

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia: Literatur Review

Ila Nabila Safiroh^{1*}, Dona Yanuar Agus Santoso², Livana PH³, Yulia Susanti⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut 31 Kendal, Jawa Tengah 51311

*Correspondent Email: ilanabilasafi@gmail.com

Diterima: 3 Januari 2026 | Disetujui: 1 Februari 2026 | Diterbitkan: 2 Februari 2026

Abstract. *Insomnia sleep disorders can lead to long-term health issues if not promptly addressed and can significantly impact an individual's quality of life, including work performance and social relationships. Furthermore, it increases the risk of health problems such as depression, anxiety, cardiovascular disease, obesity, and diabetes. This review article aims to identify the factors that influence the occurrence of insomnia. This study utilizes a literature review design with a descriptive analysis technique, examining 17 journals published within the last 5 years. The search was conducted on Google Scholar using keywords such as "insomnia," "causes," and "factors," focusing on published literature. The findings indicate that insomnia can be influenced by various factors, including gadget use, stress, anxiety, caffeine consumption, and medical conditions such as hypertension, breast cancer, obesity, and rheumatoid arthritis. Based on the literature review, it can be concluded that insomnia is caused by various factors, which are categorized into three groups: psychological, lifestyle, and biological factors. Psychological factors include anxiety and stress; lifestyle factors include caffeine consumption and gadget use; and biological factors include the physical conditions of individuals experiencing disorders such as breast cancer, obesity, hypertension, and rheumatoid arthritis.*

Keywords: *insomnia; causes; sleep quality*

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan dasar manusia ialah tidur. Setiap orang pasti membutuhkan tidur. Jika tidur cukup, maka ada banyak manfaat yang bisa didapat, seperti menjaga daya tahan dan kesehatan tubuh. Teruntuk sebagian besar orang, tidur adalah hal yang simple dan mudah dilakukan. Tapi beberapa orang mengalami kesulitan untuk tidur, dan kondisi seperti itu disebut insomnia. (Anggraini & Ratnawati 2022). Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Ardiatama, Widyana, & Budiyan (2021) bahwa insomnia dijelaskan sebagai salah satu masalah yang sering dialami oleh orang di berbagai belahan dunia, terutama oleh orang-orang yang berada dalam usia produktif dan usia lanjut. Mereka memiliki berbagai perbedaan dalam hal kesibukan, tingkat pengetahuan, kondisi ekonomi, hingga jenis pekerjaan, yang bisa memengaruhi kemampuan mereka untuk mengakses pengobatan untuk insomnia. Aryanti (2021) menyebutkan bahwa insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur meskipun seseorang ingin tidur, dan kondisi ini bisa terjadi pada semua usia, termasuk orang tua. Dilansir dari *ICSD-2 (International Classification of Sleep Disorder)*, insomnia diartikan sebagai kesulitan memulai tidur, bangun terlalu awal, sering terbangun dan sulit kembali tidur, serta mengalami impact negatif di hari berikutnya karena kesulitan tidur di malam hari (Arsy & Listyorini 2021).

Angka kejadian insomnia pada lansia menunjukkan variasi yang mencolok secara global dan regional. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Amerika Serikat mencatatkan angka kejadian tertinggi dengan 83.952 kasus, sedangkan Meksiko memiliki angka terendah yaitu 8.712 kasus (Kurniawan, Kasumayanti & Putri, 2020). Sementara itu, di Indonesia, angka kejadian insomnia pada lansia dilaporkan mencapai sekitar 67% (Kristanto, Diyono & Hartono, 2022). Secara lebih spesifik, di wilayah Jawa Tengah, persentase lansia yang mengalami insomnia juga cukup tinggi, berkisar antara 10% hingga 67% (Hindriyastuti & Zuliana, 2018), menunjukkan bahwa insomnia adalah masalah kesehatan tidur yang signifikan di kalangan lansia di Indonesia.

