

Gambaran gangguan tidur insomnia pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 : studi literatur

¹Ghina Rana Hanifah, ²Khairunnisa Callista Ardinigrum, ³Ratu Ayu Dewi Sartika

¹Universitas Indonesia - Depok; ²Universitas Indonesia - Depok; ³Universitas Indonesia - Depok

*Email: kcallistaa8@gmail.com

Abstrak. Tidur merupakan kebutuhan penting yang memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh. Di masa pandemi Covid-19 ini timbul dampak gangguan tidur seperti insomnia, terutama pada mahasiswa. Kasus insomnia pada mahasiswa meningkat dari 6,9% menjadi 16,3%. Insomnia disebabkan oleh berbagai faktor seperti gender, usia, kesehatan fisik dan mental, faktor yang berhubungan dengan Covid-19 dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk membahas mengenai gambaran insomnia pada mahasiswa serta faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan desain studi literatur melalui alat pencarian *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Pubmed*. Hasil penelusuran diperoleh 7 jurnal yang menyatakan bahwa saat pandemi Covid-19 sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia. Faktor-faktor yang memengaruhi insomnia tersebut adalah stress, tekanan psikologis, pelayanan kesehatan mental, kondisi fisik, dan penggunaan gawai.

Kata kunci: insomnia, mahasiswa, pandemi, cross sectional

Abstract. Sleep is an important need that has benefits for the health of the body. During the Covid-19 pandemic, the effects of sleep disturbances, such as insomnia arise especially for students. Cases of insomnia in college students increased from 6.9% to 16.3%. Insomnia is caused by various factors such as gender, age, physical and mental health, factors related to Covid-19 and others. This study aims to discuss the description of insomnia in students and the factors that influence it. This study uses a literature study design through Google Scholar, Science Direct, and Pubmed search tools. The search results obtained 7 journals which stated that during the Covid-19 pandemic, most students experienced insomnia. The factors that influence insomnia are stress, psychological pressure, mental health services, physical condition, and use of gadgets.

Keywords: *insomnia, college student, pandemic, cross sectional*

Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi tubuh manusia. Tidur memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan imunitas, mengurangi stress, mengurangi risiko terhadap penyakit, meningkatkan memori, mencegah dari segala bentuk ketidakamanan, membuat emosi lebih stabil, dan menjaga berat badan tubuh (1). Tidur yang sehat dapat diukur melalui karakteristik kesejahteraan fisik, mental, dan perilaku yang memberikan manfaat baik bagi kesehatan. Indikator tidur yang sehat dapat dilihat dari durasi, kontinuitas, waktu, kemampuan terjaga ketika bangun, dan penilaian pribadi mengenai tidurnya (2).

Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesakitan tetapi juga turut berkontribusi terhadap timbulnya gangguan tidur. Fenomena ini disebut juga dengan coronasomnia atau Covid-somnia yaitu kumpulan gejala gangguan tidur seperti insomnia, perubahan siklus bangun tidur, perasaan bangun tidur yang tidak segar, dan penurunan kualitas akibat takut terhadap keberadaan virus beserta dampak psikososial yang menyertai (kehilangan pekerjaan, isolasi mandiri, dan lain-lain) (3). Sebuah penelitian dengan desain *systematic review* memperoleh hasil bahwa prevalensi gangguan tidur di berbagai negara antara 2,3% hingga 76,6% dan gangguan

yang paling banyak dialami adalah insomnia (4). Insomnia ditandai dengan kesulitan untuk tidur, sering terbangun, dan ketika bangun memiliki perasaan seperti tidak segar, kantuk, mudah marah, dan gangguan konsentrasi (5). Mahasiswa juga menjadi salah satu kelompok rentan untuk mengalami insomnia. Penelitian di Milan yang melakukan pengukuran insomnia dengan *Insomnia Severity Index* (ISI) pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan insomnia yang signifikan dari sebelum pandemi Covid-18 yang sebesar 6,9% menjadi 16,3% selama pandemi Covid-19 (6).

Penelitian menyebutkan bahwa insomnia juga memiliki kaitan dengan jenis kelamin, usia, pendidikan, dukungan sosial, kesehatan fisik, kesehatan mental, kurangnya aktivitas fisik, pekerjaan dan faktor yang berhubungan dengan Covid-19 seperti bekerja sebagai tenaga kesehatan dan faktor spesifik lainnya (4). Pandemi Covid-19 sangat berpengaruh terhadap perubahan faktor-faktor tersebut sehingga meningkatkan insomnia pada mahasiswa. Salah satu faktor yang paling banyak menyebabkan insomnia pada mahasiswa adalah kecemasan (7). Kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 dapat bersumber dari kurangnya interaksi akibat *social distancing* dan pembelajaran jarak jauh.

