



Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa

Coffee Consumption Habits, Gadget Use, Stress and Its Relationship With Insomnia in Students

Neva Bunga Putri Ranti^{1*}, Lintje Boekoesoe², Zul Fikar Ahmad³

^{1,2,3}Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo

Article Info:

DOI : [10.37905/jje.v1i1.15027](https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027)

Received March 16 2022;

Accepted April 4 2022 ;

Published April 25 2022.

*Correspondence author:

Neva Bunga Putri Ranti,
Jurusan Kesehatan
Masyarakat, Fakultas Olahraga
dan Kesehatan, Universitas
Negeri Gorontalo. e-mail:
n3v4.bunga@gmail.com

Abstrak

Insomnia merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang yang kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional Study. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah mahasiswa tingkat akhir fakultas olahraga dan kesehatan universitas negeri gorontalo tahun akademik 2021/2022 sebanyak 834 mahasiswa. Besar sampel minimal dibutuhkan dalam penelitian adalah 270 mahasiswa tingkat akhir. Faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia dinilai dengan uji statistik Chi-Square test. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kebiasaan Minum Kopi (p -Value = 0,000), Kebiasaan Main Gadget (p -Value = 0,000), dan stress (p -Value = 0,000) ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia. Disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan gaya hidup yang sehat seperti cukup istirahat dan tidur, serta mengonsumsi minuman makanan sehat dan bergizi.

Kata kunci : Insomnia, Konsumsi Kopi, Kebiasaan Main Gadget, Stres.

Abstract

Insomnia is a condition experienced by a person who has chronic difficulty falling asleep, frequently awakening from sleep, and having a short sleep or non-restorative sleep. The aim of this study is to determine the factors associated with the incidence of insomnia in final-year students. This research is a quantitative analytic study with a Cross-Sectional Study approach. The population in this study is the number of final year students of the sports and health faculty of the Gorontalo State University for the 2021/2022 academic year as many as 834 students. The minimum sample size required in the study is 270 final-year students. Factors associated with the incidence of insomnia were assessed by Chi-Square test. The results of statistical tests showed that the habit of drinking coffee (p -value = 0.000), playing with gadgets (p -value = 0.000) and stress (p -value = 0.000) were found to have a significant relationship with the incidence of insomnia. It is recommended for students to improve a healthy lifestyle such as getting enough rest and sleep and consuming healthy and nutritious food drinks.

Keywords : Insomnia, Coffee Consumption, Gadget Playing Habits, Stress.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi. Salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhannya adalah melalui proses homeostasis, baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan fisiologis menjadi prioritas tertinggi dalam hierarki Maslow. Kebutuhan fisiologis akan selalu dipenuhi terlebih dahulu sebelum memenuhi kebutuhan lainnya.¹ Salah satu kebutuhan fisiologis adalah istirahat dan tidur. Tidur merupakan bermanfaat untuk mengembalikan kondisi tubuh dalam keadaan seperti semula, sehingga tubuh menjadi segar kembali setelah mengalami kelelahan.²

Gangguan pada tidur dan istirahat akan mengganggu proses pemulihan tubuh, sehingga dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal. Tubuh akan mudah lelah dan otak akan mengalami penurunan konsentrasi. Otak memiliki peran penting dalam mengatur siklus tidur dan terjaga. Pada waktu yang bersamaan, tubuh memproduksi substansi yang akan masuk kedalam sistem sirkulasi darah sehingga akan menciptakan rasa kantuk.² Salah satu gangguan pada tidur adalah Insomnia.