Pada dunia kesehatan, dikatakan tidurnya baik apabila tidur antara 6 sampai 9 jam. Waktu tidur yang dibutuhkan seseorang adalah cukup bagi seseorang merasa segar dan mampu beraktivitas secara optimal pada jam produktif. Pola tidur seseorang akan berubah ketika sudah memasuki usia dewasa (Eliza & Amalia 2022). Sim, Biromo, Sugiharto, Syarifah & Kurniawan (2024) mengemukakan perubahan pola tidur akan terjadi dengan bertambahnya usia dan diperkirakan sekitar 30 hingga 48% orang dewasa memiliki gejala insomnia. Orang yang mengalami insomnia seringkali merasa cemas. Cemas pada orang yang tidak memiliki pekerjaan terkait dengan perasaan tidak tahu apa yang akan terjadi, sehingga membuat seseorang merasa tidak mampu. Cemas adalah perasaan emosional yang timbul ketika seseorang menghadapi situasi

yang dianggap penting baginya sebagai cara untuk bertahan hidup di tengah tekanan yang dialami (Rosyid, 2023). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Hannani & Alfianto (2024) yang menunjukkan ekonomi yang buruk dapat menyebabkan stres, dan pada akhirnya memicu terjadinya insomnia. Insomnia bisa terjadi karena berbagai sebab, seperti hormon, kondisi medis (*tumor, stroke, alzheimer, asma, parkinson*), gangguan mood (*bipolar, kecemasan, depresi, psikotik*), penggunaan obat-obatan (*statin, kortikosteroid, alpha blocker, beta blocker, ACE inhibitor*), minuman berkafein, serta faktor lain seperti kehamilan, genetik, atau stres. (Rosyid, 2023). Ranti, Boekoesoe, & Ahmad (2022) mengatakan insomnia bisa terjadi karena faktor psikologis seperti depresi, kecemasan, dan rasa tegang. Hal ini juga bisa berupa gejala psikosis seperti *skizofrenia* dan gangguan panik. Stres juga terkait erat dengan timbulnya insomnia. *Student Health and Welfare* menyebutkan bahwa jika seseorang mengalami problem psikologis seperti sedih atau stres, hal tersebut bisa mengganggu siklus tidurnya.

Hasil penelitian dari Budianti & Brisma (2025) menunjukkan bahwa insomnia memiliki impact negatif cukup luas terhadap kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup seseorang. Dampak tersebut mencakup gangguan kognitif, di mana individu mengalami kesulitan berkonsentrasi, gangguan memori, dan penurunan tajam dalam produktivitas sehari-hari. Selain itu, insomnia yang berlangsung lama juga meningkatkan risiko penyakit serius, seperti gangguan jantung, obesitas, dan melemahnya sistem imun. Secara emosional, penderita insomnia menjadi lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, dan perubahan suasana hati. Akibat insomnia, seseorang bisa merasa lelah, kesulitan fokus, sulit berkonsentrasi, dan lupa. Hubungan dengan orang lain juga bisa terganggu, pekerjaan atau prestasi di sekolah menjadi buruk, merasa kantuk di siang hari, kehilangan energi dan semangat, sering membuat kesalahan, bahkan sampai mengakibatkan sakit kepala. Insomnia bukanlah penyakit, melainkan tanda-tanda adanya gangguan tidur atau kesulitan tidur. Insomnia bisa terjadi karena masalah psikologis yang terjadi jangka panjang dan terus menerus seperti depresi, kecemasan serta stres. (Dwiyanti, Saputri, & Rifiana 2023). Saras (2023) menambahkan insomnia berdampak terhadap kesehatan seperti gangguan fungsi kognitif, masalah kesehatan mental, penurunan fungsi daya tahan tubuh, terganggunya kesehatan jantung dan gangguan metabolik. Cara mengatasi insomnia adalah dengan memperbaiki pola tidur yang sehat, tetapi tidak semua orang mengerti cara menghadapinya. Terapi insomnia bisa dilakukan dengan cara nonfarmakologi atau farmakologi. Terapi nonfarmakologi meliputi: *sleep restriction, stimulus control therapy, cognitive behavioral therapy, relaxation therapy dan psychotherapy, serta sleep hygiene therapy*. (Karna, Sankari, & Tatikonda, 2022). Sutardi (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa obat yang paling efektif untuk mengatasi insomnia adalah dari golongan *benzodiazepine (BZDs)*. Selain itu, obat lain yang digunakan dalam pengobatan insomnia adalah obat penghambat kemunculan tidur, *antihistamin*, dan *antipsikotik*. Terapi farmakologi yang diberikan kepada pasien insomnia berupa obat dari golongan *benzodiazepin dan non-benzodiazepin, seperti zolpidem, eszoplocone, zaleplon, ramelteon, serta trazodone*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi insomnia. Dari fenomena diatas dapat disimpulkan insomnia disebabkan oleh genetik, kondisi kesehatan, faktor ekonomi, gangguan psikologis serta pola hidup yang tidak sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *literatur review* yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan 17 jurnal berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Literatur review menurut ialah teknik pengumpulan data guna mencari sumber untuk referensi pada sebuah penelitian (Rusmawan, 2019). Kriteria inklusi yaitu jurnal penelitian korelasi insomnia yang dapat diakses full text pada google scholar, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu jurnal intervensi terhadap insomnia. Metode yang digunakan ialah studi literatur dengan teknik analisa deskriptif guna mencari database dari beberapa jurnal yang relevan dan telah dipublikasikan di google scholar selama 5 tahun terakhir.

