

Analisis penyebab insomnia: Studi kasus pada salah satu warga Kampung Topeng

Luthfia Hannani^{1*}, Fahira Alfianto²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: *luthfiahnn@gmail.com

Kata Kunci:

Insomnia; faktor; ekonomi; stress; penanganan

Keywords:

insomnia; factors; economy; stress; treatment

ABSTRAK

Insomnia adalah gangguan tidur yang banyak dialami oleh masyarakat. Insomnia ialah kondisi kualitas tidur buruk yang dipengaruhi oleh sulitnya tidur, sering terbangun di tengah malam hari, sulitnya untuk tidur kembali, dan bangun terlalu pagi sehingga tidur menjadi terganggu dan berdampak buruk pada kualitas hidup seseorang. Untuk menangani gangguan insomnia secara maksimal, perlunya untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab terjadinya. Insomnia dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti stress, kecemasan, ekonomi, pekerjaan, dll. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui secara mendalam terkait penyebab terjadinya gangguan insomnia pada warga Kampung Topeng. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus serta teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur agar dapat dijalankan dengan lebih fleksibel dibanding wawancara terstruktur. Penelitian ini dilakukan dengan wawancara pada salah satu warga Kampung Topeng yang mengalami gangguan insomnia. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa faktor yang menyebabkan gangguan insomnia pada subjek adalah ekonomi, stress, dan kesehatan. Ekonomi yang rendah pada subjek menyebabkan stress dan akhirnya mengakibatkan terjadinya gangguan insomnia pada subjek. Untuk menangani gangguan tersebut, subjek perlu melakukan pengobatan dan mengontrol masalah atau penyebab stress yang dialaminya. Subjek juga perlu untuk menjaga kesehatannya yang berpengaruh kepada kesehatannya. Ekonomi yang rendah pada warga Kampung Topeng menyebabkan warga sulit untuk mendapatkan layanan kesehatan. Oleh karena itu, diharapkan kepada pemerintah untuk memberikan bantuan layanan kesehatan dan edukasi kepada warga Kampung Topeng tentang menjaga kesehatan.

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder that is experienced by many people. Insomnia is a condition of poor sleep quality that is affected by difficulty falling asleep, frequent awakenings in the middle of the night, difficulty falling asleep again, and waking up too early so that sleep is disturbed and has a negative impact on a person's quality of life. In order to treat insomnia disorder optimally, it is necessary to identify the factors that cause it. Insomnia can be caused by many factors such as stress, anxiety, economy, work, etc. The purpose of this study is to find out in depth the causes of insomnia disorder in Kampung Topeng residents. Researchers used a qualitative approach with a case study method and data collection techniques through semi-structured interviews so that they can be carried out more flexibly than structured interviews. This research was conducted by interviewing one of the residents of Kampung Topeng who experienced insomnia disorder. The results revealed that the factors that cause insomnia disorder in the subject are economy, stress, and health. The subject's low economy causes stress and eventually results in insomnia disorder in the subject. To deal with the disorder, the subject needs to take medication and control the problem or cause of the stress he is experiencing. The subject also needs to maintain his health which affects his health. The low economy of Kampung Topeng residents makes it difficult for residents to get health services. Therefore, it is hoped that the government will provide health service assistance and education to the residents of Kampung Topeng about maintaining health.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Pada dasarnya, tidur merupakan kebutuhan setiap individu. Dengan tidur, individu akan merasa tenang serta dapat mengistirahatkan energi yang dimana tubuh serta otak dipulihkan sehingga individu dapat mempertahankan kehidupan (Moi et al., 2017). Insomnia merupakan jenis gangguan paling banyak di alami selain gangguan tidur lainnya. Jika seseorang mengalami kondisi tidur yang kurang baik seperti insomnia, akan memberikan dampak negatif pada kualitas hidup. Insomnia adalah kondisi dimana kualitas tidur seseorang yang buruk dan disebabkan oleh kesulitan tidur, sering bangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun terlalu pagi yang menyebabkan kualitas tidurnya terganggu. Selain ditandai dengan kualitas tidur yang kurang baik, sulit untuk tertidur, sering terbangun di malam hari dan kesulitan untuk kembali tidur, insomnia juga ditandai dengan tidur yang tidak nyenyak. Gangguan tidur tersebut dapat mengakibatkan menurunnya stamina seseorang, kualitas fisik maupun mental menjadi terganggu dan berdampak negative pada penurunan kualitas hidup (Sathivel & Setyawati, 2017).

