

HUBUNGAN INSOMNIA TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN

Putri Rizki Amalia Badri¹, Dientyah Nur Anggina¹, Resy Asmalia¹, Ardi Artanto¹,
Amel Thalia Syahira², Puspa Nadiya², Betry Monica², Fitria Lindayani², Annisa
Dwi Yosita², Melenia Rhoma Dona YS².

¹ Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

²Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

ABSTRAK

Insomnia adalah keluhan yang dirasakan seseorang ketika tidur yang kurang baik secara kuantitas atau kualitas. Pasien insomnia biasanya mengeluh kesulitan memulai tidur, mempertahankan kontinuitas tidur maupun kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan berujung menurunkan kualitas hidup seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan insomnia terhadap kualitas hidup pada pasien di Klinik Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang dengan jenis penelitian observasional analitik dan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 35 sampel yang diambil secara total sampling sedangkan hasil penelitian diuji menggunakan uji statistik *Chi-square*. Pada penelitian ini, didapatkan p value 0.028 (p value <0,05). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan insomnia dengan kualitas hidup pada pasien di Klinik Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Kata kunci: Insomnia, Kualitas Hidup, Tidur

ABSTRACT

Insomnia is a complaint that a person feels when sleep is lacking either in quantity or quality. Insomnia patients usually complain of difficulty initiating sleep, maintaining sleep continuity and poor sleep quality. This will cause disruption of daily activities and lead to a decrease in one's quality of life. The purpose of this study was to determine the relationship between insomnia and quality of life in patients at the Family Doctor Clinic, Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang with the type of analytical observational research and cross sectional research design. The number of samples of this study were 35 samples taken by total sampling while the results of the study were tested using the Chi-square statistical test. In this study, the p value was 0.028 (p value <0.05). These results indicate that there is a relationship between insomnia and quality of life in patients at the Family Doctor Clinic, Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang.

Keyword: *Insomnia, Quality Of Life, Sleep*

Korespondensi : putri.badri@yahoo.com

Pendahuluan

Definisi dari insomnia sendiri adalah keadaan dimana sulitnya untuk tidur yang cukup yang terjadi minimal selama 3 bulan. Hal ini dapat mengganggu kesehatan, kualitas hidup, prestasi akademik, menurunkan produktivitas kerja, peningkatan emosi dan perasaan mengantuk terutama pada siang hari.¹⁻³ Prevalensi kejadian ini meningkat pada populasi yang menggunakan alkohol atau obat-obatan, psikotropika dan zat adiktif lainnya, serta pada pasien dengan gangguan medis atau neurologis tertentu.⁴

Menurut data *National Sleep Foundation*, insiden terjadinya insomnia di Asia Tenggara adalah 67 pada 1.508 orang sedangkan di Indonesia terjadi sekitar 67 persen. Berdasarkan penelitian Premani menemukan insomnia ringan pada 55 responden, dan paling banyak ditemui pada laki-laki.^{4,5} Dampak insomnia yang dapat terjadi pada manusia diantaranya adalah bisa membuat seseorang lebih lambat dalam berpikir, cenderung melakukan banyak kesalahan, bahkan seseorang tersebut bisa saja sulit dalam mengingat sesuatu hal yang berdamak pada penurunan produktivitas kerja bahkan timbul kecelakaan. Dampak lain yang dapat terjadi adalah perubahan emosi, depresi yang dapat mengganggu hubungan sosial dengan keluarga maupun tempat kerja yang berujung pada penurunan kualitas hidupnya.⁶ Definisi kualitas hidup adalah perasaan individu tentang kesehatan fisik, sosial dan perasaan. Hal ini mengacu pada keadaan fisik dan emosional pada saat melakukan kegiatan sehari-hari yang didukung oleh sarana dan prasarana di sekitarnya. Beberapa hal yang dapat mempengaruhinya adalah usia, pendapatan, latar belakang pendidikan,

kesehatan, lingkungan, dukungan sosial, dan kesempatan kerja.⁷ Kualitas hidup berkaitan dengan pandangan individu terhadap kehidupannya yang berhubungan harapan hidupnya sehingga hal ini dapat menyebabkan pengaruh baik pada keadaan fisik, psikologis, sosial serta keadaan lainnya.^{5,8}

Hasil penelitian mengenai kualitas hidup aspek psikologis paling banyak pada kategori baik sebanyak 54,21% sedangkan kategori buruk sebanyak 45,79% orang pada kategori buruk. Pada aspek hubungan sosial paling banyak kategori buruk sebanyak 54,21% sedangkan kategori baik 45,79%. Aspek lingkungan paling banyak kategori baik sebanyak 66,36% sedangkan kategori buruk sebanyak 33,64%. Untuk analisis bivariatnya menunjukkan terdapat hubungan antara insomnia dengan kualitas hidup seseorang.⁹