HASIL

Penelitian ini melakukan review terhadap berbagai literatur yang relevan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia. Proses seleksi literatur dilakukan melalui penerapan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya untuk memastikan kualitas dan relevansi sumber yang digunakan. Berdasarkan hasil review, diperoleh sebanyak 17 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Hasil analisis korelasi dari 17 jurnal tersebut menunjukkan berbagai faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia, dan seluruh temuan tersebut disajikan secara sistematis dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian 17 Jurnal

Judul	Peneliti	Hasil
Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan	Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023).	Terdapat Hubungan kecemasan terhadap kejadian insomnia pada pralansia dan lansia yang menderita hipertensi dengan nilai signifikansi (pValue = 0,00).
Hubungan Stres Akademik, Kecemasan Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024	Syawalani, A. S., Sihura, S. S. G., & Rizal, A. (2025).	terdapat hubungan antara stres akademik dan insomnia yang cukup kuat, dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.448 (p = 0.000). terdapat Hubungan antara kecemasan dan insomnia cukup kuat serta signifikan, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.597 (p = 0.000). hubungan antara lingkungan belajar terhadap kejadian insomnia ditemukan sangat lemah serta tidak signifikan, dengan nilai koefisien -0.052 (p = 0.478)
Faktor Penyebab Insomnia Di Kalangan Remaja	Nurmawati, N., Fil'ardi, B., Alysaina, Y. R., Nuralifah, A., & Rahmah, D. A. (2025).	Terdapat hasil bahwa insomnia pada remaja disebabkan oleh kecemasan, stres akademis, pola hidup yang tidak sehat serta lama penggunaan gadget.
Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah	Ahmad, S. R., Anisaa, M., & Triana, R. (2022).	Terdapat hubungan stres dengan kejadian insomnia dengan nilai p =0,007.
Hubungan Obesitas Terhadap Insomnia	Rahma, S. E., Evania, O. M., & Elfrida, R. R. (2023)	Ditemukan fakta bahwa individu yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena insomnia, dan individu yang insomnia memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena obesitas.
Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Preklinik FKIK UAJ	Budiyanti, E., & Wijaya, M. J. (2023)	Terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan gangguan tidur yang signifikan (p<0,05).
Analisis Faktor Kejadian Insomnia Pada Remaja Dikelurahan Cipadak Jakarta Selatan Tahun 2022	Dwiyantri, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023)	Terdapat hasil bahwa 3 faktor yang berhubungan dengan insomnia yaitu faktor tingkat stress (p=0,004), faktor lama penggunaan gadget (p=0,002) serta faktor kecanduan game online (p=0,002). Dan 1 faktor yang tidak berhubungan dengan insomnia yaitu kebiasaan merokok (p=0,502).
Hubungan Stadium Kanker Payudara Dengan Insomnia Pada Penderita Kanker Payudara Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Dr.H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung	Andini, S., Siswandi, A., Anggunan, A., & Setiawati, O. R. (2022).	Terdapat hubungan antara stadium kanker payudara dengan insomnia yang signifikan (p-value=0,000) dan menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.650.
Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress Dan Hubungannya Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa	Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022).	Terdapat hubungan antara Minum Kopi (p-Value = 0,000), Kebiasaan Main Gadget (p-Value = 0,000), dan stress (p-Value = 0,000) dengan kejadian insomnia.
Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal	Gasril, P., Devita, Y., & Fadli, N. (2024)	Terdapat adanya Hubungan antara tingkat stress terhadap kejadian insomnia dengan $p \leq \alpha$ (0,001 $\leq$ 0,005).
Hubungan Insomnia Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rantang Kota Medan	Manulang, O. V., Dalimunthe, A. R., & Fibrini, D. (2025)	Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan lansia yang mengalami hipertensi (p-value < 0,05)
Hubungan Stres Akademik, Kecemasan Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024	Syawalani, A. S., Sihura, S. S. G., & Rizal, A. (2025).	Terdapat hubungan antara stres akademik dengan kejadian insomnia yang cukup kuat (koefisien korelasi 0.448, p = 0.000), hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia (koefisien korelasi 0.597, p = 0.000) dan ditemukan antara lingkungan belajar dengan insomnia hubungan sangat lemah dan tidak signifikan (nilai koefisien -0.052 , p = 0.478)
Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Pola Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter	Lioe, E. B., Engka, J. N., & Marunduh, S. R. (2025)	Ditemukan adanya hubungan bermakna konsumsi kafein dengan pola tidur (p=0,047; r=0,152)

