitan mempertahankan tidur merupakan kondisi yang terjadi saat insomnia. Kualitas hidup seseorang yang dijalankan terutama mahasiswa dapat mempengaruhi keadaan tidur seseorang. Faktor-faktor dari kesehatan tubuh dan dari luar tubuh dapat mempengaruhi kejadian insomnia tersebut.

Tujuan: Untuk mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia mulai bulan April 2023. Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia dengan pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan penghitungan menggunakan rumus Slovin. Total sampel yang memenuhi kriteria mencapai 257 responden. Keseluruhan sampel dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Penelitian ini menampilkan hasil dengan memunculkan beberapa faktor yang kemungkinan berpengaruh atau tidak berpengaruh. Faktor tersebut yaitu jenis kelamin, tingkat stres, konsumsi kafein, dan konsumsi rokok. Berdasarkan analisis *chi-square* didapatkan beberapa faktor yang memenuhi syarat dan tidak memenuhi syarat. Jenis kelamin memenuhi syarat dan memiliki nilai $p < 0,005$. Konsumsi kafein memenuhi syarat dan memiliki nilai $p < 0,002$. Tingkat stres dan merokok tidak memenuhi syarat sehingga menggunakan uji *Spearman*. Tingkat stres memiliki nilai $p < 0,000$ dan merokok memiliki nilai $p < 0,077$.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa FK UII yaitu jenis kelamin, tingkat stres, dan konsumsi kafein. Sedangkan, faktor merokok tidak berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa FK UII.

Kata kunci: Jenis kelamin, Stres, Kafein, Rokok, Insomnia.