Salah satu efek buruk insomnia bagi Kesehatan adalah disfungsi mental. Hal tersebut, memberikan pengaruh pada daya ingat individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Stress dapat mempengaruhi emosi seseorang sehingga menjadi tidak stabil dan pola tidur yang selalu berubah telah terbukti memiliki dampak signifikan pada suasana hati. Jika kondisi ini terus berlanjut, memungkinkan menjadi awal tanda kecemasan atau depresi muncul pada malam atau dini hari. Selain itu, efek buruk dari insomnia lainnya adalah : dapat menyebabkan penyakit jantung, kecelakaan, penurunan gairah seks pada pria, gangguan mental, penglihatan yang buruk, kurang konsentrasi, nyeri tubuh, serta gejala seperti pilek dan anemia saat bangun tidur. Secara fisiologis, kurang tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh dapat menyebabkan efek-efek seperti lupa, kebingungan, dan disorientasi (Muhammad, 2021).

Menurut National Sleep Foundation (2023) kasus insomnia di dunia telah mencapai 75% dari populasi (Arum & Imamah, 2023). Berdasarkan hasil penelitian, pada tahun 2010 jumlah orang yang menderita insomnia di sekitar 28 juta orang, dan terus meningkat setiap tahunnya. Tidak hanya orang Indonesia saja yang mengalami gangguan insomnia, tetapi juga sekitar 30-40% orang dewasa di seluruh dunia. Pada kelompok usia lanjut (40 tahun ke atas), hanya 7% yang mengalami gangguan tidur, yaitu mereka yang hanya tidur 5 jam per hari (Muhammad, 2021). WHO (2014) juga mengungkapkan, terdapat sekitar 18% penduduk di seluruh dunia yang mengalami insomnia/ gangguan tidur dan diperkirakan dari persen tersebut sekitar 1 dari 3 orang di dunia mengalami insomnia (Dwiyanti et al., 2023). Insomnia juga terjadi di salah satu desa yang bernama, Kampung Topeng, Malang. Kampung topeng merupakan kampung yang dibina oleh dinas sosial dengan tujuan memberdayakan gelandangan maupun pengemis yang tidak mempunyai pekerjaan dan tempat tinggal (Kurniawan & Parela, 2018). Menurut Videback (dalam Zulaikha, 2016), kemiskinan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap psikologis/ kondisi mental seseorang, tidak hanya pada kondisi fisik saja.

Faktor psikologis seperti gangguan kecemasan, depresi, atau ketegangan dapat menjadi pemicu gangguan insomnia. Hal tersebut juga dapat terjadi karena beberapa gejala psikologis seperti gangguan skizofrenia dan gangguan manik. Selain itu, stres juga merupakan salah satu dapat menjadi faktor umum terjadinya insomnia. Student Health and Welfare (dalam Ranti, 2022) mengatakan bahwa permasalahan psikologis seperti rasa kesal atau stres dapat mengganggu pola tidur seseorang (Dwiyanti et al., 2023). Wade mengemukakan bahwa usia seseorang yang lebih tua serta berjenis kelamin perempuan memiliki risiko yang lebih besar, sebanyak 15,16 mengalami insomnia (Wade, 2011). Untuk mengidentifikasi Pengobatan insomnia, maka perlu memfokuskan faktor penyebab insomnia melalui identifikasi . Dengan mengetahui faktor tersebut, maka penting untuk memperhatikan, mengelola masalah yang mendasari, serta mengontrolnya (Sholehah, 2013).

