

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (PSIK UMY). UMY merupakan salah satu lembaga pendidikan swasta yang memiliki nilai akreditasi A. Salah satu program sarjana yang telah UMY dirikan adalah Program Studi Ilmu Keperawatan, program studi tersebut diharapkan mampu menghasilkan sarjana keperawatan dan profesi *ners* yang islami untuk dapat berpartisipasi dalam pembangunan nasional dalam bidang kesehatan. PSIK UMY memiliki beberapa kegiatan belajar mengajar yang secara rutin dilakukan yaitu perkuliahan, tutorial, *skill lab*, dan biomedis.

Mahasiswa PSIK UMY yang terdaftar aktif mengikuti program sarjana sebanyak 488 orang dengan mahasiswa perempuan sebanyak 356 orang dan mahasiswa laki-laki sebanyak 132 orang. Jumlah mahasiswa pada setiap angkataannya berbeda, angkatan 2013 terdapat 123 mahasiswa, angkatan 2014 sebanyak 114 mahasiswa, angkatan 2014 sebanyak 112 mahasiswa, dan angkatan 2016 sebanyak 139 mahasiswa.

PSIK UMY memiliki dua kelas yang berukuran besar. Di dalam kelas terdapat dua layar yang berada di sisi kanan dan kiri bagian depan dan dilengkapi dengan sarana dan prasarana lain seperti *Air Conditioner*, dan *microphone*. Sistem pembelajaran yang digunakan di kelas menggunakan

metode ceramah dan tanya jawab. Selain perkuliahan, sistem pembelajaran yang digunakan PSIK UMY terdapat *skill lab*, tutorial, dan biomedis yang dilakukan di luar kelas besar. Sehingga PSIK UMY memiliki 12 ruang *skill lab*, 13 ruang tutorial, dan 3 ruang biomedis. Ruang *skill lab* digunakan sebanyak 5 sampai 6 mahasiswa, sistem pembelajaran yang digunakan saat *skill lab* adalah redemonstrasi. Ruang tutorial digunakan sebanyak 12 mahasiswa dan sistem pembelajarn yang digunakan adalah diskusi. Ruang biomedis terdiri dari ruang kelas anatomi, fisiologi, dan histologi.

Jadwal pembelajaran yang ada di PSIK UMY cukup padat sehingga membuat mahasiswa banyak menghabiskan waktu dikampus. Dalam satu hari mahasiswa bisa memiliki jadwal kuliah dari pagi hingga sore hari yang terdiri dari jadwal kuliah, tutorial maupun *skill lab*. Selain itu, mahasiswa juga memiliki tanggung jawab untuk mengerjakan tugas yang harus segera diselesaikan. Banyak dari mahasiswa memilih waktu malam hari untuk menyelesaikan tugasnya, sehingga waktu tidur mereka akan terganggu dan akan menyebabkan kurangnya waktu tidur. Hal tersebut tentu akan berdampak pada kegiatan kuliah karena mahasiswa tidak memiliki cukup energi untuk dapat mempertahankan konsentrasinya ketika pembelajaran.

B. Hasil Penelitian

1. Gambaran karakteristik responden

Gambaran karakteristik mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)	St. Deviation
1.	Laki-laki	31	34,1	0,477
2.	Perempuan	60	65,9	
	Total	91	100	

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 mahasiswa (65,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

No	Karakteristik	Mean	St. Deviation
1.	Usia	19,84	1.223

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 4 menunjukkan bahwa Rata-rata (*mean*) usia responden adalah 19,84 dibulatkan menjadi 20 yang berarti sebagian besar responden berusia 20 tahun.

2. Variabel penelitian

a. Gambaran derajat insomnia mahasiswa PSIK UMY

Gambaran derajat insomnia mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)	St. Deviation
1.	Tidak insomnia	35	38,5	0,597
2.	Ringan	52	57,1	
3.	Sedang	3	3,3	
4.	Berat	1	1,1	
	Total	91	100	

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 52 responden (57,1%).

b. Gambaran konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY

Gambaran konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

No.	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)	St. Deviation
1.	Baik	19	20,9	0,492
2.	Cukup	67	73,6	
3.	Kurang	5	5,5	
	Total	91	100	

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 6 menunjukkan bahwa konsentrasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa PSIK UMY sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebanyak 67 responden (73,6%).