Pembelajaran secara daring (daring) menyebabkan mereka harus beradaptasi kembali ditambah dengan kendala yang dialami seperti kendala jaringan, lingkungan belajar tidak kondusif, dan beban kerja yang bertambah (8). Pembelajaran daring juga dapat berpengaruh pada perubahan pola penggunaan gawai yang cenderung meningkat. Padatnya aktivitas pembelajaran daring dan pembatasan mobilitas penduduk juga mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik dan olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 41% masyarakat tidak atau jarang melakukan olahraga selama Covid-19 dan angka ini merupakan dua kali lipat dari sebelum Covid-19 (9). Jika, insomnia tidak dilakukan pencegahan berdasarkan faktor-faktor yang mendasari, maka akan semakin banyak mahasiswa yang mengalami kejadian insomnia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membahas mengenai gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia pada mahasiswa pada masa pandemi Covid - 19.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi literature review untuk menuliskan artikel ini. Penulis menggunakan beberapa jurnal

baik internasional maupun nasional yang diperoleh dari berbagai situs seperti *Google Scholar*, *Pubmed* dan *Science Direct*. Kata kunci yang digunakan untuk proses pencarian literatur adalah “*insomnia*” “*mahasiswa*” “*pandemi*” “*cross-sectional*”. Jurnal yang digunakan dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, tahun publikasi sejak tahun 2020, populasi penelitian adalah mahasiswa. Sedangkan, kriteria eksklusi yaitu jenis penelitian kuantitatif selain *cross-sectional* dan penelitian kuantitatif, tahun publikasi sebelum tahun 2020, dan populasi selain mahasiswa. Dari hasil pencarian pada *Google Scholar*, kami menemukan sebanyak 166 artikel menggunakan kata kunci yang kami pilih. Lalu, setelah kami melakukan penyortiran sesuai kriteria inklusi dan eksklusi maka didapat 3 artikel yang akan kami telaah. Sedangkan, pada *Sciencedirect* ditemukan 59 artikel jurnal yang kemudian disortir kembali sehingga terdapat 1 jurnal yang sudah sesuai dengan kriteria, kemudian pada *Pubmed* terdapat 12 artikel jurnal, namun setelah disortir terdapat 3 jurnal. Total jurnal yang akan kami review sebanyak 7 jurnal.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Penelusuran Literatur

No.	Judul	Nama Peneliti	Desain	Hasil	Tahun
1.	Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia di Masa Pandemi Covid - 19 Pada Mahasiswa FK Umsu (10)	Raudatul Husna Pranata, Robitah Asfur	Cross-sectional	Terdapat 31 mahasiswa (62 %) yang mengalami tingkat stres sedang dan 28 mahasiswa (56%) mengalami insomnia. Terdapat pula hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia di FK Umsu dengan hasil p – value 0,000.	2021
2.	<i>The Association between Smartphone Addiction and Insomnia Incidence in Students of the Faculty of Medicine Udayana University Batch of 2020 during the Coronavirus Disease-19 Pandemic</i> (11)	Anak Agung Bagus Putra Indrakusuma, I. Made Angga Sayoga, Stevanus Christian Surya, Agung Wiwiek Indrayani, I. Gusti Ayu Artini	Cross-sectional	Sebanyak 58,24% responden dengan jumlah 212 orang memiliki kecanduan smartphone berlebihan dan 152 diantaranya (41,76%) memiliki kecanduan tingkat rendah. Kemudian 187 (51.37%) orang mengalami insomnia rendah, 87 orang (23,9%) mengalami insomnia sedang, dan 13 (3.57%) orang mengalami insomnia berat. Tambahannya, terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi lemah dan positif antara kecanduan <i>smartphone</i> dengan insidens insomnia ($p = 0,002$ dan $r = 0,162$)	2021

3. *Smartphone Screen Time Among University Students in Lebanon and Its Association With Insomnia, Bedtime Procrastination, and Body Mass Index During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study* (12)

Sajida Fawaz Hammoudi, Hussein Walid Mreydem1, Bayan Tarek Abou Ali, Nada Omar Saleh, Seockhoon Chung, Souheil Hallit, dan Pascale Salameh

Cross-sectional

Terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa laki - laki dan perempuan pada durasi penggunaan ponsel ($p < 0.001$), aktivitas fisik ($p < 0.001$), dan BMI ($p = 0.035$). Keparahan dari insomnia , kecemasan, dan depresi lebih tinggi pada wanita. Semakin lama durasi menatap layar, prevalensi insomnia semakin meningkat.

