

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian di SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang. SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMA di Kemantren, Kec. Jabung, Kab. Malang, Jawa Timur. Dalam menjalankan kegiatannya, SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pembelajaran di SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang dilakukan pada Pagi. Dalam seminggu, pembelajaran dilakukan selama 6 hari.

Penelitian ini dilakukan di SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang pada tanggal 27-28 Juni 2022. Jumlah keseluruhan siswa kelas 11 adalah 143. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, respon penelitian berjumlah 52 orang. Variable dalam penelitian ini adalah penyebab insomnia.

##### **4.1.2 Data Umum**

Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas 11 SMA Sunan Kalijogo Jabung sebanyak 52 orang. Dari keseluruhan responden yang ada diperoleh gambaran mengenai usia, jenis kelamin, gejala insomnia dan tipe insomnia.

**Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi Usia pada remaja yang mengalami insomnia di SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang.**

<b>Usia</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
16 tahun	11	21,2%
17 tahun	26	50%
18 tahun	15	28,8%
<b>Jumlah</b>	<b>52</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	20	38,5%
Perempuan	32	61,5%
<b>Jumlah</b>	<b>52</b>	<b>100%</b>

(Sumber : Data primer, Mei 2022)

Berdasarkan tabel 4.1, dari 52 responden yang diteliti sebagian besar yaitu 26 orang (50%) berusia 17 tahun. Berdasarkan jenis kelamin responden yang diteliti tertinggi jumlah responden perempuan sebanyak 32 orang (61,5%).

**Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi Gejala insomnia dan Tipe insomnia pada Remaja di SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang.**

<b>Gejala insomnia</b>	<b>YA</b>		<b>TIDAK</b>		<b>TOTAL</b>	
	<b>f</b>	<b>(%)</b>	<b>f</b>	<b>(%)</b>	<b>f</b>	<b>(%)</b>
Perasaan sulit tidur	38	(26,9%)	14	(73,1%)	52	(100%)
Bangun tidak diinginkan	20	(38,4%)	32	(61,5%)	52	(100%)
Kurang energi dan lemas	17	(32,7%)	35	(19,3%)	52	(100%)
Cemas berlebihan tanpa sebab	19	(36,5%)	33	(63,5%)	52	(100%)
Gangguan emosional	21	(40,4%)	31	(59,6%)	52	(100%)
Mudah Lelah	28	(53,8%)	24	(46,2%)	52	(100%)
Penglihatan kabur	29	(55,8%)	23	(44,2%)	52	(100%)
<b>Tipe insomnia</b>						
Insomnia sementara	22	(42,3%)	30	(57,7%)	52	(100%)
Insomnia jangka pendek	20	(38,5%)	32	(61,5%)	52	(100%)
Insomnia kronis	10	(19,2%)	42	(80,8%)	52	(100%)

(Sumber : Data primer, Mei 2022)

Berdasarkan Tabel 4.2 gejala insomnia terbanyak yang dialami yaitu perasaan sulit tidur sebanyak 38 orang (73,1%), bangun tidak diinginkan sebanyak 20 orang (38,4%), wajah terlihat kusam sebanyak 20 orang

(38,4%), kurang energi dan lemas sebanyak 17 orang (32,7%), cemas berlebihan tanpa sebab sebanyak 19 orang (36,5%), gangguan emosional sebanyak 21 orang (40,4%), mudah lelah sebanyak 28 orang (53,8%), dan penglihatan kabur sebanyak 29 orang (55,8%).

Berdasarkan tipe insomnia sebagian besar yang dialami yaitu insomnia sementara sebanyak 22 orang (42,3%), insomnia jangka pendek sebanyak 20 orang (38,5%), dan yang mengalami insomnia kronis dengan responden terendah yaitu sebanyak 10 orang (19,2%).

#### 4.1.3 Data Khusus

Data khusus pada penelitian ini yaitu data faktor penyebab insomnia pada remaja kelas 11 di SMA Sunan Kalijaga Jabung Malang.