Insomnia merupakan suatu gejala yang dialami oleh seseorang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur non-restoratif. Penderita insomnia umumnya akan lebih sering mengalami ngantuk pada siang hari. Pada penderita insomnia, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak tercukupi. Insomnia menjadi kondisi gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan oleh masyarakat. Kurang lebih 1/3 dari orang dewasa akan mengalami gejala insomnia setiap tahunnya.³

Gangguan tidur ini dapat menghambat pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan penderitanya.³ Insomnia akut tidak akan menyebabkan gangguan yang signifikan bagi tubuh dalam waktu singkat. Namun, jika insomnia berlangsung dalam waktu yang lama, akan

memberikan dampak buruk pada kesehatan fisik dan psikologis penderitanya. Gangguan yang umumnya dialami adalah penurunan kualitas hidup, gangguan fungsi kognitif, memori, dan fungsi kerja penderitanya. Kekurangan jam tidur akan mendatangkan dampak negatif, diantaranya adalah penurunan konsentrasi, kinerja, produktivitas, gangguan keterampilan komunikasi, dan kesehatan secara umum, termasuk sistem gastrointestinal, fungsi kardiovaskuler dan sistem kekebalan tubuh.⁴ Insomnia juga berkontribusi terhadap kejadian penyakit neurodegeneratif.⁵

Secara tidak langsung dalam jangka panjang, insomnia akan memberikan beban sosioekonomi yang signifikan bagi masyarakat.² Kurang tidur bukan hanya berbahaya bagi penderitanya, tetapi juga bagi orang sekitarnya. Seseorang yang kurang tidur lalu mengemudi kendaraan sendiri sering mengalami kecelakaan fatal. Kurang tidur juga akan membuat seseorang lebih mudah marah dan lebih sulit diajak bergaul.⁴ Untuk menjaga kondisi tubuh tetap optimal, mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai.^{6,7}

Sebuah studi mengungkapkan bahwa kejadian insomnia telah mempengaruhi sekitar 15%-40% populasi dunia. Sebuah riset pada tahun 2017 melaporkan bahwa 30% penduduk di seluruh dunia umumnya mengalami insomnia kronis. Terdapat ¼ dari total populasi penduduk di Amerika Serikat sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis. Insomnia umumnya lebih banyak terjadi pada perempuan. Insomnia menyebabkan 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Dari total angka kejadian insomnia di Indonesia, sekitar 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis.⁶

Kejadian insomnia disebabkan oleh faktor biologis dan psikologis. Faktor biologis kejadian insomnia seperti nyeri otot, malnutrisi, efek obat dan putus obat. Sedangkan faktor psikologis seperti gangguan neurosis seperti depresi,



kecemasan dan ketegangan atau dapat berupa gejala psikosis seperti skizofrenia dan gangguan manik.⁷ Stress dihubungkan dengan kejadian insomnia. Student Health and Welfare menyatakan bahwa jika seseorang sedang mengalami masalah psikologis, seperti kesal atau tertarik pada suatu, atau mengalami stress juga akan mengganggu jam tidurnya.⁸ Stres bisa menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur hal ini dikarenakan peningkatan hormon kortisol yang diproduksi tubuh saat stres.⁹

Konsumsi kopi juga dikaitkan dengan kejadian insomnia, dimana seseorang yang sering mengonsumsi kopi cenderung akan mengalami kejadian insomnia.¹⁰ Konsumsi kopi akan memacu jantung berdenyut lebih kencang sehingga mengakibatkan seseorang akan susah untuk tidur.¹¹ Selain itu, di zaman yang sudah banyak berkembang ini mahasiswa pastinya tidak dapat terlepas dari gadget. Menggunakan gadget sebelum tidur merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi tidur.¹² Pada penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara menunjukkan terdapat hubungan antara lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia dengan nilai p value 0,001. Hasil berbeda diperoleh di Norwegia yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan komputer dan smartphone sebelum tidur dengan kejadian insomnia dengan nilai p = 0,052.¹³ Berdasarkan uraian diatas, cukup menarik untuk menilai bagaimana hubungan kebiasaan minum kopi, penggunaan gadget, dan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian cross sectional merupakan penelitian epidemiologi yang paling sering digunakan pada penelitian di bidang kesehatan dengan menilai

paparan dan efek pada saat yang sama. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan maret 2022. Populasi seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Tahun Akademik 2021/2022. Sampel sebanyak 270 mahasiswa akhir yang diambil dengan menggunakan teknik random sampling.