2021
4. *College students' sleep difficulty during COVID-19 and correlated stressors: A large-scale cross-sessional survey study* (13)

Chia-Wei Fan, Kathryn Drumheller, Hua Chenb, Hsin-Hsiung Huang

Cross-sectional

Peserta dengan lebih banyak pengetahuan tentang vaksin Covid - 19 dan otonomi untuk memutuskan untuk divaksin atau tidak, memiliki tekanan psikologis yang lebih rendah. Begitu juga dengan orang yang memiliki kondisi fisik yang baik. Namun, pada orang yang memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi, cenderung mengalami kesulitan tidur.

2021
5. *Sleep problem among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic.* (14)

Shuang-Jiang Zhou, Lei-Lei Wang, Rui Yang, Xing-Jie Yang, Li-Gang Zhang, Zhao-Chang Guo, Jin-Cheng Chen, Jing-Qi Wang, Jing-Xu Chen a

Cross-sectional

25,7% mahasiswa mengalami gejala insomnia. Proporsi mahasiswa yang tidur diatas jam 12 sangat besar dibandingkan siswa SMA dan SMP yaitu 43.8%. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan untuk gejala insomnia pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Faktor risiko yang terlibat dalam kejadian insomnia adalah jenis kelamin perempuan (OR 1.301), bersekolah di universitas (OR 2.033), tinggal di kota (OR 1.183), depresi (OR 6.361), kecemasan (OR 2.059), dan dampak buruk Covid-19 (OR 1.165).

2020
6. *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Students' Mental Health and Sleep in Saudi Arabia* (15)

Azizah Alyoubi, Elizabeth J. Halstead, Zoe Zambelli, dan Dagmara Dimitriou

Cross-sectional

Tidak ada perbedaan yang signifikan insomnia antara mahasiswa tingkat awal dan akhir. Insomnia banyak dilaporkan pada mahasiswa yang memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang tinggi ($p < 0.001$). Mahasiswa sarjana yang memiliki tingkat ketahanan psikologi rendah dilaporkan mengalami insomnia ($r = -0.150$, $p < 0.001$). Faktor yang berhubungan dengan tingginya insomnia adalah kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya, memiliki kondisi kesehatan fisik, isolasi mandiri, dan memperoleh pelayanan kesehatan terkait.

2021

- | | | | | |
|----|---|---|-----------------|---|
| 7. | <i>Prevalence of insomnia and related psychological factors with coping strategies among medical students in clinical years during the COVID-19 pandemic</i> (16) | Fahad Abdulaziz Alrashed, Kamran Sattar, Tauseef Ahmad, Ashfaq Akram, Syed Irfan Karim, Abdulrahman Mohammed Alsubiheen | Cross-sectional | Dengan 463 total peserta, berdasarkan kuesioner ISI (Indeks Keparaham Insomnia), 162 (34,9%) mahasiswa bergejala insomnia, 57,4% merupakan wanita dan 42,6% pria. Kelompok yang lebih banyak memiliki masalah tidur adalah usia 22 - 25 tahun (43,2%). Mahasiswa perempuan lebih cenderung 1,67 kali lebih tinggi memiliki gejala insomnia daripada mahasiswa laki - laki. Kemudian, bagi para pemegang dan mahasiswa yang mengikuti pelatihan klinis tidak beraturan cenderung 3,37 kali memiliki prevalensi insomnia yang lebih tinggi daripada yang mengikuti pelatihan klinis beraturan selama pandemi. Mahasiswa tahun ketiga mengalami stres yang lebih tinggi (36,41%) dibanding tahun lainnya, dengan mahasiswi wanita cenderung mengalami stres dan insomnia daripada laki - laki. |
|----|---|---|-----------------|---|

Pembahasan

Pandemi Covid-19 tidak hanya memberikan dampak kesakitan tetapi juga dampak lainnya seperti insomnia yang dapat dirasakan semua kalangan termasuk mahasiswa. Artikel ini bertujuan untuk melihat gambaran insomnia beserta faktor-faktor yang berperan pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelusuran literatur, ditemukan 7 jurnal yang mengatakan bahwa di masa pandemi Covid-19 mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami insomnia. Dari hasil penelitian diatas, terdapat beberapa variabel yang disebutkan antara lain stres, depresi, kecemasan, gangguan psikologis, tekanan psikologis, kecanduan *gadget*, aktivitas fisik, kondisi fisik, BMI, jenis kelamin, dan bagaimana seseorang memperoleh pelayanan kesehatan.