Klinik Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (KDK FK UM Palembang) merupakan fasilitas Kesehatan tingkat pertama yang melayani pasien secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan kualitas hidup pada pasien KDK FK UM Palembang.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan yang observasional analitik dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2022 dengan lokasi penelitian di KDK FK UM Palembang. Jumlah sampel sebanyak 35 orang yang diambil secara *consecutive sampling* yang memenuhi baik kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah pasien yang melakukan rawat jalan di

Klinik Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang sedangkan eksklusinya responden dengan usia <17 tahun. Variabel bebas insomnia, sedangkan variabel tergantung adalah kualitas hidup. Penelitian ini menggunakan kuisioner *Pittsburg Insomnia Rating Scale* (PIRS) untuk mengetahui insomnia

pada pasien sedangkan untuk mengetahui kualitas hidup menggunakan kuisioner *whoqol-bref*. Data kemudian dianalisis dengan uji statistik *Chi-square*.

Hasil Penelitian

Dari 35 responden, hasil derajat insomnia adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Derajat Insomnia Pasien Klinik Dokter Keluarga FK UM Palembang

Insomnia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Insomnia Ringan	18	51,4%
Insomnia Sedang	17	48,6%
Insomnia Berat	0	0%
Total	35	100%

Tabel diatas menggambarkan paling banyak responden mengalami insomnia ringan sebanyak 51,4%, insomnia sedang sebanyak 48,6% dan

tidak ada responden yang mengalami insomnia berat.

Berikut merupakan distribusi responden berdasarkan kualitas hidup:

Tabel 2. Kualitas Hidup Pasien Klinik Dokter Keluarga FK UM Palembang

Kualitas Hidup	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas Hidup Buruk	16	45,7%
Kualitas Hidup Baik	19	54,3%
Total	35	100%

Tabel 2 menggambarkan paling banyak responden pada kategori kualitas hidup baik sebanyak 54,3%, dan pada kategori kualitas hidup buruk sebanyak 45,7%.

Dilakukan analisis hubungan insomnia dengan kualitas hidup pasien, berikut merupakan analisis bivariat:

Tabel 3. Hubungan Insomnia dengan Kualitas Hidup Pasien Klinik Dokter Keluarga FK UM Palembang

Insomnia	Kualitas Hidup						P
	Kualitas Hidup Baik		Kualitas Hidup Buruk		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Insomnia Ringan	13	72,2%	5	8,2%	18	100%	0,028
Insomnia Sedang	6	35,3%	11	64,7%	17	100%	

Berdasarkan tabel 3, hasil didapatkan bahwa responden yaitu pasien di KDK FK UM Palembang paling banyak mengalami insomnia ringan dengan kualitas hidup baik yaitu 72,2% sedangkan paling sedikit mengalami insomnia ringan dengan kualitas hidup buruk yaitu 8,2%. Pada penelitian ini didapatkan *p value* sebesar 0,028 (*p value* <0,05) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna insomnia terhadap kualitas hidup pada pasien di KDK FK UM Palembang.

Pembahasan

Penelitian ini didapatkan paling banyak responden pada kategori insomnia ringan dan hasil ini selaras dengan hasil penelitian Surani dimana mayoritas responden mengalami insomnia ringan yakni sebesar 53,3%.¹⁰ Insomnia berkaitan dengan beberapa masalah kesehatan umum, termasuk obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Insomnia juga terkait dengan berbagai masalah kesehatan. gangguan fisik dan psikologis. Korelasi fisik maupun emosional dari insomnia telah dipelajari secara luas. Gangguan paling umum yang terkait dengan kurang tidur adalah gangguan kognitif, termasuk defisit perhatian, fungsi eksekutif, dan memori. Secara umum, insomnia merupakan keadaan yang dapat menyebabkan pengaruh banyak bidang perawatan kesehatan dan tantangan utama bagi penyedia layanan kesehatan.⁵ Insomnia dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang yang dapat dilihat secara subjektif yakni ketika merasa nyaman dan puas terhadap segala sesuatu dan objektif yakni ketika harus memenuhi standar sosioekonomi di lingkungannya.⁶

Penelitian ini juga mendapatkan hasil terbanyak pada kategori kualitas

hidup baik yang selaras dengan penelitian Rosyid yang mendapatkan responden terbanyak pada kategori kualitas hidup yang baik sebesar 86%.¹¹ Kualitas hidup merupakan perasaan terhadap keadaan hidup seseorang yang dinilai pada aspek budaya, sosial serta standar hidup seseorang. Keadaan ini adalah klasifikasi yang melingkupi keadaan fisik, psikologis, kemandirian, sosial serta hubungannya dengan lingkungan yang mereka tinggali.¹²

Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara insomnia terhadap kualitas hidup pada pasien di KDK FK UM Palembang yang sejalan dengan penelitian Nurdin yang mendapatkan bahwa insomnia berhubungan dengan kualitas hidup. Insomnia sangat umum terjadi dan berhubungan dengan kondisi kesehatan umum, rasa sakit dan kejadian stres pada gangguan mental serta kualitas hidup. Insomnia dapat berupa kelainan tidur seperti kesulitan tidur yang berulang atau kesulitan untuk mempertahankan tidur. Keluhan tersebut bersamaan dengan gangguan lainnya seperti gangguan aktivitas di siang hari maupun gangguan fungsional ketika bangun tidur. Sebanyak 17 % orang dewasa mengalami kualitas tidur dan sepertiga orang dewasa mengalami insomnia.^{6,13}

Insomnia dapat terjadi ketika seseorang tidak memiliki kecukupan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya. Gejala insomnia diantaranya adalah sering terbangun ketika tidur, ada juga yang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, terbagun kemudian sulit untuk tidur. Kualitas tidur dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari terutama kualitas yang buruk. Dampak dari insomnia bisa menyebabkan efek yang serius. Kualitas hidup dinilai berdasarkan aspek positif dan negatif

dalam kehidupan pasien. Apabila pasien memiliki kualitas hidup baik, maka pasien dapat menikmati kehidupannya dengan bahagia, bermakna dan dapat berguna bagi orang-orang disekitarnya.^{14,15}

Simpulan dan Saran

Mayoritas responden mengalami insomnia derajat ringan dan kualitas hidup pada kategori baik. Insomnia memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas hidup pada pasien KDK FK UM Palembang. Saran bagi klinik perlu adanya penyuluhan mengenai insomnia dan hubungannya dengan kualitas hidup sehingga derajat kesehatan pasien di KDK FK UM Palembang dapat ditingkatkan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada para responden dan KDK FK UM Palembang atas partisipasinya dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Kaur H, Spurling BC, Pradep CB. Chronic Insomnia. StatPearls Publishing; 2022
2. Prahara SK, Gupta R, Gaur N. Clinical practice guideline on management of sleep disorders in the elderly. *Indian J Psychiatry*. 2018;60(7):S383–96.
3. Daton PA, Uinarni H, Joewana S. Hubungan antara Insomnia dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Hang Tuah Medical Journal*. 2019;16(2):126–34.
4. Fernando R, Hidayat R. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Ners*. 2020;83–9.
5. Premani N. Insomnia Berkorelasi dengan Terganggunya Kualitas Hidup Personil Militer di Lingkungan Makesdam IX/ Udayana. *Medicina (B Aires)*. 2017;48(3):206–10.
6. Nurdin MA, Arsin AA, Thaha RM, Masyarakat FK, Hasanuddin U, Fakultas BE, et al. Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin. *JKMM*. 2018;1(2):234–42.
7. Ilmi Faried A, Efendi B, Sembiring R. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kualitas Hidup Nelayan Pesisir di Desa Pahlawan Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batu Bara. *Kajian Ekonomi dan Kebijakan Publik*. 2018;4(1):2527–772.
8. Troxel WM, Regina AS, Eric RP, Lily G, Michael PF, Beth AG, Ann CH, Jeremy K, Paul SS. Sleep in the military: promoting healthy sleep among U.S. servicemembers. *Rand Health Q*. 2015;5(2):19.
9. Daton PA, Uinarni H, Joewana S. Hubungan antara Insomnia dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Hang Tuah Medical Journal*. 2019;16(2):126-134.
10. Surani V, Pranata L, Indaryati S, Ajul K. The Effect of the Benson Relaxation Technique on Insomnia Levels in the Elderly. *Formosa Journal of Science and Technology*. 2023;2(1):245–56.
11. Rosyid FN, Supratman S, Kristinawati B, Kurnia DA. Kadar Glukosa Darah Puasa dan Dihubungkan dengan Kualitas Hidup pada Pasien Ulkus Kaki

- Diabetik. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2020 May 4;3(2):500–9.
12. Putri DE. Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2021;2(4).
 13. Mustopa, Kamaludin M, Triatny RN. Hubungan Tingkat Insomnia dengan Kualitas Hidup pada Lansia yang Hidup Sendiri. *Jurnal Kesehatan*. 2020;11(1).
 14. Utami AW, Gusya Liza R, Ashal T. Hubungan Kemungkinan Depresi dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia di Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2018;7(3).
 15. Azhari A, Lionetta Pricillia I. Klasifikasi K-Nearest Neighbor pada Penderita Insomnia berdasarkan Sinyal Elektroensefalogram. *Sains,Aplikasi,Komputasi dan Teknologi Informasi*. 2022;4(2):51.