Data kebiasaan minum kopi, penggunaan gadget, stres, dan insomnia diukur dengan menggunakan kuesioner. Analisis data untuk menilai bagaimana hubungan minum kopi, penggunaan gadget, stres dengan kejadian insomnia menggunakan uji Chi-Square test. Data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi isi tabel.

HASIL

a. Karakteristik Umum Responden

Distribusi responden berdasarkan karakteristik umum responden ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Umum	n	%
Umur		
20	3	1,1
21	155	57,4
22	100	37,0
23	8	3,0
24	4	1,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	70	25,9
Perempuan	200	74,1
Jurusan		
Kesehatan Masyarakat	51	18,9
Keperawatan	78	28,9
Farmasi	84	31,1
Kepelatihan	37	13,7
Penjas	20	7,4

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan karakteristik umur responden, Tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak ditemukan berumur 21 tahun yaitu 57,4%, dan paling sedikit berumur 20 tahun sebanyak 1,1%. Berdasarkan jenis kelamin responden, paling banyak ditemukan berjenis kelamin perempuan

sebanyak 74,1% dan paling sedikit berjenis kelamin laki-laki 25,9%.

Berdasarkan jurusan responden, responden paling banyak ditemukan pada Jurusan Farmasi sebanyak 31,1%, dan Jurusan Keperawatan sebesar 28,9 % dan paling sedikit pada jurusan penjas 7,4%.

b. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian

Distribusi frekuensi variabel penelitian yaitu: Kebiasaan Minum Kopi, Bermain Gadget, Stress dan Kejadian Insomnia ditunjukkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Minum Kopi, Bermain Gadget, Stress dan Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir

Variabel Penelitian	n	%
Kebiasaan Minum Kopi		
Ya	190	70,4
Tidak	78	28,9
Kebiasaan main gadget		
Pengguna Berat	174	64,4
Pengguna Rendah	96	35,6
Stres		
Ya	149	55,2
Tidak	121	44,8
Kejadian Insomnia		
Insomnia	161	59,6
Tidak Insomnia	109	40,4

Sumber: Data Primer, 2022.

Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan kebiasaan minum kopi mahasiswa, responden paling banyak ditemukan memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 70,4%, dan paling sedikit tidak memiliki kebiasaan minum kopi yaitu 28,9%. Berdasarkan kebiasaan penggunaan gadget, mahasiswa yang merupakan pengguna berat ditemukan lebih banyak yaitu sebanyak 64,4%, dan paling sedikit pada pengguna rendah yaitu 35,6%.

Berdasarkan stress yang dialami responden baik ringan, sedang, atau berat, responden paling banyak ditemukan yang mengalami stres yaitu 55,2%, dan paling sedikit yang tidak mengalami stres sebanyak 44,8%.

Sedangkan berdasarkan kejadian insomnia, responden paling banyak ditemukan mengalami insomnia sebanyak 59,6% dan paling sedikit 40,4%.

c. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Insomnia

Hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian insomnia responden ditunjukkan dalam tabel 3.

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan minum kopi dan mengalami insomnia sebanyak 100,0%, sedangkan yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi dan mengalami insomnia sebanyak 0,0%. Selanjutnya pada responden yang memiliki kebiasaan minum kopi dan tidak mengalami insomnia sebanyak 26,6%, sedangkan yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi dan tidak mengalami insomnia sebanyak 71,6%. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian insomnia dengan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$.

d. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia

Hubungan kebiasaan main gadget dengan kejadian insomnia responden ditunjukkan dalam tabel 4.