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2021	Adiwibawa, D. N., Munandar, T. A., Ruqayyah, S., & Anulus, A. (2023)	Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia (p-value 0.001)
Faktor Determinan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia	Gunawan, I., & Nurgahayu, H. (2022).	Didapatkan hasil bahwa adanya Hubungan stress dengan kejadian insomnia ($p=0,008<0,05$), adanya Hubungan antara kecanduan smartphone terhadap kejadian insomnia ($p=0,037<0,05$), tidak terdapat Hubungan antara penyakit terhadap kejadian insomnia ($p=0,091<0,05$), tidak terdapat hubungan antara level aktivitas dengan kejadian insomnia ($p=0,363<0,05$), tidak terdapat hubungan antara Lingkungan tempat tinggal terhadap kejadian insomnia ($p=0,168<0,05$), dan tidak terdapat hubungan antara merokok terhadap kejadian insomnia ($p=0,263<0,05$).
Hubungan antara pola tidur dan kebiasaan makan junk food dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas Malahayati tahun 2019.	Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020).	Terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dan kejadian obesitas dengan p value 0,000 ($<\alpha 0,05$). Mahasiswa yang obesitas juga memiliki pola tidur yang kurang daripada mahasiswa yang tidak obesitas.
Insomnia Pada Penderita Kanker Payudara yang Sedang Menjalani Kemoterapi.	Aisy, R. (2020).	Penderita kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi sebagian besar mengalami insomnia berusia ≥ 50 tahun, tidak memiliki pekerjaan, seluruhnya sudah menikah, memiliki insomnia ringan dengan lebih dari 1 jenis keluhan insomnia, serta dialami oleh yang tidak memiliki keluhan nyeri maupun memiliki keluhan nyeri neuropatik

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa literatur review yang telah dilakukan dapat ditemukan bahwa insomnia disebabkan oleh 3 faktor yaitu faktor psikologis, faktor gaya hidup dan faktor biologis. Insomnia disebabkan oleh faktor psikologis meliputi kecemasan dan stres karena adanya aktivasi hormon kortisol. Insomnia dipicu oleh faktor gaya hidup seperti konsumsi kafein (dapat menghambat sinyal kantuk adenosin) dan penggunaan *gadget* (cahaya biru menghambat melatonin). Terdapat korelasi yang sangat kuat antara pasien kanker payudara dengan kejadian insomnia karena kompleksitas gejala fisik dan psikologis yang timbul akibat penyakit dan pengobatannya. Selain itu, terdapat hubungan timbal balik antara obesitas dan insomnia, di mana kurang tidur mengganggu hormon pengatur nafsu makan, meningkatkan risiko kenaikan berat badan. Terakhir, hipertensi juga berkaitan dengan insomnia, khususnya pada lansia, karena tekanan darah tinggi membuat tubuh selalu tegang, sehingga sulit untuk beristirahat dan memotong durasi tidur.