Stres dan Tekanan Psikologis terhadap Insomnia

Empat dari 7 artikel menyebutkan bahwa faktor yang berkaitan dengan insomnia adalah stres. Hal ini melingkupi tekanan psikologis. Stres adalah sebuah respon bagi tubuh dan juga pikiran kita terhadap suatu hal yang menuntut atau menantang yang dapat memengaruhi kesehatan kita. Stres dapat disebabkan oleh tuntutan sebuah pekerjaan, perubahan hidup drastis, atau hal yang traumatis (17). Sedangkan, tekanan psikologis atau "*psychological distress*" melingkupi beberapa gejala yang tidak spesifik dari stres, kecemasan dan depresi (18)

Penelitian milik Pranata dan Asfur (10) pada mahasiswa kedokteran, menunjukkan bahwa pada pandemi Covid - 19, terdapat 62% dari respondennya mengalami stres sedang. Ditambah lagi, terdapatnya hasil p - value 0,000 yang menjelaskan adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia. Begitu pula pada penelitian Alrashed, et al (16) pada mahasiswa medis tahun ketiga yang mengalami stres

lebih tinggi sebesar 36,41% dibandingkan tahun lainnya. Namun, temuan ini bertentangan dengan studi literatur Walean et al. (19) pada 15 penelitian, bahwa kecemasan lebih sering terjadi pada mahasiswa tahun pertama dan kedua karena beban akademik dan proses pembelajaran dilakukan secara online (19,20).

Dari penelitian dengan responden yang tidak berlatar belakang kesehatan, penelitian Fan et al. (13) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki stres yang tinggi lebih banyak dilaporkan memiliki insomnia. Ketiga penelitian tersebut memiliki kesamaan satu sama lain, yakni memiliki faktor stres dengan responden merupakan mahasiswa berlatar belakang kesehatan. Stres yang terjadi pada mahasiswa berlatar belakang kesehatan terjadi dikarenakan adanya tuntutan dari tugas, persaingan akademik yang semakin sulit, keinginan yang tinggi untuk lebih berprestasi dan unggul, serta beban kerja dan tantangan yang harus dihadapi ketika pembelajaran secara jarak jauh ketika seharusnya sebelumnya dilaksanakan secara langsung atau luring (10). Stres dan susah tidur yang dialami pada mahasiswa akibat beban akademik juga dapat disebabkan adanya kejenuhan dalam belajar akibat pembelajaran yang monoton selama masa pembelajaran jarak jauh (22). Hal ini didukung penelitian oleh Dyrbye et al. (21), daripada mahasiswa non kesehatan, tingkat stres pada mahasiswa kesehatan lebih tinggi.

Sedangkan, studi pada mahasiswa umum oleh Fan et al. (13) menunjukkan bahwa kecenderungan insomnia dapat diakibatkan oleh mahasiswa dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi. Tekanan yang disebutkan antara lain pengetahuan mengenai Covid 19 dan otonomi untuk melakukan vaksinasi. Banyaknya informasi salah yang beredar, dapat memicu kesalahpahaman pengetahuan terkait Covid - 19 (23). Kesalahan informasi dan ketakutan terhadap Covid - 19 ini dapat memicu munculnya tekanan psikologis

(24). Dari penelitian Pranata et al., (10) disebutkan bahwa salah satu *coping stress* yang dilakukan mahasiswa adalah menggunakan sosial media, namun sayangnya hal ini dapat menyebabkan terbebannya kognisi individu akibat paparan informasi yang berlebihan. Walaupun, banyak sekali informasi yang belum tentu benar dan menggiring opini yang salah di sosial media (25).

Selain stres dan tekanan psikologis, gangguan jiwa juga turut mempengaruhi kejadian insomnia yang terjadi pada mahasiswa selama masa pandemi. Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran, perilaku dan hubungan seseorang (17). Beberapa jenis penyakit mental termasuk depresi, kecemasan, skizofrenia, gangguan bipolar, gangguan kepribadian, gangguan makan, dementia, dan gangguan perkembangan (seperti autisme) (26–28).