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan main gadget pada pengguna berat dengan mengalami kejadian insomnia sebanyak 71,4%, dan yang memiliki kebiasaan main gadget pada pengguna rendah dengan mengalami kejadian insomnia 28,6%. Selanjutnya, responden yang memiliki kebiasaan main gadget pada pengguna berat dan tidak mengalami kejadian insomnia sebanyak 82,6%, dan responden yang memiliki kebiasaan main gadget pada pengguna rendah dan tidak mengalami kejadian insomnia sebanyak 17,4%. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan main gadget

**Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Insomnia**

Kebiasaan Minum Kopi	Kejadian Insomnia				Total		p-value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Ya	161	100,0	29	26,6	190	70,4	0,000
Tidak	0	0,0	78	71,6	78	28,9	
Jumlah	161	100,0	109	100,0	270	100,0	

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Main Gadget Dengan Kejadian Insomnia

Kebiasaan Main Gadget	Kejadian Insomnia				Total		p-value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Penggunaan Berat	128	79,5	46	42,2	174	64,4	0.000
Penggunaan Rendah	33	20,5	63	57,8	96	35,6	
Jumlah		100,0		100,0	270	100,0	

Sumber : Data Primer 2022

dengan kejadian insomnia dengan nilai $p=0,000 < \alpha= 0,05$.

e. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia

Hubungan stres dengan kejadian insomnia responden ditunjukkan dalam tabel 5.

Tabel 5 menunjukkan bahwa, responden yang mengalami stres dan insomnia sebanyak 67,7%, sedangkan yang tidak mengalami stres dan mengalami insomnia sebanyak 36,7%. Selanjutnya, yang mengalami stres dan tidak mengalami insomnia sebanyak 32,3%, sedangkan yang tidak mengalami stres dan tidak insomnia 63,3%. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia dengan nilai $p=0,000 < \alpha = 0,05$.

PEMBAHASAN

a. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kebiasaan minum kopi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir fakultas olahraga dan kesehatan, menunjukkan terdapat 100,0% yang

mengonsumsi kopi dan mengalami kejadian insomnia. Hal ini dikarenakan responden yang sering atau selalu mengonsumsi kopi, sering dijumpai pada mahasiswa saat mengerjakan tugas maupun diskusi bersama teman-teman mahasiswa. Dan diantara mereka yang merupakan pecinta kopi, serta ada juga yang mengonsumsi kopi secara berlebihan apalagi yang mengonsumsi kopi di malam hari dilakukan oleh responden bertujuan untuk mengurangi rasa ngantuk dan menambah stamina responden apalagi saat sedang begadang mengerjakan suatu pekerjaan, selain itu responden yang memiliki kebiasaan minum kopi dan tidak mengalami insomnia terdapat 26,6% hal ini karena responden tersebut tidak mengonsumsi kopi secara berlebihan dan responden tersebut memiliki pola tidur yang baik.

Penelitian ini juga ditemukan responden yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi dan tidak mengalami insomnia sebanyak 71,6%, hal ini dikarenakan responden memang tidak pernah mengalami kejadian insomnia dan tidak menyukai kopi. Kopi yang mengandung kafein dapat menyebabkan gangguan tidur, kerja utama kafein yang ada dalam kopi akan menghambat reseptor adenosin untuk membuat tubuh terus terjaga.

Tabel 5. Distribusi Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia

Stres	Kejadian Insomnia				Total		p-value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Stres	109	67,7	40	36,7	149	55,2	0.000
Tidak Stres	52	32,3	69	63,3	121	44,8	
Jumlah	161	100,0	109	100,0	270	100,0	

Sumber : Data Primer, 2022

Salah satu fungsi reseptor adenosin merupakan mediator proses tidur homeostatik.¹⁴