Penelitian oleh Juwita, Nulhakim, & Purwanto (2023) serta Syawalani, Sihura, & Rizal (2025), menemukan bahwa terdapat korelasi antara kecemasan dan insomnia. Seseorang yang mengalami kecemasan seringkali karena ia sedang memikirkan masalah yang sedang atau akan terjadi, maka dengan hal itu terjadilah kesulitan dalam memulai tidur maupun terbangun lebih awal. Juwita, Nulhakim, & Purwanto (2023) dalam penelitiannya terhadap lansia menemukan bahwa terdapat korelasi antara kecemasan dan insomnia karena orang yang merasa sangat gelisah biasanya karena terus-menerus memikirkan masalah yang sedang dihadapi sehingga menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia. Telah terbukti secara empiris dalam penelitian Syawalani et al. (2025) terhadap mahasiswa bahwa terdapat korelasi positif yang substansial antara tingkat kecemasan dan insiden insomnia. Data penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.597 ($p = 0.01$), menegaskan bahwa kecemasan berkorelasi signifikan dengan gangguan tidur. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung lebih rentan terhadap masalah tidur atau insomnia.

Ahmad et al. (2022), dwiyanti et al. (2023), Syawalani et al. (2025), dan Nurmawati et al. (2025) dalam penelitiannya menyatakan adanya hubungan antara stres dengan kejadian insomnia. Syawalani et al. (2025) menuturkan faktor-faktor yang mendukung terjadinya stres yaitu beban akademik, manajemen waktu yang buruk, lingkungan yang kompetitif, dan minimnya dukungan sosial. Stres menyebabkan tubuh kita melepaskan hormon seperti kortisol, yang sebenarnya membuat kita tetap siaga. Hormon-hormon ini mengaktifkan sistem "siap tempur" tubuh, menyebabkan jantung berdetak lebih cepat, otot menegang, dan pikiran sulit berhenti berpikir. Akibatnya, alih-alih merasa rileks dan mengantuk di malam hari, tubuh dan otak tetap berada dalam mode waspada, sehingga sangat sulit untuk tertidur atau tetap tidur nyenyak, yang kita kenal sebagai insomnia. Pada mahasiswa tekanan akademik yang tinggi dapat mengganggu pola tidur

sampai tidur yang tidak nyenyak. Dilansir dari Ahmad et al. (2022) Hubungan erat antara tidur dan stres dikendalikan oleh sistem di otak yang disebut Aksis HPA. Ketika kita stres, sistem ini menjadi terlalu aktif, seperti alarm yang terus berbunyi. Akibatnya, hormon stres utama, yaitu kortisol, dilepaskan dalam jumlah besar ke darah. Karena stres terus-menerus, tubuh kita gagal mematikan alarm ini (mekanisme kontrol gagal). Tingginya kadar kortisol inilah yang mengganggu tidur. Hormon ini membuat kita sering terbangun dan kualitas tidur berkurang, karena tubuh terus merasa waspada dan tidak bisa benar-benar beristirahat. Hal tersebut membuktikan bahwa apabila manajemen stres buruk maka akan berdampak terhadap terjadinya insomnia.