Budaya dan lingkungan serta kondisi ekonomi individu sangat mempengaruhi Kesehatan mental dan fisik seseorang (Endarti, 2015). Berdasarkan informasi yang didapat, kampung topeng merupakan kampung yang hampir seluruh penduduknya berasal dari keluarga yang kurang mampu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan observasi dan wawancara kepada warga desa yang mengalami gangguan insomnia. Dalam penelitian ini, peneliti akan menganalisis tentang faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan insomnia pada salah satu warga Kampung Topeng.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Bogdan dan Biklen 1982 (dalam Musianto, 2002) mengatakan bahwa ada beberapa aspek pendekatan metodologis kualitatif yang dapat digunakan meliputi etnografi, kerja lapangan, data kualitatif, metode naturalistik, interaksionisme simbolik, deskriptif, studi sejarah deskriptif, pengamatan partisipatif, fenomenologi, data dokumenter, studi kasus,, studi tentang lingkungan hidup, observasi, peninjauan dokumen, pengamat partisipan, dan narasi. Studi kasus sendiri dalam pendekatan kualitatif adalah sebuah rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan dengan intensif, terperinci, dan mendalam mengenai sebuah program, peristiwa, atau aktivitas, baik dalam tingkat individu, kelompok, lembaga, maupun organisasi, dengan tujuan mendapatkan pemahaman secara mendalam tentang sebuah peristiwa. Sedangkan menurut Merriam & Tisdell (2015), studi kasus ialah deskripsi dan analisis mendalam dari bounded system (Dewi & Hidayah, 2019). Penelitian dilakukan di salah satu kampung terpencil yang juga merupakan salah satu wisata dahlulunya yaitu Kampung Topeng. Kampung Topeng terletak di,Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur. Kampung tersebut merupakan kampung yang dibuat oleh Dalam penelitian studi kasus ini, peneliti menggunakan satu orang subjek yang merupakan wanita dewasa berusia 49 tahun yang mengalami gangguan insomnia serta mengidap penyakit komplikasi (jantung, paru paru dan darah tinggi). Ia tinggal bersama 7 anak dan 3 keponakan yang ia rawat.

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara. Wawancara dijalankan lebih fleksibel dibanding wawancara terstruktur. Wawancara dilaksanakan tatap muka secara langsung Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur agar dapat mengekplorasi subjek dan mendapatkan informasi mendalam. Dalam menggunakan wawancara semi terstruktur, peneliti harus

menyiapkan instrument berupa daftar pertanyaan yang harus disiapkan sebelumnya. Menganalisis data dalam penelitian kualitatif adalah ketika mengumpulkan data. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan pendekatan analisis data kualitatif. Menurut Mannan (2000) dalam menganalisis data kualitatif terdapat beberapa langkah utama yaitu familiarisasi dengan data, mengorganisir data, menyajikan data, menarik kesimpulan, melakukan verifikasi atau pengecekan, dan menghubungkan data dengan teori (A.Sulistyawati, 2017).

Pembahasan

Gejala Gangguan Insomnia

SM mengaku sudah mengalami gangguan tidur insomnia sekitar 6 bulan. Ia menjelaskan bahwa ia sering tiba tiba terbangun di malam hari dan merasa tidak nyaman saat ingin tidur kembali. Untuk dapat tertidur, SM membutuhkan waktu sekitar 40 menit. SM mengaku sering merasa tegang dan pening disekitar kepalamnya. Biasanya, SM terbangun di malam hari setelah sekitar 2 jam setelah tidur. Setelah terbangun, SM tidak bisa untuk tidur kembali. Di siang hari, ia tidak bisa berkonsentrasi, pusing, dan mudah lelah saat bekerja.

Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Insomnia

SM juga menceritakan bagaimana kehidupannya yang sangat sulit. SM berasal dari keluarga yang kurang mampu. Suami SM bekerja sebagai tukang service yang hanya mendapat upah jika ada panggilan saja. Suami SM dulu sempat bekerja sebagai pengemis di salah satu daerah di Kota Malang, tetapi setelah dilakukannya operasi, suami SM tidak kuat untuk melanjutkan pekerjaannya untuk mengemis. Setiap harinya ia harus memikirkan hari esok untuk makan dan memenuhi kebutuhan sehari hari keluarganya. Pendapat paling banyak yang didapat dari hasil mengamen yaitu, Rp.100.000,00 saja perhari, belum lagi SM harus memberi uang saku anak anaknya dan membeli kebutuhan lainnya. Ketika di malam hari, pikirannya selalu tertuju tentang permasalahan keuangan dan bagaimana caranya bisa mencukupi kebutuhan keluarga. Ia sering merasa stress karena hasil kerja yang didapatkan tidak mencukupi untuk makan sekeluarga. Selain stress karena memiliki keuangan, ia juga harus mengurus pekerjaan rumah tangga, karena ia merupakan sosok yang paling tua di keluarganya. SM juga menyebutkan bahwa dirinya mengalami penyakit seperti darah tinggi. Selain karena faktor ekonomi, faktor kesehatan juga menjadi penyebab gangguan insomnia. Terlebih subjek mempunyai penyakit komplikasi seperti jantung, paru-paru dan darah tinggi. Ketika subjek merasa terbebani oleh pikiran pikirannya, subjek akan merasa pening dan cepat lelah akibat dari kambuhnya penyakit darah tinggi.

Akibat Gangguan Insomnia

Insomia yang dialami SM merupakan akibat dari kambuhnya penyakit komplikasi seperti darah tinggi dan merasakan sakit kepala. Dalam keseharinannya, ia juga menjadi gampang lelah, tidak fokus, dan sulit untuk bekerja. Ia merasa kehabisan energi untuk memperhatikan sepuluh anak anaknya. Karena kurangnya tidur yang menyebabkannya mudah Lelah dan pusing, SM menjadi suka marah kepada anak-anaknya setelah datang bekerja.

Penanganan Gangguan Insomnia

Pada awalnya SM mengetahui bahwa ia mengidap gangguan insomnia saat melakukan pemeriksaan di rumah sakit. SM mengaku bahwa ia tidak pernah datang lagi setelah melakukan pemeriksaan kesehatan tersebut. Untuk mengatasi akibat dari gangguan insomnia yang dialami, ia mencoba untuk mengurangi mengkonsumsi kopi/ kafein. Sejak pergi ke rumah sakit yang pertama kali, ia tidak pernah mengkonsumsi obat apapun lagi karena uang yang dihasilkan hanya cukup untuk makan sehari-hari. SM juga tidak pernah kontrol/ periksa ke dokter lagi secara teratur karena terbatasnya biaya. SM mengaku, ia sering mengabaikan gangguan tersebut meskipun hal tersebut sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Ia berhadap mendapatkan akses kesehatan yang terjangkau dan mendapatkan solusi untuk mengatasi gangguan tidurnya.

Gejala Gangguan Insomnia

Berdasarkan hasil wawancara dengan bu SM, ia mengaku sudah mengalami gangguan tidur insomnia sekitar 6 bulan, Gangguan insomnia umumnya muncul selama 3 malam dalam seminggu dan hal tersebut berlangsung sekitar kurang lebih 3 bulan (Biahimo & Gobel, 2021). Ia juga menjelaskan bahwa ia sering tiba tiba terbangun di malam hari dan merasa tidak nyaman saat ingin tidur kembali. Untuk dapat tertidur, SM membutuhkan waktu sekitar 40 menit. SM mengaku sering merasa tegang dan otot-ototnya yang terasa kaku ketika tidur. Biasanya, SM terbangun di malam hari setelah sekitar 2 jam setelah tidur. Setelah terbangun, SM tidak bisa untuk tidur kembali Kondisi SM tersebut merupakan gejala-gejala insomnia. Insomnia adalah kondisi seseorang yang mengalami kesulitan dalam tidur. Menurut Mayestika & Hasmira (dalam Mardiana Hidayat et al., 2023), orang yang mengalami gangguan insomnia biasanya memiliki kondisi sulit tidur, sering bangun dari tidur di malam hari, permasalahan dalam tidur. Hal tersebut mengakibatkan sulit dalam beraktivitas di siang hari serta perasaan yang tidak fresh di siang hari. Insomnia ditandai dengan munculnya gejala muktural mauoun diurnal dengan adanya ketidakpuasan dengan kualitas tidur/ durasi lama tidur dan sulitnya tidur seperti untuk mulai tidur, sering bangun di malam hari dan ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah terbangun.