Adenosin akan menginduksi tidur normal, sedangkan mekanisme kafein yang menghambat kerja reseptor adenosine dalam otak akan menghilangkan rasa ngantuk dengan menghilangkan inhibitorik adenosine. Mengonsumsi kafein secara rutin dan terus menerus dapat menyebabkan terjadinya insomnia serta masalah kesehatan lainnya. Konsumsi kafein berlebih juga akan menyebabkan masalah kesehatan lainnya seperti kecemasan berlebih, wajah msemerah, diuresis, dan gangguan pada saluran cerna.¹⁵

Dari hasil uji statistik menghasilkan *p-value* = 0,000 , $\alpha = 0,05$. Maka ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir fakultas olahraga dan kesehatan. Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Pare-pare yang menunjukkan ada pengaruh konsumsi kopi terhadap insomnia pada mahasiswa ($p=0,037$).¹⁶ Penelitian lainnya di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian insomnia dan didapatkan $p=0,001$.¹⁷

b. Hubungan Kebiasaan Main Gadget Dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kebiasaan main *gadget* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir fakultas olahraga dan kesehatan, menunjukkan bahwa 79,5% pengguna

berat yang mengalami insomnia. Dari hasil peneliti responden yang memiliki kebiasaan berinteraksi dengan *gadget* setiap saat dikarenakan responden memiliki kebutuhan mengakses internet untuk mencari materi dan referensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selain itu, penyebab lainnya responden yang memiliki kebiasaan main *gadget* pada pengguna berat dan mengalami insomnia dikarenakan oleh kebiasaan main *gadget* seharian penuh sehingga jam tidur malamnya terganggu.

Penelitian ini juga terdapat 42,2% pengguna berat yang tidak mengalami insomnia hal ini dikarenakan responden aktif dan memiliki kegiatan di siang hari seperti mengikuti perkuliahan, dan mengerjakan tugas-tugas kuliah sehingga responden merasa lelah dan tidak mengalami insomnia, serta ada diantaranya yang memiliki kebiasaan main *gadget* pada pengguna rendah dan mengalami kejadian insomnia sebanyak 20,5%. Hal ini dikarenakan, faktor terjadinya insomnia bukan hanya pada satu faktor saja tapi ada beberapa faktor lainnya diantaranya responden memiliki kebiasaan minum kopi dan stres. Sebaliknya terdapat responden dengan kebiasaan main *gadget* pada pengguna rendah dan tidak mengalami insomnia sebanyak 57,8% hal ini wajar ditemukan mengingat bahwa kebiasaan main *gadget* yang mereka lakukan masih dalam kategori rendah sehingga tidak mempengaruhi kesehatan mereka dan tidak menimbulkan masalah kesehatan lainnya.

Generasi saat ini sangat akrab dengan penggunaan alat komunikasi, media, dan teknologi digital. Mudahnya arus informasi



memberikan dampak positif dan negatif siring hadirnya teknologi di tengah masyarakat, terutama pada anak-anak. Seiring dengan mudahnya mengakses informasi melalui teknologi digital membuat remaja banyak mengalami insomnia karena berbagai aktivitas yang dilakukan dengan gadgetnya, seperti bermain game dan mengakses *sosial media* secara berlebihan.¹⁸ Cahaya dari *gadget* akan mengganggu mekanisme biologis yang akan menyebabkan tubuh untuk menunda tidur dan ritme sirkadian. Penggunaan gadget secara berlebihan akan menimbulkan euforia dan mengakibatkan susah tidur.¹⁹

Penggunaan *gadget* pada permainan *game online* juga dapat menyebabkan kesulitan tidur, dikarenakan permainan ini adalah permainan yang dapat diakses oleh siapa saja. Bermain *games* cenderung akan membuat penggunaannya merasa senang dan mendapatkan kepuasan tersendiri. Kepuasan yang diperoleh dari *game* akan membuat pemain semakin tertarik dalam memainkannya. Selain menyebabkan kesulitan tidur, *game online* juga dapat mempengaruhi kesehatan jantung menurun akibat begadang, terkena paparan radiasi, mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik karena kurang tidur dan pola makan tidak teratur.²⁰