Ranti et al., (2022), Budiyantri & Wijaya, (2023), Lioe, Engka, & Marunduh, (2025), dari hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan terjadinya insomnia. Dalam tubuh manusia terdapat adenosin atau zat kimia yang keberadaannya alamiah. Sepanjang hari, adenosin terus menumpuk di otak. Semakin banyak adenosin yang melekat di reseptor saraf, semakin kuat sinyal untuk tidur (rasa kantuk) yang tercipta. Adenosin berfungsi sebagai sinyal "istirahat" bagi otak. Bentuk molekul kafein hampir sama dengan adenosin. Namun, Kafein berperan sebagai "penyamar" dan masuk ke reseptor yang biasanya ditempati oleh adenosin. Akibatnya kafein menghalangi adenosin agar tidak bisa menempel di reseptor. Dengan demikian, sinyal kantuk (rasa lelah) terganggu, dan Anda merasa lebih terjaga. Kafein tidak memberi energi baru, tetapi menghilangkan efek menurunkan kewaspadaan dari adenosin yang menyebabkan kantuk. Ranti et al. (2022) dalam penelitiannya menuturkan bahwa kandungan kafein dalam kopi dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada mahasiswa, kerja utama kafein dalam kopi yaitu menghambat reseptor adenosin guna membuat tubuh terus terjaga. reseptor adenosin salah satu fungsinya yaitu sebagai mediator proses tidur homeostatik. Hasil tersebut dikuatkan oleh fakta dari penelitian Budiyantri et al. (2023) pada mahasiswa bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan gangguan tidur ($p < 0,05$).

Gunawan & Nurgahayu (2022), Dwiyantri. et al. (2023) pada penelitiannya mengungkapkan adanya korelasi penggunaan gadget terhadap kejadian insomnia yang dialami oleh mahasiswa. Padatnya jam kuliah, tugas yang menumpuk, aktivitas non akademik relatif menyita waktu ditambah mahasiswa yang bekerja part time membuat hari-hari mereka seolah dikejar waktu. Hal itu menyebabkan beberapa mahasiswa menghabiskan waktu luangnya untuk bermain gadget sampai larut malam. Bermain gadget menyebabkan insomnia karena dua hal: Pertama, cahaya biru dari layar menipu otak, membuatnya berpikir masih siang hari, sehingga menghentikan produksi hormon tidur (melatonin). Kedua, konten di gadget bersifat menstimulasi (merangsang), yang membuat otak terlalu aktif dan sibuk berpikir. Kedua faktor ini mencegah tubuh dan pikiran mencapai kondisi rileks yang dibutuhkan untuk bisa tidur nyenyak. Gunawan et al. (2022) mengungkapkan salah satu impact negatif penggunaan *gadget* adalah mengganggu tidur. Diketahui *gadget* memiliki layanan internet 24 jam, maka dalam 24 jam itu pula *gadget* akan bergetar dan berdering. Dari hal itu maka pengguna akan selalu memantau gadgetnya, terlebih apabila ada notifikasi masuk, sekalipun ia sudah siap memulai tidur. Selain itu dalam transformasi gadget yang semakin canggih juga menyebabkan kecanduan game online yang dapat berimbas pada insomnia, hal ini sejalan dengan riset terhadap remaja yang dilakukan oleh Dwiyantri et al. (2023) dengan nilai koefisiensi ($p = 0,002$). Insomnia disebabkan oleh penggunaan gadget juga diperkuat oleh hasil penelitian dari Adiwibawa, Munandar, Ruqayyah, & Anulus (2023) yang mengungkapkan bahwa penggunaan sosial media pada mahasiswa berhubungan dengan insomnia (p -value 0.001).

Korelasi obesitas pada mahasiswa dengan gangguan tidur dituturkan dalam penelitian dari Kristiana, Hermawan, Febriani, & Farich (2020). Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Rahma, Evania, & Elfrida (2023) juga menemukan fakta bahwa remaja yang obesitas lebih mungkin mengalami insomnia, dan remaja yang mengalami insomnia juga lebih mungkin menjadi obesitas. Insomnia meningkatkan risiko obesitas karena gangguan tidur mempengaruhi hormon ghrelin dan leptin yang merupakan hormon pengatur pola makan. Ketika kurang tidur, ghrelin meningkat dan leptin menurun, sehingga meningkatkan nafsu makan dan berpotensi menyebabkan obesitas. Kristiana et al. (2020) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa menuliskan bahwa Jam tidur yang berkurang meskipun hanya 1 jam akan meningkatkan berat badan sebesar 0,7 kg karena munculnya rasa lapar. Kurang tidur juga dapat berpotensi menyebabkan perubahan masa lemak tubuh serta peningkatan berat badan. Hal ini juga didukung oleh Nuraliyah (2014), ia menjelaskan orang yang mengalami obesitas biasanya memiliki aktivitas fisik pada siang hari yang kurang, sehingga mengakibatkan insomnia pada malam hari. Situasi ini semakin memperkuat bahwa terdapat korelasi antara obesitas dengan kejadian insomnia.