Ia juga menjelaskan bahwa di siang hari, ia tidak bisa berkonsentrasi, merasa pusing, dan mudah lelah saat bekerja . Menurut Morin, gejala insomnia tidak hanya muncul pada malam hari, tetapi pada waktu siang hari juga. Pada malam hari, seseorang yang mengalami gangguan insomnia cenderung sulit tidur, sering terbangun dalam waktu yang lama, dan bangun pada pagi hari. Sedangkan pada siang hari, gejala yang cenderung dimunculkan ialah kurang energi dan mudah lelah, tidak konsentrasi, suasana hati yang berantakan, serta sulitnya untuk berfungsi (Morin et al., 2015).

Sigmund (dalam Morin 2013) menjelaskan bahwa insomnia adalah sebuah penyakit atau gangguan tidur yang meliputi adanya gangguan pada fungsi, kesunyian dan kesepian di malam hari, dalam kegelapan, yang mana hal-hal tersebut disebabkan kecemasan yang muncul bersamaan dengan energi yang berlebihan sehingga menimbulkan perasaan seseorang yang tidak bersemangat. Dalam beberapa penelitian juga disebutkan bahwa ada beberapa gejala lain yang mungkin dialami seseorang ketika mengalami gangguan insomnia, yaitu seperti jangka waktu tidur yang tidak lama, jarang

bermimpi buruk, tidak segar ketika bangun di pagi hari dalam jangka waktu 2-7 hari (Biahimo & Gobel, 2021). Menurut Sugeng (dalam Aulia Kurnia Ramadhani et al., 2023) selain memiliki gejala sulit dalam tidur, insomnia juga menunjukkan gejala-gejala seperti sakit hari pada pagi hari, sulit berkonsentrasi, gampang marah, mata yang memerah, serta mengantuk pada siang hari.

Faktor Penyebab Insomnia

Ada beberapa faktor yang memungkinkan terjadinya insomnia pada SM yaitu ekonomi dan strees. SM tergolong berada dalam kategori keluarga kurang mampu atau ekonomi rendah. Hal tersebut membuatnya harus menjadi tulang punggung bagi saudara-saudaranya. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert, perempuan dan individu yang berstatus ekonomi rendah lebih banyak mengadukan tentang gangguan insomnia (Roberts et al., 2004). Penderita insomnia banyak ditemukan dalam golongan lansia, keluarga dengan status ekonomi yang rendah para pekerja yang mendapatkan jadwal malam, serta korban-korban perceraian.

Ketika di malam hari, pikirannya selalu tertuju tentang permasalahan keuangan dan bagaimana caranya bisa mencukupi kebutuhan keluarga. Ia sering merasa stress karena hasil kerja yang didapatkan tidak mencukupi untuk makan sekeluarga. Ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi stress dapat menimbulkan dampak negatif. Secara emosional, stress dapat mengakibatkan seseorang mudah marah, sedih, frustasi, cemas, serta sulit untuk memotivasi dirinya. Sedangkan secara fisiologis, stress berdampak pada kesehatan tubuh seperti mudah letih, lemah, pusing, dan insomnia (Student et al., 2006).