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMA N 1 Tondano yang menilai hubungan kecanduan game online dengan kejadian insomnia pada remaja, hasilnya diperoleh hubungan yang signifikan dengan nilai $r = 0,003 < \alpha = 0,05$.²¹ Penelitian lainnya di S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Kudus menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia.²²

c. Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir fakultas olahraga dan kesehatan, menunjukkan bahwa 67,7% yang mengalami stres dan insomnia, hal ini berkaitan dengan responden tersebut mengalami tekanan dalam pekerjaannya sehingga membuat perubahan psikologis dan fisiologis dari diri responden yang mengakibatkan pengaruh negatif dalam diri seseorang. Sehingga stres yang terjadi dapat menyebabkan hyperarousal, yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan antara tidur dan terjaga⁶. Selain itu ada responden yang tidak mengalami stres akan tetapi mengalami insomnia sebanyak 32,3%, hal ini karena ada beberapa faktor yang membuat dia kesulitan tidur diantaranya karena mengkonsumsi kopi atau bermain *gadget* dengan berlebihan.

Penelitian ini juga ditemukan responden yang mengalami stres tetapi tidak mengalami insomnia sebanyak 36,7%, hal ini disebabkan oleh responden mengalami stres dan dia memilih untuk pergi keluar dan pulang disaat keadaan lelah sehingga sampai rumah langsung beristirahat. Sebaliknya terdapat responden yang tidak mengalami stres dan tidak mengalami insomnia, hal ini karena responden dapat mengontrol emosinya sehingga tidak mempengaruhi kesehatannya.

Kecenderungan stres yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir umumnya disebabkan karena tugas akhir kuliah berupa skripsi/karya tulis ilmiah lainnya, yang membutuhkan kerja ekstra karena dalam pengerjaannya pasti mengalami banyak kendala yang nantinya akan berpengaruh terhadap kualitas tidurnya, sehingga mengakibatkan mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa mengalami stres akan terus berfikir terhadap apa yang dialaminya sehingga mengakibatkan dia tidak bisa tidur dengan tenang.²³

Penyebab stres, dan tingkatan stres yang dialami mahasiswa berbeda antara satu individu dengan individu yang lain. Terdapat faktor internal dan eksternal yang menyebabkan seseorang mengalami stres. Faktor internal seperti kondisi fisik, motivasi dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri, dan mekanisme kopingnya, serta keimanan masing-masing. Faktor eksternal umumnya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dan lainnya.²³

Dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian insomnia dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan di Fakultas Keperawatan Universitas Jember, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia dengan nilai $p=0,007$.²⁴ Penelitian lain di Krakow, Polandia menunjukkan bahwa tingkat insomnia memiliki hubungan yang signifikan dengan insentisas stress yang dialami oleh siswa.²⁵

KESIMPULAN DAN SARAN

Kebiasaan minum kopi, penggunaan main gadget, dan stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Bagi mahasiswa, disarankan perlunya untuk meningkatkan gaya hidup yang sehat dengan memperhatikan pola istirahat dan cukup tidur, serta mengkonsumsi minuman makanan sehat dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andiarna F, Widayanti LP, Hidayati I, Agustina E. Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. PROFESI (Profesional Islam Media Publ Penelit. 2020;17(2):37–42. DOI: <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>.
2. Rizqiea N, Hartati E. Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir. Diponegoro J Nurs. 2012;1(1):231–6.
3. Fernando R, Hidayat R, Studi P, Keperawatan S, Pahlawan U, Tambusai T. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. J Ners. 2020;4(2):83–9. DOI: <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1117>.
4. Mitra K. Skripsi pengaruh minuman kopi terhadap kualitas tidur mahasiswa/i angkatan 2015 fakultas kedokteran universitas sumatera utara. 2017.
5. Shamim SA, Warriach ZI, Tariq MA, Rana KF, Malik BH. Insomnia: Risk Factor For Neurodegenerative Diseases. Cureus. 2019;11(10). DOI: 10.7759/cureus.6004.
6. Nurdin MA, Arsin AA, Thaha RM. Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin. J Kesehat Masy Marit. 2019;1(2):235–43. DOI: <https://doi.org/10.30597/jkmm.v1i2.8720>.
7. Ahmad ZF, Nurdin SSI. Faktor Lingkungan dan Perilaku Orang Tua Pada Balita Stunting di Kabupaten Gorontalo. Jakiyah J Ilm Umum dan Kesehat Aisyiyah. 2019;4(2):87–96.
8. Wulandari F, Hadiati T, Sarjana W. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. J Kedokt Diponegoro. 2017;6(2):549–57. DOI: <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18572>.
9. Ramadhani S. Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Skripsi. 2021.