Dari penelitian di atas, penelitian Zhou et al. dan Alyoubi et al. (14,15) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan, depresi, dan tingkat stres yang tinggi memiliki kecenderungan mengalami insomnia. Keterkaitan antara kecemasan, depresi, dan insomnia didukung oleh penelitian Jansson (2006) (29), bahwa dari hasil studi prospektif yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kecemasan menjadi faktor kunci terjadinya insomnia, bahkan menjadi faktor risiko yang lebih berpengaruh (OR : 3,35) dibanding depresi (OR : 1,96) terhadap perkembangan insomnia. Namun, insomnia sendiri juga dapat menjadi faktor prediktif depresi, kecemasan, atau gangguan psikologis lainnya (29,30). Terlebih, banyak orang - orang seumurannya mahasiswa, yakni remaja dan dewasa muda, memiliki gejala kecemasan dan depresi pada masa pandemi Covid - 19 (sitasi 23). Selain itu, proporsi yang banyak terdampak akan keparahan insomnia, kecemasan, depresi, dan stres pada populasi mahasiswa lebih banyak pada perempuan (12,16,18,31,32).

Gangguan psikologis juga dapat dipicu dari pengalaman isolasi mandiri yang dialami oleh pasien Covid-19. Penelitian yang dilakukan pada di Saudi Arabia menemukan bahwa mahasiswa yang isolasi mandiri cenderung lebih tinggi mengalami insomnia dibandingkan yang tidak isolasi mandiri al(15). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kota Pontianak bahwa 38.1% pasien Covid-19 yang harus melakukan isolasi mandiri mengalami insomnia dalam skala sedang hingga berat (33). Suatu penelitian juga pernah melaporkan bahwa terdapat pasien Covid-19 yang secara langsung mengalami insomnia. Hal ini mungkin disebabkan oleh infeksi itu sendiri, hipoksia, atau proses imunitas (34,35)

Pelayanan Kesehatan Mental terhadap Insomnia

Tingginya permasalahan gangguan psikologis dialami mahasiswa terutama di masa pandemi Covid-19 mengharuskan mereka untuk mengakses lebih banyak pelayanan kesehatan mental. Sebelum pandemi Covid-19, sebuah survei nasional pada mahasiswa di Amerika Serikat memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan penggunaan

layanan kesehatan mental dari tahun 2007 hingga 2017 terutama yang membutuhkan pengobatan naik menjadi 2 kali lipat dari 19% menjadi 34% (36). Namun, adanya Covid-19 menyebabkan timbulnya hambatan-hambatan dalam mengakses pelayanan kesehatan mental. Hambatan ini berpengaruh terhadap kejadian insomnia. Penelitian yang dilakukan di Saudi Arabia menunjukkan bahwa tingkat insomnia yang lebih tinggi dialami oleh mahasiswa yang sudah memperoleh layanan kesehatan mental sebelumnya tetapi harus berhenti dan berubah menjadi daring akibat Covid-19 dan mahasiswa yang mencari pelayanan kesehatan tetapi layanan tersebut tidak membantu mereka (15)

Pelayanan kesehatan mental perlu melakukan transformasi menyesuaikan kondisi agar pasien tetap memperoleh pelayanan tetapi juga tidak meningkatkan risiko akan penularan Covid-19. Di era pandemi Covid-19 mulai dikembangkan pelayanan kesehatan mental berbasis *telehealth*. Adanya *telehealth* sebagai pendukung kesehatan mental dapat membantu pasien untuk mempertahankan kesehatan psikologisnya dan membantu menangani kebutuhan kesehatan dengan lebih baik (37). Namun, tenaga kesehatan mental memerlukan keterampilan yang unik untuk menggunakan *telemental health* sebab berbeda dengan pelayanan yang sering diberikan berupa tatap muka (38)

Kondisi fisik terhadap Insomnia

Satu dari tujuh artikel di atas menyinggung bahwa kondisi kesehatan fisik seseorang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian Fan et al. (13), menemukan bahwa pada responden penelitian dengan kondisi kesehatan fisik yang baik, memiliki kecenderungan kesulitan tidur yang rendah pada masa pandemi. Bukan hanya itu, penelitian lain juga menemukan bahwa seseorang yang dirawat di rumah sakit karena terinfeksi Covid 19 dan memiliki kondisi kesehatan fisik yang tidak baik, cenderung memiliki kualitas tidur yang kurang baik dengan munculnya gejala insomnia (39).

Kondisi kesehatan fisik yang dimaksud adalah diagnosis seseorang terhadap adanya masalah kesehatan yang tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikendalikan, dan membutuhkan perawatan dalam kurun waktu yang lama (40). Penyakit ini termasuk penyakit tidak menular (seperti kanker dan penyakit kardiovaskular), penyakit menular (misalnya AIDS), gangguan mental (misalnya, skizofrenia), dan kerusakan struktur tubuh (misalnya, gangguan pada sendi) (40).