Selain stress karena memiliki keuangan, ia juga harus mengurus pekerjaan rumah tangga, karena ia merupakan sosok yang paling tua di keluarganya. SM juga menyebutkan bahwa dirinya mengalami penyakit seperti darah tinggi. Menurut Chu (2018), terdapat beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa faktor yang dapat beresiko terjadinya gangguan insomnia antara lain kecemasan/depresi, jenis kelamin perempuan, serta adanya perubahan pada sekresi melatonin (Aini & Maliya, 2020). Berdasarkan hasil survei juga mengungkapkan bahwa ada 3 faktor utama yang sangat mempengaruhi terjadinya insomnia antara lain stress akibat tidakmampunya seseorang dalam pemenuhan kebutuhan hidup, adanya beban keluarga, dan kehilangan seseorang, pola hidup tidak sehat serta lingkungan individu tinggal yang menyebabkan seseorang sulit untuk tidur (Biahimo & Gobel, 2021). Gangguan tidur juga dapat dikaitkan dengan adanya penyakit umum seperti penyakit jantung, obesitas, dan diabetes. Selain dikaitkan dengan penyakit umum, gangguan tidur juga berkaitan dengan gangguan mental seperti gangguan stress pasca trauma, gangguan kecemasan, dan gangguan depresi. Adanya stres dalam segi fisik maupun mental dapat menyebabkan terjadinya gangguan insomnia (Premani, 2017).

Kecemasan atau anxiety juga mempengaruhi terjadinya insomnia pada seseorang. Insomina juga akan memunculkan gejalanya seperti pola tidur yang buruk sebanyak 50%_70%, dan sulit untuk memulai tidur sebanyak 35%-60% dari keseluruhan kasus, serta tidur yang tidak restoratif sebanyak 20%-25% dari keseluruhan. Menurut Hartono (2019), gangguan insomnia dapat disebabkan oleh permasalahan dalam lingkungan seperti

ruangan yang sempit sehingga penuh dan berisik., kesehatan mental dan fisik, depresi, kecemasan, dan penggunaan obat-obatan (Defitri Khairunnisa & Rosmaini, 2023). Paul &Anafi (2017) menjelaskan bahwa gangguan insomnia dapat dialami secara langsung karena adanya patofisiologi dari penyakit atau rasa sakit atas penyakit yang di alaminya, efek samping dari pengobatan, dan diagnosis yang tidak pasti. Pada penderita ginjal kronis, insomnia disebabkan dengan multifaktorial atau dapat disebabkan faktor biologis dan pikologis.

Akibat Insomnia

Insomnia yang dialami berdampak pada kesehatan fisik SM. Ia mengalami penyakit komplikasi seperti darah tinggi yang sering kambuh dan sering merasakan sakit kepala. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widya, insomnia berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis, seperti sulit berkonsentrasi, tidak mampu mengatur waktu, dan kualitas hidup yang menurun (Ditaelis et al., 2024). Pada lansia, insomnia dapat berdampak dalam meningkatkan risiko penyakit generatif, depresi, stress, hipertensi dan jantung, serta niat untuk bunuh diri (Gunardi et al., 2021).

Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisiknya. Dalam menjalani aktivitas kesehariannya, ia menjadi gampang lelah, tidak fokus, dan sulit untuk bekerja. Ia juga menjadi sering marah kepada saudara-saudaranya dan sering merasa tidak nyaman suasana hatinya. Ia tidak memiliki energi untuk memperhatikan saudara-saudaranya. Insomnia memberikan berdampak pada kualitas tidur seseorang, sehingga tidur seseorang tidak berkualitas. Tidur yang tidak berkualitas mengakibatkan penurunan kualitas hidup, keselamatan, kualitas kerja, serta produktivitas seseorang. Menurut Kurniawan (dalam Marwan et al., 2022), insomnia memiliki dampak ringan yaitu menyebabkan kelelahan. Insomnia dapat berdampak pada kinerja, fungsi sosial serta kualitas hidup seseorang. Kualitas hidup ialah bagaimana individu mempersepsi kehidupannya, dalam segi budaya dalam lingkungannya, dengan tujuan serta harapannya. Persepsi tersebut dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, hubungan dengan lingkungannya, serta kemandirian (Premani, 2017).

