

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) sebagai lembaga pendidikan swasta dan bagian dari sistem pendidikan swasta dan bagian dari sistem pendidikan nasional hingga kini telah memiliki tujuh fakultas yang terdiri dari beberapa program studi di dalamnya, salah satunya adalah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK). Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) yang didirikan pada tahun 1999 merupakan salah satu program studi yang terdapat dalam FKIK UMY. Lama pendidikan yang harus ditempuh dalam PSIK FKIK UMY adalah 5 tahun (10 semester). Terbagi atas Pendidikan Sarjana selama 4 tahun (8 semester) dan Pendidikan Profesi selama 1 tahun (2 semester).

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Gambaran distribusi jenis kelamin mahasiswa Program Studi Ilmu

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah

Usia (tahun)	<i>f</i>	Persentase (%)
25	1	1,7
23	4	6,7
22	32	53,3
21	20	33,3
20	3	5,0
Jumlah	60	100

Sumber: Data primer 2014

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berusia 22 tahun sebanyak (53,3%).

2. Variabel Penelitian

a. Derajat Insomnia

Distribusi frekuensi derajat insomnia mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi frekuensi derajat insomnia pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah

Derajat Insomnia	<i>f</i>	Persentase (%)
Insomnia Ringan	22	36,7
Insomnia Sedang	30	50,0
Insomnia Berat	8	13,3
Jumlah	60	100

Sumber : Data Primer 2014

Tabel 2 menunjukkan bahwa derajat insomnia ringan sebanyak 22 (36,7%), insomnia sedang sebanyak 30 (50,0%), dan insomnia berat sebanyak 8 (13,3%).

b. Tingkat kelelahan

Distribusi frekuensi tingkat kelelahan mahasiswa Program Studi Ilmu

Keperawatan UMY dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah

Tingkat Kelelahan	<i>f</i>	Persentase (%)
Kelelahan Tinggi	1	1,7
Kelelahan Sedang	15	25,0
Kelelahan Ringan	44	73,3
Jumlah	60	100

Sumber : Data Primer 2014

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kelelahan tinggi sebanyak 1 (1,7%), tingkat kelelahan sedang sebanyak 15 (25,0%), dan tingkat kelelahan ringan sebanyak 44 (73,3%).

C. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji *Chi Square* hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah

Derajat Insomnia	Tingkat Kelelahan						Total	P Value
	Tinggi		Sedang		Ringan			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Insomnia Ringan	0	0	3	13,6	19	86,4	22	100
Insomnia sedang	0	0	6	20	24	80	30	100
Insomnia berat	1	12,5	6	75,5	1	12,5	8	100
Total	1	1,7	15	25,0	44	73,3	60	100

Uji *Chi Square*

Tabel 4. Menunjukkan analisis pengujian hipotesis dengan Uji *Chi Square* diperoleh nilai signifikansi *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat

Tabel 5. Hasil Uji *Regresi Linier* hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah

Derajat Insomnia	Tingkat Kelelahan								P Value
	Tinggi		Sedang		Ringan		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Insomnia ringan	0	0	3	13,6	19	86,4	22	100	0.000
Insomnia sedang	0	0	6	20	24	80	30	100	
Insomnia berat	1	12,5	6	75,5	1	12,5	8	100	
Total	1	1,7	15	25,0	44	73,3	60	100	

Uji *Regresi Linier*

Tabel 5. Menunjukkan bahwa semakin tinggi derajat insomnia maka semakin tinggi tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah dengan nilai $p=0,000 (<0,05)$.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah.

1. Hubungan derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah.

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil yang didapat signifikan terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY tingkat akhir saat penyusunan karya tulis ilmiah. Menurut Andhito (2006), tidur adalah perubahan status kesadaran yang terjadi dalam periode tertentu dan setelah bangun akan merasa relaks secara mental, bebas dari kecemasan, tenang secara fisik

terjadi pelemasan otot dan pelepasan ketegangan dari masalah. Tidur merupakan suatu periode istirahat bagi tubuh. Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Beberapa ahli berpendapat bahwa tidur diyakini dapat memulihkan tenaga karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya (Potter & Perry, 2005). Tercukupinya kebutuhan tidur bisa membuat seseorang aktif dan bugar dalam menjalankan aktivitasnya. Selama tidur semua fungsi-fungsi tubuh terisi diperbaharui lagi. Menurut Aman (2005), tidur penting bagi tubuh manusia untuk jaringan otak dan fungsi organ-organ tubuh manusia karena dapat memulihkan tenaga dan berpengaruh terhadap mekanisme tubuh. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa tidur berfungsi untuk mengembalikan tenaga untuk beraktifitas sehari-hari, memperbaiki kondisi yang sedang sakit, dan menyimpan energi selama tidur. Apabila tidur mengalami gangguan dan tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan salah satu gangguan tidur yaitu insomnia.