Penggunaan Gawai terhadap Insomnia

Di era serba teknologi ini, sulit untuk melepaskan diri dari gawai. Selain bermanfaat untuk mengakses pelayanan kesehatan seperti *telehealth*, gawai juga memberikan dampak negatif seperti timbulnya insomnia sebab cahaya biru yang dihasilkan oleh gawai dapat menghambat produksi melatonin yang berperan pada siklus tidur (5). Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan, ditemukan 2 jurnal yang mengatakan bahwa penggunaan gawai berpengaruh terhadap kejadian insomnia. Penelitian pertama dilakukan di Lebanon menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan kejadian

insomnia pada mahasiswa khususnya perempuan yang melihat layar gawai dalam jangka waktu yang lama yaitu lebih dari 6 jam atau 7 jam (12). Penelitian kedua yang dilakukan di Bali menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan tetapi memiliki korelasi yang lemah antara penggunaan gawai dengan insomnia ($p = 0,002$ dan $r = 0,162$) sebab 58,24% mahasiswa memiliki tingkat kecanduan yang berat dengan gawai tetapi sebagian besar atau 51,37% hanya mengalami insomnia dalam kategori ringan (11)

Pandemi Covid-19 turut berkontribusi dalam perubahan pola penggunaan gawai. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh We Are Social tahun 2021 diperoleh bahwa pandemi Covid-19 berdampak pada peningkatan penggunaan internet. Masyarakat global rata-rata menggunakan internet untuk menonton dan media sosial dengan rata-rata waktu 2-3 jam. Media sosial yang banyak digunakan adalah Facebook, Youtube, Whatsapp, dan Instagram (41). Hal serupa terjadi dalam penelitian di India yang menunjukkan bahwa sebelum pandemi rata-rata penggunaan gawai pada mahasiswa hanya 4,75 jam tetapi terjadi peningkatan selama pandemi menjadi 11,36 jam dan 35% waktu digunakan untuk mengakses media sosial seperti Facebook, Instagram, atau Twitter. Hal-hal yang diakses lainnya oleh mahasiswa adalah kelas atau pertemuan daring, bermain *game*, membaca, kegiatan penelitian, mendengarkan musik, atau mengirim pesan (42)

Saat ini gawai sudah diakses oleh semua kalangan. Berdasarkan survei yang dilakukan Kementerian Komunikasi dan Informasi tahun 2017 terlihat bahwa kepemilikan gawai seperti komputer, laptop, dan smartphone didominasi oleh laki-laki dibandingkan perempuan. Penelitian Thomée, Härenstam, dan Hagberg (2011) menyatakan bahwa gangguan tidur seperti insomnia lebih tinggi terjadi pada laki-laki karena memiliki frekuensi penggunaan gawai yang tinggi (43). Oleh karena itu, penelitian di Lebanon tidak sejalan dengan temuan tersebut. Namun, tanpa adanya pengaruh gawai, beberapa penelitian secara konsisten menyebutkan bahwa permasalahan tidur seperti insomnia paling banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki (44-46)

Kesimpulan

Insomnia menjadi gangguan tidur yang banyak dialami, terutama pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Dari hasil tinjauan literatur terlihat bahwa insomnia mengalami peningkatan di masa pandemi pada mahasiswa. 7 literatur juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecenderungan insomnia yang dialami oleh mahasiswa. Faktor tersebut antara lain, stres, tekanan psikologis, kecemasan, depresi, pelayanan kesehatan mental yang diperoleh, kondisi fisik, serta penggunaan gawai dengan durasi yang lama. Beberapa faktor diatas dapat diubah demi mencegah kejadian insomnia selama masa pandemi Covid - 19 pada mahasiswa. Edukasi, diseminasi informasi terkait Covid 19 yang kredibel, penyediaan dan revitalisasi pelayanan kesehatan mental selama pandemi dapat menjadi pertimbangan pemerintah dalam mengurangi faktor risiko kejadian insomnia. Kemudian, konsultasi terkait kondisi

kesehatan fisik dan psikologis yang tepat harus dipertimbangkan dan dimasukkan ke dalam program konseling sekolah agar kualitas tidur mahasiswa selama pandemi Covid - 19 membaik. Kesadaran mahasiswa untuk lebih bijak terhadap penggunaan gawai juga perlu ditingkatkan agar mahasiswa tersebut tidak terkena insomnia dan penyakit yang dapat ditimbulkan oleh insomnia.

