

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kecemasan adalah keadaan perasaan gelisah, khawatir, tegang, ragu, tidak aman, dan takut terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman, meskipun sumber ancaman tersebut tidak diketahui secara jelas. Gejala somatik yang muncul akibat kecemasan ini dapat menyebabkan hiperaktivitas pada sistem saraf otonom. Kecemasan merupakan suatu masalah dalam kesehatan mental yang disebabkan oleh kekhawatiran yang tidak pasti, yang timbul akibat rasa takut dan ketidakmampuan. Jumlah kasus gangguan kecemasan secara global meningkat signifikan akibat pandemi COVID-19, mencapai tambahan 76,2 juta kasus. Sebagian besar kasus baru ini terjadi pada perempuan, yakni sekitar 51,8 juta kasus, sementara laki-laki mencatatkan sekitar 24,4 juta kasus tambahan. Kelompok usia muda, khususnya mereka yang berusia 20 hingga 24 tahun, mengalami lonjakan prevalensi gangguan kecemasan yang paling tinggi. Tingkat insiden tambahan kasus gangguan kecemasan pada kelompok usia ini mencapai 1.331 kasus per 100.000 penduduk (Nurma Zela Gustina, 2023). Dampak dari kecemasan ini bergantung pada tingkat keparahan dan lamanya kecemasan yang dialami, serta cara individu mengatasi kecemasan tersebut (Akbar dkk., 2022).

Insomnia adalah kondisi di mana seseorang merasa kesulitan tidur dan durasi tidurnya terlalu pendek, sehingga waktu tidur tidak mencukupi. Hal ini dapat mengganggu berbagai aspek perkembangan, seperti fisik, kognitif, emosional, sosial, dan akademis (Yoyada et al., 2017). Di Indonesia, prevalensi insomnia juga tinggi, sekitar 67%, dengan 55,8% mengalami insomnia ringan dan 23,3% insomnia sedang. Sedangkan prevalensi insomnia di Asia Tenggara mencapai 67% dari 1.508 orang yang disurvei, dengan 23,8% di antaranya adalah remaja (Dwiyanti et al., 2023).

Penyebab insomnia dapat berasal dari faktor internal (intrinsik), seperti kecemasan, motivasi, dan usia, serta faktor eksternal (ekstrinsik), seperti penggunaan obat-obatan, gangguan medis umum, faktor lingkungan, dan gaya hidup, seperti merokok, penggunaan gadget yang berlebihan, dan konsumsi minuman berkafein. Ketika seseorang kurang tidur atau mengalami insomnia, konsentrasi mereka akan menurun, yang dapat menyebabkan banyak kesalahan. Dampak lainnya termasuk meningkatnya kemarahan, ketidaksabaran, kecemasan, dan depresi (Ningsi Tudu et al., 2023).

Berdasarkan hasil dari (Ruswati et al., 2023) dengan hasil didapatkan adanya hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan nilai ($p < 0,05$). Dimana penelitian ini pengembangan dengan menambahkan apakah terdapat hubungan kecemasan dan perilaku sehari-hari dengan insomnia dengan berfokus pada Mahasiswa universitas Prima Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan rancangan penelitian cross sectional dengan data diambil dari hasil kuisioner.

1.2. Rumusan Masalah

- a. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa di universitas prima indonesia medan.
- b. Apakah terdapat hubungan perilaku sehari-hari dengan kejadian insomnia pada mahasiswa universitas prima indonesia

- c. Mengetahui usia terbanyak pada penderita kecemasan dan insomnia
- d. Bagaimana pengaruh kecemasan terhadap insomnia pada mahasiswa berusia 20-25 tahun

1.3. Tujuan Penelitian

- a. Mengidentifikasi hubungan antara kecemasan dan insomnia pada mahasiswa berusia 20-25 tahun di universitas prima indonesia
- b. Menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan kecemasan dan insomnia pada mahasiswa.
- c. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada mahasiswa

1.4. Manfaat Penelitian

- a. Menambah wawasan mengenai hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa universitas Prima Indonesia Medan.
- b. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.