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Faktor-faktor yang Melatarbelakangi kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Sunan Kalijaga Jabung Malang.**

Faktor-faktor	YA		TIDAK		TOTAL	
	f	(%)	f	(%)	f	(%)
<b>Faktor psikologis</b>						
Stress	32	(61,5%)	20	(38,5%)	52	(100%)
Tuntutan dan tekanan	15	(28,8%)	37	(71,2%)	52	(100%)
Kegagalan	27	(51,9%)	25	(48,1%)	52	(100%)
<b>Faktor sakit fisik</b>	32	(61,5%)	20	(38,4%)	52	(100%)
<b>Faktor lingkungan</b>						
Lingkungan berisik	10	(19,2%)	42	(80,8%)	52	(100%)
Perubahan cuaca	27	(51,9%)	25	(48,1%)	52	(100%)
<b>Faktro gaya hidup</b>						
Konsumsi alcohol	0	(0%)	52	(100%)	52	(100%)
Merokok	20	(38,5%)	32	(61,5%)	52	(100%)
Konsumsi kafein	28	(53,8%)	24	(46,2%)	52	(100%)
Bermain sosioal media	41	(21,2%)	11	(78,8%)	52	(100%)
Bermain game online	12	(23,1%)	40	(76,9%)	52	(100%)

(Sumber : data primer, Mei 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 yang responden yang mengalami insomnia disebabkan karena faktor psikologis yaitu stress menempati angka tertinggi 32 orang (61,5%), disebabkan oleh tuntutan dan tekanan sebanyak 15 orang (12,8%), dan disebabkan karena kegagalan sebanyak 27 orang (51,9%). Berdasarkan responden yang mengalami insomnia disebabkan sakit fisik yaitu sebanyak 32 orang (61,5%), sedangkan yang tidak sebanyak 20 orang (38,4%). Berdasarkan jumlah penderita insomnia disebabkan oleh lingkungan yang bising sebanyak 10 orang (19,2%), disebabkan oleh perubahan cuaca sebanyak 27 orang (51,9%). Berdasarkan faktor gaya hidup tidak ada responden yang mengkonsumsi alkohol (0%), merokok 20 orang (38,5%), konsumsi kafein 38 orang (53,8%), bermain media sosial 41 orang (78,8%), dan bermain game online 12 orang (23,1%).

## **1.2 Pembahasan**

Berdasarkan tabel 4.2 yang responden yang mengalami insomnia faktor psikologis yaitu stress menempati angka tertinggi 32 orang (61,5%), tuntutan dan tekanan sebanyak 15 orang (12,8%), dan kegagalan sebanyak 27 orang (51,9%).

Pada penelitian Japardi Iskandar (2016) menyatakan bahwa stres akan mempengaruhi kerja daerah Raphe nucleus, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang ternyata memberi dampak terhadap daerah hipotalamus di otak tepatnya di SCN (Supra Chiasmatic Nucleus) yaitu daerah dimana proses tidur terjadi sehingga meningkatkan aktivitas di daerah SCN dan mengakibatkan proses tidur terganggu. Selain itu stres

juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin yang di perlukan untuk tidur normal. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa stres seseorang mempengaruhi terhadap insomnia orang tersebut.

Menurut asumsi peneliti, banyak responden yang mengalami stres terjadi karena permasalahan dengan orang tua, tuntutan sekolah dan kegagalan yang mereka alami yang sangat mempengaruhi kondisi psikis responden. Stres bisa terjadi karena faktor stresor yang terjadi seperti faktor dari diri sendiri, keluarga, lingkungan dan juga sosial.

Berdasarkan responden yang mengalami insomnia karena sakit fisik yaitu sebanyak 32 orang (61,5%), sedangkan yang tidak sebanyak 20 orang (38,4%). Remaja dengan penyakit Gastroesophageal Reflux (GERD), mungkin akan mengalami kesulitan tidur ketika asam lambung naik ke tenggorokan mereka ketika berbaring. GERD akan menyebabkan mulas, Selain itu flu, meriang, sakit kepala, demam, dan nyeri juga dapat menyebabkan remaja akan terjaga di malam hari karena merasa kurang nyaman dengan tubuhnya karena sakit (Vania, 2021). Ketika seseorang mengalami sakit tubuh bekerja tidak normal, yang menimbulkan rasa tidak nyaman kemudian berakibat kepada kualitas tidur yang terganggu seperti kurang nyenyak ketika tidur. Dalam situasi tertentu terkadang obat berfungsi untuk membuat tidur tetapi hanya dalam waktu sebentar sekitar 1-2 jam (susilo, 2011).