Aisy, Sawitri, Denny, & Rotinsulu (2020) menuturkan bahwa sebagian besar pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi mengalami insomnia. Andini et al. (2022) dari penelitiannya menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara tahap kanker payudara dengan insomnia, dengan nilai p -value sebesar 0,000 dan tingkat korelasi mencapai 0,650. Pasien kanker payudara mengalami insomnia, hal itu disebabkan karena kompleksitas gejala fisik serta psikologis yang berkaitan dengan

diagnosis, pengobatan, nyeri, stres, efek samping kemoterapi, perubahan hormon serta ketakutan pada prognosis, yang semuanya dapat mengganggu tidur dan menyebabkan insomnia. Dilansir Aisy et al. (2020) Insomnia pada pasien yang menjalani kemoterapi paling banyak dikeluhkan oleh penderita kanker payudara dibandingkan dengan penderita kanker lain. Efek samping kemoterapi yang memberikan dampak signifikan seperti toksik yang menumpuk, perubahan hormon dan bentuk tubuh, kondisi komorbid, dampak fisik (mual, muntah, diare, frekuensi berkemih meningkat, atau reaksi kulit). Kondisi ini semakin memperkuat bahwa terdapat hubungan antara kanker payudara dengan kejadian insomnia.

Juwita, Nulhakim & Purwanto (2023) serta penelitian serupa oleh Manulang, Dalimunthe, & Fibrini (2025) didapatkan hasil bahwa ada kaitan antara insomnia dengan lansia yang mengalami hipertensi. Tekanan darah tinggi (hipertensi) bisa menyebabkan susah tidur karena membuat tubuh kita selalu tegang dan siaga. Tekanan yang tinggi ini memaksa sistem saraf kita untuk bekerja keras, seolah-olah alarm tubuh terus berbunyi, sehingga sulit bagi kita untuk rileks dan tenang di malam hari. Selain itu, kadang penderita harus bolak-balik ke toilet di malam hari karena efek tekanan darah tinggi pada ginjal, yang tentu saja memotong-motong waktu tidur nyenyak. Intinya, tubuh yang tegang akibat hipertensi sulit diajak istirahat. Kebiasaan tidur dalam durasi pendek dapat menjadi pemicu berkembangnya hipertensi. Menurut Gangwisch et al. (2006), hal ini disebabkan oleh beberapa faktor: tubuh terus-menerus memiliki tekanan darah dan detak jantung yang tinggi, sistem saraf simpatik menjadi lebih aktif, adanya stres fisik dan psikologis berkelanjutan, serta meningkatnya penahanan garam dalam tubuh. Di antara populasi lansia, perempuan merupakan kelompok yang paling dominan mengalami masalah insomnia. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, di mana lansia laki-laki memiliki kemungkinan yang secara konsisten lebih rendah untuk menderita gangguan tidur tersebut dibandingkan dengan rekan perempuan mereka (Manulang et al., 2025). Maka berdasarkan hal tersebut dapat dirumuskan secara konkrit bahwa terdapat hubungan antara obesitas terhadap kejadian insomnia.

