

## BAB 4

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Bunton Desa Sidorahayu. Desa Sidorahayu merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Desa Sidorahayu secara merupakan daerah dataran sedang dengan memiliki ketinggian 450 meter di atas permukaan laut dengan suhu rata-rata harian mencapai 14 derajat celcius.

Berdasarkan data administrasi pemerintahan Desa Sidorahayu tahun 2020, jumlah penduduknya adalah 8.802 jiwa dengan jumlah 2.605 KK dan luas wilayah 441,678 hektar. Desa Sidorahayu terdiri atas lima dusun, yaitu Dusun Tulusayu, Dusun Niwen, Dusun Bunder, Dusun Losari, dan Dusun Bunton.

Lingkungan di wilayah Desa Sidorahayu pada umumnya banyak berdiri pabrik besar, seperti pabrik dupa, pabrik rokok, dan pabrik wallet. Pabrik-pabrik inilah yang membuat lingkungan di Desa Sidorahayu menjadi tidak kondusif. Hal ini dikarenakan suara bising yang berasal dari mesin-mesin pabrik. Selain itu, terkadang penduduk yang ada di wilayah Desa Sidorahayu mendengarkan musik dengan volume yang cukup keras sehingga dapat mengganggu ketenangan serta kenyamanan lingkungan sekitarnya.

#### 4.1.2 Data Umum

Data ini berkaitan dengan identitas responden (Remaja di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang yang mengalami insomnia) yang ditampilkan secara deskriptif, dengan sampel penelitian 30 responden. Data umum ini meliputi:

##### 1. Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Insomnia di Dusun Bunton Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-laki	19	63.3
Perempuan	11	36.7
Total	30	100

Sumber: Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden (63.3%).

##### 2. Usia

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Usia Dengan Insomnia di Dusun Bunton Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang

Usia	Jumlah	Presentase (%)
16 Tahun	9	30
17 Tahun	5	16.7
18 Tahun	16	53.3
Total	30	100

Sumber: Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 16 responden (53.3%) dan sebagian kecil berusia 17 tahun sebanyak 5 responden (16.7%).

### 3. Status Orang Tua

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Status Orang Tua Dengan Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang

Status Orang Tua	Jumlah	Presentase (%)
Tinggal Bersama	23	76.7
Terpisah	7	23.3
Total	30	100

Sumber: Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui hampir seluruh responden status orang tuanya adalah tinggal bersama sebanyak 23 responden (76.7%).

### 4. Inisial

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Inisial Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang

Inisial	Jumlah	Presentase (%)
Tidak	10	33.3
Ya	20	66.7
Total	30	100

Sumber: Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebagian besar responden mengalami kesulitan memulai tidur sebanyak 20 responden (66.7%).

### 5. Intermitten

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Intermitten Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang

Intermitten	Jumlah	Presentase (%)
Tidak	19	63.3
Ya	11	36.7
Total	30	100

Sumber: Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebagian besar responden tidak sering terbangun di malam hari sebanyak 19 responden (63.3%).

## 6. Terminal

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Terminal Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang

<b>Terminal</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tidak	23	76.7
Ya	7	23.3
Total	30	100

Sumber: Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui hampir seluruh responden tidak bangun lebih awal tetapi sulit untuk tertidur kembali sebanyak 23 responden (76.7%).

### 4.1.3 Data Khusus

Data khusus menyajikan faktor lingkungan yang melatarbelakangi insomnia pada remaja.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Faktor Lingkungan Dengan Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang

<b>Lingkungan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>
Konduusif	12	40
Tidak Konduusif	18	60
Total	30	100

Sumber: Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel di atas terlihat dari 30 responden faktor yang melatarbelakangi insomnia pada remaja berdasarkan faktor lingkungan bahwa sebagian besar lingkungannya tidak kondusif sebanyak 18 orang (60%), dan hampir setengahnya lingkungannya kondusif sebanyak 12 orang (40%).

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 30 responden, faktor yang melatarbelakangi insomnia pada remaja berdasarkan faktor lingkungan menyebutkan bahwa sebagian besar lingkungannya tidak kondusif yaitu sebanyak 18 orang (60%). Lingkungan yang tidak kondusif berperan besar terhadap terjadinya insomnia seseorang, Lingkungan yang bising yang berasal dari suara musik maupun suara TV yang keras dapat menjadi faktor penyebab insomnia (Nasution, 2016; Susilo dan Wulandari, 2019). Selain itu, remaja yang mengalami insomnia juga dapat terpengaruh oleh keadaan lingkungan seperti pencahayaan yang terlalu terang atau terlalu gelap, memiliki teman tidur yang mengalami masalah tidur dan kondisi kamar seperti suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin, ukuran dan kenyamanan tempat tidur. Reefani (2014) menyatakan bahwa lingkungan yang baik dan tenang akan sangat mudah membawa seseorang untuk tidur. Namun lingkungan yang bising cenderung seperti suara musik maupun suara TV yang membuat membuat seseorang sulit untuk segera tidur dengan nyenyak dan berdampak pada terjadinya insomnia.

Menurut *National Sleep Disorders Research Plan* kondisi lingkungan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Suara bising, pencahayaan, kamar lembab atau terlalu kering, dan suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin merupakan kondisi lingkungan yang dapat menyebabkan insomnia. Subyek yang tidurnya mengalami suara bising cukup sedikit. Suara bising dapat berasal dari suara musik, suara



kendaraan atau suara tangisan bayi yang mengganggu subyek ketika tidur. Subyek lebih banyak menggunakan pencahayaan atau tidak mematikan lampu ketika tidur. Sebagian besar subyek memiliki kamar tidur yang lembab atau terlalu kering dan ada juga subyek yang ruangnya tidurnya memiliki suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin (Awwal *et al.*, 2015)

Kejadian yang melatarbelakangi insomnia lebih banyak ditemukan pada remaja berjenis kelamin laki-laki. Menurut Myers dalam Erwani dan Nofriandi (2017), menyebutkan bahwa laki-laki lebih banyak mengalami insomnia dikarenakan akan ketidakmampuannya dibanding perempuan. Laki-laki lebih dominan pada tingkat stres dan gaya hidup yang cenderung perokok dan bergadang pada malam hari serta memiliki stres yang tinggi disertai mengkonsumsi kopi sehingga cenderung mengalami insomnia. Menurut Reefani (2014), lingkungan yang baik dan tenang akan sangat mudah membawa seseorang untuk tidur. Namun, lingkungan bising atau tidak kondusif cenderung membuat seseorang sulit untuk segera tidur dengan nyenyak.

Dari hasil penelitian, maka peneliti berasumsi bahwa lingkungan sebagai kondisi dan kejadian yang berhubungan dengan keadaan di sekeliling remaja dan dapat memicu terjadinya stres dan lingkungan yang tidak kondusif juga dapat berperan besar dalam melatarbelakangi terjadinya insomnia pada remaja. Suasana ruangan tempat tidur yang tidak tenang, seperti suara bising yang berasal dari suara musik maupun suara TV yang keras, temperatur suhu yang panas atau sangat dingin

serta mempunyai teman tidur yang mengorok bisa mengganggu proses tidur atau menyulitkan seseorang untuk memulai tidur dan dapat menjadi faktor penyebab insomnia.