Penanganan Gangguan Insomnia

SM mengaku tidak pernah mengkonsumsi atau melakukan periksa ke dokter lagi karena ekonomi yang tidak mencukupi. Ia mengabaikan gejala insomnianya, dan hanya mengkonsumsi obat darah tinggi di warung-warung saat terjadinya kambuh. hal tersebut sangat mengganggu keseharian SM. Menurut Sholehah, dalam penanganan insomnia perlu untuk mengidentifikasi faktor penyebab, melakukan kontrol lingkungan. Mengidentifikasi faktor penyebab terjadinya gangguan insomnia dilakukan dengan cara mengoptimalkan penanganan secara medis, psikiatri, nyeri, gangguan tidur utama/primer, dan menghentikan penggunaan obat-obatan yang salah gunakan atau memiliki efek terhadap tidur. Insomnia yang kronis dapat disembuhkan dengan cara mengevaluasi dan mengobati faktor medis dan psikiatrinya.

Selain dengan mengidentifikasi faktor penyebab, melakukan kontrol lingkungan, pasien juga harus melakukan dan melakukan pengobatan dengan menggunakan terapi yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Dalam pengobatan Insomnia, ada tiga

jenis obat yang biasa digunakan yaitu obat hipnotik, Benzodiazepin, Nonbenzodiazepin dan obat –obat yang lain yg dapat memberikan efek tertidur. Dalam memberikan pengobatan, tidak boleh hanya menggunakan obat hopnik (farmakologi) dalam proses pengobatan. Pengobatan harus dikombinasikan antara obat dan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi merupakan terapi yang terdiri dari CBT (Cognitive Behavioral Therapy) yang meliputi pembatasan tidur/ sleep restriction, terapi relaksasi/ relaxation therapy, sleep hygiene, dan stimulus control therapy. Untuk pemberian obat hipnotik kepada pasien harus dimulai dari dosis obat yang rendah, kemudian disesuaikan perlahan-lahan dengan kebutuhan, terutama kepada orang tua serta hindari penggunaan obat benzodiapin dalam jangka waktu yang lama (Sholehah, 2013).

Kesimpulan dan Saran

Banyaknya faktor penyebab gangguan tidur atau biasa yang disebut sebagai insomnia bisa dirasakan oleh semua kalangan usia. Factor ekonomi menjadi salah satu penyebab utama gejala insomnia yang dialami warga kampung topeng. Selain faktor ekonomi, faktor kesehatan juga menjadi permasalahan ketika terlalu banyak beban pikiran dan mengakibatkan kambuhnya penyakit komplikasi. Kurangnya biaya dan edukasi tentang gejala insomnia menyebabkan subjek dalam penelitian ini hanya menanggulanginya dengan cara mandiri seperti mengurangi konsumsi kafein dan meminum obat yang dijual di warung.

Berdasarkan beberapa hasil yang didapatkan dari penelitian ini, ada beberapa saran yang ingin disampaikan oleh penulis:

1. Diharapkan kepada pemerintah untuk lebih memperhatikan kondisi warga Kampung Topeng serta memberikan bantuan layanan kesehatan gratis kepada warga Kampung Topeng.
2. Perlunya memberikan edukasi tentang kesehatan kepada warga Kampung Topeng.
3. Diharapkan kepada penlit selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih mendalam tentang penanganan-penanganan gangguan tidur pada warga yang kurang mampu.

Daftar Pustaka

- A.Sulistyawati. (2017). Jurnal kepariwisata. *Journal Pariwisata*, 10.
- Aini, N. N., & Maliya, A. (2020). Manajemen Insomnia pada Pasien Hemodialisa: Kajian Literatur. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 13(2), 93–99.
- Arum, S. N. A., & Imamah, I. N. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 502–509. https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK_MC
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916.