KESIMPULAN

Dari literatur review yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwasannya terdapat 3 faktor penyebab insomnia, yaitu faktor psikologis, faktor biologis dan faktor gaya hidup. Faktor psikologis meliputi kecemasan dan stres, faktor gaya hidup meliputi konsumsi kafein dan penggunaan gadget, faktor biologis mencakup insomnia pada individu dengan obesitas, hipertensi dan kanker payudara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa takzim dan terima kasih yang tak terhingga teruntuk kedua orang tua, yang telah menjadi pilar fundamental di balik eksistensi akademik dan non akademik saya. Apresiasi tertinggi saya dedikasikan kepada diri sendiri atas resiliensi dan konsistensi intelektual dalam menuntasi dialektika pemikiran yang kompleks ini. Terima kasih telah menjaga stabilitas kognitif di tengah tekanan akademik dan non akademik yang masif, serta tetap teguh melakukan eksplorasi mendalam meski dihadapkan pada keterbatasan literatur dan berbagai kendala metodologis. Pencapaian ini adalah manifestasi dari dedikasi yang tidak terfragmentasi oleh rasa Lelah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S., Siswandi, A., Anggunan, A., & Setiawati, O. R. (2022). Hubungan stadium kanker payudara dengan insomnia pada penderita kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 271-9. <https://www.academia.edu/download/100520387/2647.pdf>.
- Ardiatama, I. S., Widyana, R., & Budiyan, K. (2021). Intervensi Brief Behavioral Treatment of Insomnia Secara Daring Untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Insomnia Klinis. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 13(2) <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art6>.
- Arsy, G. R., & Listyarini, A. D. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 21-29. <https://doi.org/10.31596/jpk.v4i1.103>.
- Aryanti. (2021). Pengaruh Pijat Kaki Dengan Minyak Sereh Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo. <http://repository.usahidsolo.ac.id/id/eprint/1882>.

- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipadak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159-2171. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan insomnia pada remaja selama covid 19. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1941-1946. <https://doi.org/10.55927/fjsr.v3i1.7477>
- Gunawan, I., & Nurgahayu, H. (2022). Faktor Determinan Kejadian Insomnia Pada Mahasoswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Muslim Indonesia. *Window of Public Health Journal*, 3(3), 488-501. <https://doi.org/10.33096/woph.v3i3.104>.
- Hannani, L., & Alfianto, F. (2024). Analisis penyebab insomnia. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(6), 641-650. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus, Jkm (*Jurnal Kesehatan Masyarakat*) Cendekia Utama, 6(1). 91. <https://doi.org/10.31596/Jkm.V6i1.244>.
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240-251. <https://doi.org/10.55681/aojh.v1i2.104>.
- Kristanto, B., Diyono, & Hartono, M. (2022). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Kosala : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 117-127. <https://doi.org/10.37831/kjik.v10i2.242>
- Nurmawati, N., Fil'ardi, B., Alsyaina, Y. R., Nuralifah, A., & Rahmah, D. A. (2025). Faktor Penyebab Insomnia di Kalangan Remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 173-179. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.1932>.
- Rahma, S. E., Evania, O. M., & Elfrida, R. R. (2023). Hubungan Obesitas Terhadap Insomnia. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3), 25-29. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1271>.
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan konsumsi kopi, penggunaan gadget, stress dan hubungannya dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20-28. https://search.crossref.org/?q=2963-7236&from_ui=yes.
- Rosyid, M. (2023). Upaya Menurunkan Kecemasan Menjadi Pengangguran Melalui Strategi Konseling. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 79-87. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.121.04>
- Rusmawan, U. (2019). Teknik penulisan tugas akhir dan skripsi pemrograman. *Elex Media Komputindo*.
- Saras, T. (2023). Mengatasi insomnia: Panduan praktis untuk tidur berkualitas. *Tiram Media Semarang*.
- Sim, A. S., Biromo, A. R., Sugiharto, H., Syarifah, A. G., & Kurniawan, J. (2024). Kegiatan Edukasi dan Deteksi Dini Insomnia pada Kelompok Lanjut Usia di Panti Werda Hana. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 3(2), 69-75. <https://ejurnal.stipas.ac.id/index.php/jmmn/article/view/279>
- Syawalani, A. S., Sihura, S. S. G., & Rizal, A. (2025). Hubungan Stres Akademik, Kecemasan Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(5), 10686-10699. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/3651>
- Vidya Anggraini, N., & Ratnawati, D. (2022). Perilaku Game Online Bermain Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor. In *Keperawatan Jurnal Muhammadiyah* (Vol. 7, Issue 1). Prodi Profesi Ners. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i1.9831>.