3. Gambaran distribusi frekuensi derajat insomnia dan konsentrasi belajar berdasarkan jenis kelamin

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia dan Konsentrasi Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

Variabel	Jenis kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
	N	%	N	%
Derajat insomnia				
Tidak insomnia	11	35,5	24	40
Ringan	19	61,3	33	55
Sedang	1	3,2	2	3,3
Berat	-	-	1	1,7
Konsentrasi belajar				
Baik	6	19,4	13	21,7
Cukup	23	74,2	44	73,3
Kurang	2	6,5	3	5,0

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami insomnia kategori ringan adalah mahasiswa perempuan yaitu sebanyak 33 responden (55%). Sebagian besar mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar kategori cukup adalah perempuan yaitu sebanyak 44 responden (73,3%).

4. Hubungan derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY

Hubungan derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 8. Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK UMY (n=91)

Derajat insomnia	Konsentrasi belajar						Total		r	P value
	Baik		Cukup		Kurang		N	%		
	N	%	N	%	N	%				
Tidak insomnia	10	28,6	25	71,4	-	-	35	100	0,259	0,013
Ringan	9	17,3	40	76,9	3	5,8	52	100		
Sedang	-	-	2	66,7	1	33,3	3	100		
Berat	-	-	-	-	1	100	1	100		

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 8 menunjukkan sebagian besar responden mengalami insomnia ringan dan memiliki konsentrasi belajar cukup yaitu sebanyak 40 responden (76,9%). Hasil penelitian didapatkan signifikansi *p value* sebesar 0,013 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

C. Pembahasan

1. Derajat insomnia

Insomnia adalah gangguan pada kuantitas dan kualitas tidur yang dapat mengganggu fungsi seseorang (*Nursing Diagnosis*, 2012). Insomnia ditandai dengan beberapa gejala seperti kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, bangun tidur lebih awal dari biasanya, merasa lelah, dan memiliki masalah fungsional untuk melakukan aktivitas sehari-

hari (Naveed *et al*, 2016). Dalam *International Classification of Sleep Disorder 2* (ICSD-2), insomnia dapat ditegakkan bila terdapat satu atau lebih keluhan yaitu: kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun dari tidur, bangun terlalu dini hari dan sulit untuk tidur kembali, dan tidur dengan kualitas yang buruk. Selain itu setidaknya terdapat satu gangguan disiang hari seperti kelelahan, gangguan atensi, gangguan konsentrasi dan memori, gangguan dalam hubungan sosial, gangguan mood atau mudah tersinggung, nyeri kepala, dan gangguan pencernaan akibat kurang tidur (Susanti, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar mahasiswa PSIK UMY yang mengalami insomnia ringan. Faktor pencetus yang dapat menyebabkan insomnia berupa faktor intrinsik dan lingkungan. Faktor intrinsik disebabkan dari dalam diri seseorang itu sendiri seperti sistem saraf otonom yang bekerja secara berlebihan dan poros hipotalamus-pituitari-adrenal yang terlalu aktif dan faktor lingkungan yang dapat menyebabkan insomnia seperti kondisi tempat tinggal dan jadwal antara bekerja dan istirahat yang tidak teratur (Azad *et al*, 2015). Insomnia yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebabkan oleh beban atau tanggung jawab yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau harus belajar dengan materi yang cukup banyak. Insomnia sering terjadi pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi karena memiliki beban harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana. Beban tersebut dapat menjadi *stressor* saat perkuliahan maupun diluar

perkuliahan, ketika *stressor* datang maka tubuh akan memberikan respon. Salah satu respon yang terjadi saat malam hari yaitu mahasiswa akan mengalami insomnia atau memiliki kualitas tidur yang buruk (Nafilda, Nadjmir, & Hardisman, 2016).

Mahasiswa PSIK UMY memiliki jadwal yang cukup padat setiap harinya, diantaranya jadwal perkuliahan, tutorial, *skill lab*, biomedis, dan ditambah dengan tugas yang harus diselesaikan tepat waktu. Mahasiswa harus mempersiapkan diri untuk dapat berperan aktif dalam kegiatan tersebut dengan mencari materi dan belajar dengan sungguh-gungguh. Hasil yang diharapkan dari keikutsertaan secara aktif dalam kegiatan pembelajaran tentu saja nilai yang baik, hal tersebut dapat menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Waktu yang digunakan sebagian besar mahasiswa dalam belajar dan mengerjakan tugas adalah malam hari karena di siang hari mahasiswa menghabiskan waktunya di kampus. Jadwal yang padat tersebut mengharuskan mereka berada di kampus dari pagi hingga sore. Hal tersebut akan membuat mahasiswa mengambil sebagian waktu tidurnya untuk mengerjakan tugas dan belajar hingga larut malam. Maka dari itu mahasiswa PSIK UMY dapat mengalami masalah insomnia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alsaggaf *et al* (2016) yang menyebutkan bahwa 84% mahasiswa kedokteran *Saudi Medical School* mengalami insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Santos *et al* (2016) menyebutkan bahwa terdapat 204 mahasiswa keperawatan di universitas daerah *Vale do Paraiba Brazil*