- <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115>
- Defitri Khairunnisa, M., & Rosmaini, R. (2023). Hubungan Tingkat Ansietas dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Nanggalo Tahun 2022. *Scientific Journal*, 2(2), 75–82. <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i2.93>
- Dewi, R. P., & Hidayah, S. N. (2019). Metode Study Kasus. *Skripsi*, 19.
- Ditaelis, W. N., Armyanti, I., & ... (2024). Hubungan Penggunaan Intensitas Gawai Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Kesehatan Republik ...*, 1(4), 53–67. <https://jurnal.intekom.id/index.php/jkri/article/view/348>
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>
- Endarti, A. T. (2015). Kualitas Hidup Kesehatan: Konsep, Model, dan Penggunaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 97–108.
- Gunardi, S., Herlina, I., Studi Keperawatan, P., & Indonesia Maju, Stik. (2021). OPEN ACCESS JAKARTA JOURNAL OF HEALTH SCIENCES Insomnia dapat Meningkatkan Resiko Depresi pada Lansia. I(01), 34–42.
- Kurniawan, F., & Parela, K. A. (2018). Sociopreneurship Masyarakat Gusuran Dalam Membangun Konsep Kampung Wisata Tematik Topeng Malangan Sociopreneurship Of Social Community In Topeng Malangan Community Based Tourism. *Jurnal Sosiologi Sociopreneurship Masyarakat Gusuran*, 2(2), 35–48.
- Mardiana Hidayat, F., Eka Darusman, S., & Nurhidayatulloh, A. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya. *E-Indonesian Journal of Health and Medical*, 3(3), 137–146. <https://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm/article/view/228/176>
- Marwan, M., Darmiati, D., & Arfan, F. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia di Kelurahan Sidodadi. *Mando Care Jurnal*, 1(3), 86–91. <https://doi.org/10.55110/mcj.v1i3.84>
- Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(2), 124–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i2.456>
- Morin, C. M., Drake, C. L., Harvey, A. G., Krystal, A. D., Manber, R., Riemann, D., & Spiegelhalder, K. (2015). Insomnia disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 1(September), 1–18. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.26>
- Muhammad, A. G. S. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1703–1708. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan Pendekatan Kuantitatif Dengan Pendekatan Kualitatif Dalam Metode Penelitian. *Jurnal Manajemen dan Wirausaha*, 4(2), 123–136. <https://doi.org/10.9744/jmk.4.2.pp.123-136>
- Premani, N. T. (2017). Insomnia Berkorelasi Dengan Terganggunya Kualitas Hidup Personil Militer Di Lingkungan Makedam IX/ Udayana. *Medicina*, 48(3), 206–210. <https://doi.org/10.15562/medicina.v48i3.160>
- Ramadhani, A. K., Pratiwi, N. Y., Zhafirah, A., Faisal, A. F., Ruslan, H. S., Sjabirin, L. H., Andriani, N., & La Sunra, N. R. (2023). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan

- Pemahaman Tentang Insomnia Pada Dewasa Awal di Makassar. Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 188–195. <https://doi.org/10.56799/joongki.v3i1.2576>
- Roberts, R. E., Lee, E. S., Hernandez, M., & Solari, A. C. (2004). Symptoms of insomnia among adolescents in the Lower Rio Grande Valley of Texas. *Sleep*, 27(4), 751–760. <https://doi.org/10.1093/sleep/27.4.751>
- Sathivel, D., & Setyawati, L. (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 87–92. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i2.119>
- Sholehah, L. R. (2013). Penanganan insomnia. *E-Jurnal Universitas Udayana*, 1–21.
- Student, L., That, B., & Insomnia, H. (2006). Perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia. 201–212.
- Wade, A. G. (2011). The societal costs of insomnia. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.2147/NDT.S15123>
- Zulaikha, S. (2016). Pengaruh marketing mix terhadap loyalitas konsumen dengan variabel intervening kepuasan pada Rumah Sakit Jiwa dr. Radjiman Wediodiningrat. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(2), 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.31843/jmbi.v4i1.103>