Menurut Uliyah & Hidayat (2008), insomnia merupakan suatu keadaan yang menyebabkan individu tidak mampu mendapatkan tidur yang adekuat, baik secara kualitas maupun kuantitas, sehingga individu tersebut hanya tidur sebentar atau susah tidur. Insomnia menyebabkan banyak pengaruh buruk seperti mengantuk, kurang konsentrasi, perasaan lelah dan lemah karena kurang istirahat, ketidakstabilan emosional, dan lain sebagainya

(Zorick & Walsh, 2000). Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur yaitu kelelahan karena semakin lelah seseorang maka akan semakin pendek tidurnya (Kozier, 2004)

2. Semakin tinggi derajat insomnia semakin tinggi tingkat kelelahan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta saat penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Menurut Andhito (2006), tidur adalah perubahan status kesadaran yang terjadi dalam periode tertentu dan setelah bangun akan merasa relaks secara mental, bebas dari kecemasan, tenang secara fisik, terjadi pelepasan otot dan pelepasan ketegangan dari masalah. Pusat saraf tidur yang terletak di otak akan mengatur fisiologis tidur yang sangat penting bagi kesehatan. Pada saat tidur, aktivitas saraf parasimpatik akan bertambah dengan efek perlambatan pernapasan (bronchokonstriksi) dan turunnya kegiatan jantung serta stimulasi aktivitas saluran pencernaan (peristaltik dan sekresi getah-getah lambung diperkuat), sehingga proses pengumpulan energi dan pemulihan tenaga dalam tubuh dipercepat. Dengan demikian, tidur dapat memberkan kesegaran fisik dan psikis (Lanywati, 2001). Gangguan tidur yang disertai kelelahan pada siang hari menyebabkan penderitaan yang bermakna secara klinis atau gangguan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau fungsi penting lain.

Kelelahan diklasifikasikan dalam dua jenis, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot adalah merupakan tremor pada otot (perasaan nyeri pada otot). Sedangkan kelelahan umum biasanya ditandai

dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja disebabkan karena monoton, intensitas, lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab-sebab mental, status kesehatan dan keadaan gizi (Grandjean, 1988). Soetomo (1981) mengklasifikasikan kelelahan berdasarkan faktor penyebabnya, diantaranya: kelelahan fisik (*psysical/muscular fatigue*), kelelahan psikologi, kelelahan mental (*mental fatigue*), dan kelelahan ketrampilan (*skill fatigue*).

3. Derajat Insomnia

Insomnia adalah kesulitan untuk tertidur atau mempertahankan tidur, bahkan setiap orang memiliki kesempatan untuk mengalami insomnia. Orang dengan insomnia merasa tidak puas dengan tidurnya dan mengalami satu atau lebih gejala berikut : kelelahan, tidak berenergi, kesulitan berkonsentrasi, penurunan performa saat kerja atau di sekolah (Artikel:*National Sleep Foundation-Insomnia and Sleep*).

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami insomnia saat penyusunan karya tulis ilmiah. Tingkat stres, depresi, dan aktivitas yang dilakukan mahasiswa semester 8 dapat menyebabkan gangguan tidur. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wulandari (2012) sebanyak 44,6% responden mengalami gangguan tidur pada mahasiswa skripsi. Penyusunan tugas akhir tentu menghabiskan banyak waktu. Begadang di akhir minggu atau bahkan tiap malam dapat menimbulkan irama tidur menjadi tidak teratur (irama sirkadian) (Ariyani, 2006, cit Dewi, 2011). Semakin

bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur (Ernawati & Sudaryanto A, 2010)

Sesuai dengan hasil penelitian Suryantoro, Siswowyoto, & Kuntari (2008) bahwa beban pikiran dan menyibukkan diri merupakan penyebab terbanyak yang dikeluhkan oleh mahasiswa sebagai penyebab insomnia. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian dari Suryadi (2008) bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki insomnia yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang belum mengerjakan skripsi karena kesulitan saat penyusunan skripsi sering dirasakan sebagai beban berat yang berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, dan stress sehingga menyebabkan insomnia.

4. Tingkat Kelelahan

Pada Tabel 3, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester 8 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah mengalami kelelahan yang ditimbulkan karena dampak dari insomnia. Menurut Andhito (2006), tidur adalah perubahan status kesadaran yang terjadi dalam periode tertentu dan setelah bangun akan merasa relaks secara mental, bebas dari kecemasan, tenang secara fisik, terjadi pelepasan otot dan pelepasan ketegangan dari masalah. Pada mahasiswa yang mengalami insomnia kualitas dan kuantitas tidurnya tidak terpenuhi karena kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur, sehingga seharusnya tidur terjadi pelepasan otot dan relaks karena

Rafknowledge (2004) menyebutkan bahwa insomnia adalah keluhan yang sering muncul berupa kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur atau untuk tetap tidur, seringnya terbangun di pertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal pada diri seseorang.

Timbulnya rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab dan mendatangkan ketegangan (stres) yang dialami oleh tubuh manusia (Wignjosoebroto, 2000). Salah satu faktor penyebab insomnia yaitu stres atau kecemasan (Asmadi, 2008 *cit* Hidayat 2012). Pada mahasiswa tingkat akhir khususnya mengalami kelelahan, depresi dan tingkat ketegangan yang tinggi dalam penyusunan tugas akhir. Penyusunan tugas akhir tentu menghabiskan banyak waktu. Begadang di akhir minggu atau bahkan tiap malam dapat menimbulkan irama tidur menjadi tidak teratur (irama sirkadian) (Ariyani, 2006 *cit* Dewi, 2011).

E. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Peneliti

Belum ada peneliti yang meneliti tentang hubungan derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY tingkat akhir saat penyusunan karya tulis ilmiah di UMY

2. Kelemahan Peneliti

Pengambilan data dalam penelitian ini hanya dilakukan sekali saja sehingga