Menurut asumsi peneliti seseorang yang mengalami sakit pasti akan sering mengalami gejala sering terbangun di malam hari karena mereka

merasa tidak nyaman dengan badannya ketika sakit. Remaja perempuan juga sering mengalami gangguan tidur pada saat menstruasi dikarenakan mereka mengalami *dismenore* atau nyeri haid yang menyebabkan sulit tidur.

Berdasarkan jumlah penderita insomnia faktor lingkungan yang bising sebanyak 10 orang (19,2%), dan perubahan cuaca sebanyak 27 orang (51,9%). Lingkungan memiliki peran terhadap tidur. Seperti lingkungan berisik dan perubahan cuaca ekstrem, kamar yang kotor, dan cahaya lampu kamar terlalu terang (Susilo, 2011). Kebisingan secara umum didefinisikan sebagai suara atau kelompok suara yang tidak diinginkan. Kebisingan dapat berasal dari berbagai sumber baik dari jalanan, kemacetan, lalu lintas kereta api, udara, maupun sektor industri. Kebisingan lingkungan pada malam hari berpengaruh terhadap perubahan biologis dalam bentuk respon stres dan secara jelas mengganggu pola tidur. Lingkungan yang bising seperti suara gaduh, cahaya, dan temperatur dapat menyebabkan gangguan tidur. Seseorang yang tinggal dilingkungan yang bising dan berisik seperti itu harus memasang kedap suara atau tidur dengan memasang penutup telinga, dengan demikian kebisingan dapat sedikit dikurangi (Saputra dan Romhah, 2016). Menurut asumsi peneliti remaja mengeluhkan tidur malam yang terganggu akibat seringkali terbangun di malam hari yang dikarenakan adanya suara bising dari luar rumah karena lingkungan di daerah tersebut banyak perusahaan yang aktif di malam hari dan dekat dengan pasar.

Hasil penelitian menyatakan bahwa faktor yang melatarbelakangi kejadian insomnia pada remaja di SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang

yang tertinggi yaitu faktor gaya hidup yaitu bermain sosial media sebanyak 41 orang (78,8%) dan dan bermain game online 12 orang (23,1%).

Menurut King, Delfabbro, & Zwaans (2013), satu dari sepuluh remaja mengaku bahwa mereka kecanduan dengan pemakaian gadget, 70% dari remaja tidak mendapat tidur yang cukup di malam hari akibat penggunaan telepon dan komputer yang membuat mereka menunda jam tidur dan membangunkan mereka di tengah tidur sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat tidur kembali. Aprinda (2021) juga mengatakan bahwa Kebiasaan buruk sebelum tidur, seperti merokok, minum alkohol yang bisa mengganggu tidur, atau keseringan begadang juga menjadi penyebab gangguan tidur.

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan gaya hidup bermain sosial media sebelum tidur, bermain game online di waktu tidur dapat merusak system tidur. Gangguan tidur pada pengguna gadget dipengaruhi juga oleh pancaran blue light yang dihasilkan oleh gadget membuat produksi hormon melantonin dalam tubuh sehingga mengurangi rasa kantuk di malam hari.

Berdasarkan faktor gaya hidup tidak ada responden yang mengkonsumsi alkohol (0%), merokok 20 orang (38,5%), konsumsi kafein 38 orang (53,8%).

Remaja laki-laki memiliki gaya hidup buruk kebiasaan merokok dan minum kopi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian terdahulu bahwa sebagian besar responden dengan perilaku merokok adalah laki-laki (Kurniasih 2017). Gaya hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi

alkohol, rokok dan kafein (kopi) akan membuat sulit tidur. kafein yang terkandung dalam kopi dan nikotin yang terkandung dalam rokok menjadi penyebab remaja mengalami gangguan tidur. Gaya hidup yang tidak terkontrol seperti bermain gadget sepanjang malam seperti sosial media dan game online juga menjadi penyebab insomnia (susilo, 2011).

Menurut asumsi peneliti, remaja yang mengkonsumsi kopi dan merokok di malam hari lebih sulit untuk tidur di bandingkan yang tidak mengkonsumsi dikarenakan kandungan kafein yang terdapat pada kopi akan membuat mereka sulit tidur, begitu juga dengan merokok dan alcohol.