terdapat 84,31% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu hasil penelitian Lai dan Say (2013) yang dilakukan di Universitas Tunku Abdul Rahman Malaysia didapatkan hasil bahwa mahasiswa kedokteran memiliki waktu tidur yang lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa ilmu sosial. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu populasi yang rentan terhadap masalah tidur seperti kurangnya waktu tidur, kualitas tidur yang buruk, dan mengantuk berlebihan di siang hari. Rata-rata mahasiswa kedokteran hanya memiliki waktu tidur selama 5,8 jam. Seperti yang disebutkan dalam penelitian El-Arab, Rabie, & Ali (2014) hal tersebut diakibatkan karena mahasiswa kedokteran memiliki tuntutan akademik yang tinggi sehingga dapat mempengaruhi pola tidur. Siklus tidur dan bangun yang dimiliki menunjukkan durasi tidur yang kurang, banyak dari mahasiswa memulai tidur pada larut malam.

Hasil penelitian ini didapatkan persentasi derajat insomnia perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Hasil ini sesuai dengan penelitian Zhang *et al* (2015) yang menyebutkan bahwa perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan dengan laki-laki, hal itu berkaitan dengan masa pubertas ketika hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Selain itu remaja perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan remaja laki-laki. Perempuan lebih mudah untuk mengalami stres karena mereka memiliki strategi koping yang kurang baik, oleh karena itu mereka lebih rentan mengalami insomnia. Berdasarkan jurnal yang dituliskan oleh

Mallampalli dan Carter (2014) menyebutkan bahwa mekanisme biologi seperti meningkatnya *follicle stimulating hormone* dan menurunnya level estrogen pada saat *pre menstruation* membedakan kualitas tidur antara perempuan dan laki-laki. Estrogen merupakan salah satu hormon yang ada pada tubuh manusia yang berfungsi sebagai pembentukan organ, ketika terjadi penurunan hormon ini salah satu respon tubuh yaitu berupa gangguan tidur. Hormon estrogen yang dimiliki oleh perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki, oleh karena itu perempuan berpotensi lebih besar mengalami insomnia. Namun, terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara jenis kelamin terhadap masalah tidur. Penelitian tersebut dilakukan oleh Kalak *et al* (2015), yang menyatakan bahwa setiap orang bergantung pada kesibukan atau jadwal setiap individu yang dimiliki.

Mahasiswa PSIK UMY yang mengalami insomnia sebagian besar pada tahapan usia remaja akhir atau dewasa muda. Rentang usia dewasa muda adalah 18 sampai 25 tahun. Sistem sirkadian yang mengontrol tidur dan kesulitan tidur pada remaja dan dewasa muda cenderung mengalami perubahan fisiologi. Pada hari produktif rentang usia ini sering mengalami kekurangan tidur, sedangkan di akhir minggu mereka akan memiliki waktu tidur lebih lama. Sehingga, pola tidur yang tidak teratur tersebut akan menimbulkan masalah tidur seperti insomnia (Kaur & Bhoday, 2017). Seperti yang disebutkan oleh Crowley *et al cit* Hershner dan Chervin (2014) bahwa secara fisiologis usia remaja dan dewasa muda cenderung memiliki

irama sirkadian yang melambat. Secara fisik remaja akhir mempunyai kebiasaan tidur pada larut malam, hal tersebut disebabkan karena ketika masa pubertas remaja memiliki pengaturan homeostasis tidur yang rendah sehingga mengakibatkan kurangnya waktu tidur di malam hari.

2. Konsentrasi belajar

Konsentrasi merupakan usaha untuk memusatkan perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak memperdulikan hal lain yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Konsentrasi dilakukan dengan cara memfokuskan pikiran dan segenap panca-indra ke satu objek di dalam satu aktivitas tertentu (Surya, 2006). Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan tidak memperhatikan hal lain yang tidak ada hubungannya. Kemampuan pemusatan pikiran pada dasarnya ada pada setiap orang, hanya besar atau kecilnya kemampuan yang membedakan. Pemusatan pikiran ini merupakan kebiasaan yang dapat dilatih (Slameto, 2013).

Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY yang mengalami insomnia sebagian besar dalam kategori cukup. Gangguan konsentrasi dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa minat belajar yang rendah atau kondisi kesehatan yang sedang buruk (Olivia, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Israel *et al* (2016) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi pada mahasiswa dapat berupa masalah tidur seperti insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar kurang (60,9%). Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan kualitas hidup menurun karena orang tersebut tidak memiliki cukup energi untuk melakukan aktivitas. Salah satu manfaat tidur adalah untuk mengembalikan energi agar ketika bangun di pagi hari badan terasa segar kembali, namun jika seseorang kurang tidur mereka akan sulit untuk fokus terhadap suatu hal yang dikerjakannya. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yaitu seperti keadaan ruangan, peralatan pendukung pembelajaran, dan suasana yang kondusif (Olivia, 2010). Menurut Peterssen (2004) seseorang akan merasa lebih berkonsentrasi jika belajar dalam lingkungan yang tenang dan nyaman. Penelitian yang dilakukan oleh Melawati (2014) menyebutkan bahwa kebisingan dapat mempengaruhi konsentrasi, hal tersebut disebabkan karena tempat yang bising akan mempengaruhi seseorang sulit berfikir sehingga konsentrasi menjadi pudar.

Konsentrasi belajar antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan yaitu dalam kategori cukup, Menurut hasil penelitian Yuniarti (2014) kemampuan konsentrasi antara siswa perempuan dan laki-laki pada dasarnya sama, namun siswa perempuan cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik. Siswa dapat fokus terhadap pembelajaran dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sikap

positif terhadap pelajaran dan sikap positif terhadap guru. Jika siswa memiliki kesenangan terhadap pelajaran atau guru yang mengajar, mereka akan berusaha untuk memperhatikan pelajaran.

3. Hubungan derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UMY. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Naveed *et al* (2016) yang menjelaskan bahwa banyak mahasiswa memiliki tidur yang kurang karena memulai tidur pada larut malam dan harus bangun pagi hari untuk mengikuti kuliah sedangkan waktu tidur yang seharusnya mereka miliki belum tercukupi. Salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa adalah insomnia, hal tersebut akan menimbulkan rasa mengantuk saat mengikuti perkuliahan dan akan berdampak pada menurunnya konsentrasi mahasiswa. Penelitian oleh Noman *et al* (2015) menyebutkan bahwa 71,42% mahasiswa di *Rehman Medical College* melaporkan insomnia mengakibatkan timbulnya perasaan mengantuk dan menyebabkan terganggunya konsentrasi dan perhatian terhadap pembelajaran di kelas.

Penelitian ini turut didukung oleh penelitian yang dilakukan Sekarsiwi, Putri, & Dewi (2015) di STIKES Guna Bangsa Purwokerto dimana terdapat 39,7% responden mengalami penurunan konsentrasi belajar yang disebabkan karena insomnia. Insomnia menyebabkan

perubahan aktivitas seperti mengantuk dikelas dan kurang memperhatikan pelajaran karena penurunan konsentrasi. Selain itu, insomnia akan menurunkan daya ingat sehingga mahasiswa sulit untuk mengingat apa yang telah dipelajari dan dialami selama seharian karena keadaan tubuh yang lemah. Jika konsentrasi terganggu, mahasiswa akan tidak efisien ketika belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Tessaro dan Paternella (2015) menyebutkan bahwa gejala insomnia yang biasanya dialami oleh remaja berupa kesulitan untuk tertidur lebih dari 30 menit, sulit untuk mempertahankan tidur, terbangun di malam hari lebih dari dua kali, dan sulit untuk tidur kembali lebih dari 5 menit setelah terbangun. Jika semakin tinggi nilai insomnia maka akan semakin rendah kemampuan konsentrasi yang dimiliki oleh remaja. Hal tersebut didukung dalam penelitian Al-Eisa *et al* (2013) bahwa kualitas tidur yang buruk pada pelajar memiliki dampak yang tidak baik dalam proses belajar dan ingatan. Pelajar membutuhkan performa yang tinggi dan akan sulit untuk dicapai jika memiliki masalah dengan tidur. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gildner *et al* (2014) menyebutkan bahwa semakin rendah kualitas tidur seseorang maka kemampuan kognitif akan semakin menurun. Gangguan tidur yang terjadi akan berdampak negatif pada proses persarafan dan fungsi neurologi. Bagian otak yang akan terkena dampak negatif yaitu bagian korteks prefrontal dimana area tersebut memiliki fungsi sebagai pengaturan kesiapsiagaan atau perhatian dan kemampuan daya ingat.