Daftar Pustaka

1. Fox D. Sweet dreams. *New Sci.* 2009;204(2739):46-8.
2. Buysse DJ. Sleep health: can we define It? does it matter? *Sleep.* 2014;37(1):9-17.
3. Bhat S, Chokroverty S. Sleep disorders and Covid-19. *Sleep Med.* 2021;
4. Tasnim S, Rahman M, Pawar P, Zou L, Sultana A, McKyer ELJ, et al. Epidemiology of sleep disorders during COVID-19 pandemic: A systematic scoping review protocol. *medRxiv.* 2020;
5. Shechter A, Kim EW, St-Onge M-P, Westwood AJ. Blocking nocturnal blue light for insomnia : A randomized controlled trial. *Physiol Behav [Internet].* 2017;176(10):139-
6. Marelli S, Castelnuovo A, Somma A, Castronovo V, Mombelli S, Bottoni D, et al. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *J Neurol [Internet].* 2021;268(1):8-15.
7. Mahmood-ul-Hassan AH, Sannan A, Nooz N, Ramay A, Huzaifa M, Zaidi SMJ, et al. Prevalence of insomnia and anxiety in university students during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study. *J Fatima Jinnah Med Univ.* 2021;15(1):9-12.
8. NurCita B, Susantiningsih T. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. *J Borneo Holist Heal.* 2020;3(1):58-68.
9. Schnitzer M, Schottl S., Kopp M, Barth M. Covid-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria : sports and exercise behaviour in change? *Public Health.* 2020;(185).
10. 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.
11. Indrakusuma AABP, Made Angga Sayoga I, Surya SC, Indrayani AW, Gusti Ayu Artini I. The association between smartphone addiction and insomnia incidence in students of the faculty of medicine udayana university batch of 2020 during the coronavirus disease-19 pandemic. *Open Access Maced J Med Sci.* 2021;9:1207-14.
12. Hammoudi SF, Mreydem HW, Ali BTA, Saleh NO, Chung S, Hallit S, et al. Smartphone screen time among university students in Lebanon and its association with insomnia, bedtime procrastination, and body mass index during the covid-19 pandemic: A cross-sectional study.