10. Ramdhayani T. Relationship Stress toward Insomnia Incidence in 2010 Colleger who doing their script in Medicine Faculty Tanjungpura University Pontianak. Relationship Stress toward Insomnia Incidence in 2010. Medicine Faculty Tanjungpura University Pontianak. 2014.
11. Putri S dwi. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016. Skripsi. 2016;91.
12. Rahayu M. Analisis Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Denyut Jantung Pada Pemuda. J Keilmuan dan Apl Tek. 2019;6(2):5–12.
13. Brunborg GS, Mentzoni RA, Molde H, Myrseth H, Skouverøe KJM, Bjorvatn B, et al. The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia. *J Sleep Res.* 2011;20(4):569–75. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2011.00913.x>.
14. Sawitri H, Yuziani. Gender Dan Kebiasaan Minum Kopi Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malikussaleh. *J Ilm Kesehat Diagnosis.* 2021;16(4):168–72.
15. Maulidan M, Alam TS. Insomnia dan Kecemasan pada Masyarakat yang Mengonsumsi Kopi. *Jim Fkep.* 2018;3(3):241–7.
16. Wahyuni I, Yusuf S, Magga E. Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Tekanan Darah dan Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah ParePare. *J Ilm Mns dan Kesehat.* 2020;3(3):395–402. DOI: <https://doi.org/10.31850/makes.v3i3.368>.
17. Ni Made S, Wayan CWSP, Luh SA. Depresi, kecemasan dan kosumsi kopi berhubungan dengan kecadian insomnia pada mahasiswa PSPD FK UNUD angkatan 2016. *E-Jumal Med.* 2018;7(8):1–6.
18. Lestari H, Ap EB, Hardiani S. Lama Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa-siswi Kelas X dan XI di SMKN 1 Pringgabaya. 2021;7(1):13–8. DOI: <http://dx.doi.org/10.47506/jpri.v7i1.217>.
19. Mawitjire OT, Onibala F, ismanto a yudi. Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan. 2017;5. DOI: <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.15827>.
20. Amir RZB. Analisis Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Makassar Tahun 2021. 2021;6.
21. Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan,* 8(2), 18-27. DOI: <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>.
22. Masithoh, A. R., Siswanti, H., & Faizah, N. R. (2020, July). The Correlation Between Gadget and Learning Motivation Towards Insomnia Incident of the Nursing Students. In 1st International Conference on Science, Health, Economics, Education and Technology (ICoSHEET 2019) (pp. 284-287). Atlantis Press. DOI: <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.071>.
23. Pranata RH, Asfur R. Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Insomnia di Masa Pandemi COvid-19 pada Mahasiswa FK UMSU. *J Ilm Kohesi.* 2021;4(3):81–9.
24. Candrayani M. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember Dalam Penyusunan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19. *J Kesehat Poltekkes Ternate.* 2020;13(2):464–78.
25. Średniawa, A., Drwiła, D., Krotos, A., Wojtaś, D., Kostecka, N., & Tomasik, T. (2019). Insomnia and the level of stress among students in Krakow, Poland. *Trends in psychiatry and psychotherapy,* 41, 60-68. DOI: <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0154>.