- Psychiatry Investig. 2021;18(9):871–8.
13. Fan C-W, Drumheller K, Chen I-H, Huang H-H. College students' sleep difficulty during COVID-19 and correlated stressors: A large-scale cross-sectional survey study. *Sleep Epidemiol* [Internet]. 2021;1(September):100004. Available
14. Shuang-Jiang Zhou, Lei-Lei Wang, Rui Yang, Xing-Jie Yang, Li-Gang Zhang, Zhao-Chang Guo, et al. Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic | Elsevier Enhanced Reader. www.elsevier.com/locate/sleep. 2020;74.
15. Alyoubi A, Halstead EJ, Zambelli Z, Dimitriou D. The Impact of the Covid-19 Pandemic on Students' Mental Health and Sleep in Saudi Arabia. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(17):1–16.
16. Alrashed FA, Sattar K, Ahmad T, Akram A, Karim SI, Alsubiheen AM. Prevalence of insomnia and related psychological factors with coping strategies among medical students in clinical years during the COVID-19 pandemic. *Saudi J Biol Sci* [Internet]. 2021;28(11):6508–14.
17. Institute of Mental Health N. 5 Things You Should Know About Stress.
18. Viertiö S, Kiviruusu O, Piirtola M, Kaprio J, Korhonen T, Marttunen M, et al. Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1–17.
19. Walean CJS, Pali C, Sinolungan JS V. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *J Biomedik Jbm*. 2021;13(2):132–43.
20. Wang C, Zhao H. The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Front Psychol*. 2020;11(May):1–8.
21. Dyrbye LN, Thomas MR, Massie S, Power D V, Eacker A, Harper W, et al. Burnout and Suicidal Ideation among U.S. Medical Students. *Ann Intern Med*. 2013;136:127–35.
22. Pawicara R, Conilie M. Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI J Pendidik Biol*. 2020;1(1):29–38.
23. Lee JJ, Kang KA, Wang MP, Zhao SZ, Wong JYH, O'Connor S, et al. Associations between COVID-19 misinformation exposure and belief with COVID-19 knowledge and preventive behaviors: cross-sectional online study. *J Med Internet Res*. 2020 Nov;22(11).
24. Lin CY, Broström A, Griffiths MD, Pakpour AH. Investigating mediated effects of fear of COVID-19 and COVID-19 misunderstanding in the association between problematic social media use, psychological distress, and insomnia. *Internet Interv*. 2020;21(June):100345.
25. Geldsetzer P. Knowledge and perceptions of covid-19 among the general public in the united states and the united kingdom: A cross-sectional online survey. *Ann Intern Med*. 2020 Jul;173(2):157–60.
26. Department of Health | What is mental illness?
27. James SL, Abate D, Abate KH, Abay SM, Abbafati C, Abbasi N, et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2018 Nov;392(10159):1789–858.
28. Nuryati, Lily Kresnowati. Klasifikasi dan Kodefikiasi Penyakit dan Masalah Terkait III : Anatomi, Fisiologi, Patologi, Terminologi, Medis dan Tindakan pada Sistem Panca Indra, Saraf dan Mental. 1st ed. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2018.
29. Jansson M, Linton SJ. The role of anxiety and depression in the development of insomnia: Cross-sectional and prospective analyses. *Psychol Heal*. 2006;21(3):383–97.
30. Taylor-Jackson J, Moustafa AA. The relationships between social media use and factors relating to depression. *The Nature of Depression*. Elsevier Inc.; 2021. 171–182 p.
31. Lim GY, Tam WW, Lu Y, Ho CS, Zhang MW, Ho RC. Prevalence of Depression in the Community from 30 Countries between 1994 and 2014 /692/699/476/1414 /692/499 article. *Sci Rep*. 2018;8(1):1–10.
32. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Heal*. 2020;17:1729.
33. Setiawati L, Windi MM, Tambunan MB, Suwarni L. Gambaran Gejala Klinis dan Gangguan Psikologis Pasien Positif Covid-19 di Kota Pontianak. *Media Publ Promosi Kesehat Indones* [Internet]. 2021;4(3):401–5. Available from: http://https://www.era.lib.ed.ac.uk/handle/AndreaWallace_RepositoryFringe%0Afile:///C:/Users/Kioko/Documents/Citavi5/Projects/PhDProjectmay2018/CitaviAttachments/Wallace-OpenAccess&OpenGLAM.pdfY3-10March2018M4-Citavi
34. Lasselin J, Ingre M, Regenbogen C, Olsson MJ, Garke M, Brytting M, et al. Sleep during naturally occurring respiratory infections: A pilot study. *Brain Behav Immun* [Internet]. 2019;79(June 2018):236–43.
35. Tony AA, Tony EA, Ali SB, Ezzeldin AM, Mahmoud AA. COVID-19-associated sleep disorders: A case report. *Neurobiol Sleep Circadian Rhythm* [Internet]. 2020;9(July):100057.
36. Lipson SK, Lattie EG, Eisenberg D. Increased rates of mental health service utilization by U.S. College students: 10-year population-level trends (2007-2017). *Psychiatr Serv*. 2019;70(1):60–3.
37. Zhou X, Snoswell CL, Harding LE, Bambling M, Edirippulige S, Bai X, et al. The Role of Telehealth in

Reducing the Mental Health Burden from COVID-19. *Telemed e-Health*. 2020;26(4):377–9.

38. Freska W, Sarfika R, Refnandes R. Efektivitas Penerapan Telemental Konseling terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Akibat Paparan Informasi Covid 19 di Kota Padang. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2021;21(1):445.

39. Kocavska D, Blanken TF, Van Someren EJW, Rösler L. Sleep quality during the COVID-19 pandemic: not one size fits all. *Sleep Med*. 2020 Dec;76:86–8.

40. Long Term Physical Health Condition.

41. We Are Social. Digital 2021 : The Latest Insight Into the “State of Digital” [Internet]. We Are Social. 2021. Available

42. Pachiyappan T, V. Kumar K, Mark P, Venugopal R, Jilumudi D, Palanisamy B. A Study on the Histological and Biochemical Effects of Long-Term Exposure of 4G LTE Radiation Emitted by Mobile Phone on The Liver of Wistar Rats. *Asian J Pharm Res Heal Care*. 2021;13(2):139–45.

43. Thomée S, Härenstam A, Hagberg M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - A prospective cohort study. *BMC Public Health*. 2011;11.

44. Li RHY, Wing YK, Ho SC, Fong SY. Gender differences in insomnia - A study in the Hong Kong Chinese population. *J Psychosom Res*. 2002;53(1):601–9.

45. Fatima Y, Doi SAR, Najman JM, Al Mamun A. Exploring Gender Difference in Sleep Quality of Young Adults: Findings from a Large Population Study. *Clin Med Res*. 2016;14(3–4):138–44.

46. Madrid-Valero JJ, Martínez-Selva JM, Ribeiro do Couto B, Sánchez-Romera JF, Ordoñana JR. Age and gender effects on the prevalence of poor sleep quality in the adult population. *Gac Sanit*. 2017;31(1):18–22.