

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V / Brawijaya Malang merupakan institusi pendidikan tinggi tenaga kesehatan yang berada dibawah naungan Yayasan Wahana Bhakti Karya Husada yang berpusat di Jakarta. ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V / Brawijaya Malang berdiri berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor: 593 / M / 2020 tanggal 24 Juni 2020 tentang Izin Perubahan Bentuk Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang menjadi Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya di Kota Malang.

Prodi D3 keperawatan tingkat 3, yaitu yang menjadi subjek penelitian terdiri dari 4 kelas A, B, C, D dengan jumlah mahasiswa sebanyak 186 orang. Dalam penelitian ini hanya 43 mahasiswa yang diambil sebagai responden yaitu seluruh mahasiswa yang kecanduan game online.

4.2 Data Umum

Dalam sub bab ini akan dibahas diuraikan hasil penelitian tentang gambaran karakteristik responden yang terdiri dari

Tabel 4.1 Data Umum Responden Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat III Prodi D III Keperawatan yang Kecanduan Game Online

Data Umum	f	%
Umur		
Remaja Pertengahan (15-18 tahun)	3	7
Masa Remaja Akhir (19-22 tahun)	40	93
Total	43	100
Jenis Kelamin		
Laki laki	32	74
Perempuan	11	26
Total	43	100
Status Mahasiswa		
Reguler	41	95
Tubel	2	5
Total	43	100
Lama Bermain Game Online		
1 – 2 jam	4	9
3 – 4 jam	20	47
5 – 6 jam	12	28
> 6 jam	7	16
Total	43	100
Perangkat Bermain Game Online		
Handphone	36	84
Laptop/ Komputer / PC	7	16
Total	43	100
Lama Bermain Game Online		
< 1 tahun	10	23
> 1 tahun	33	77
Total	43	100

Sumber : Data Primer Maret 2023

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil pada data usia hampir seluruh responden berusia 19-22 tahun sebanyak 40 orang (93%). Pada data jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang (74%). Pada data status mahasiswa hampir seluruh responden berstatus mahasiswa reguler sebanyak 41 orang (95%). Pada data durasi bermain game online hampir setengah responden bermain game online selama 3-4 jam perhari sebanyak 20 orang (47%). Pada data perangkat

bermain game online hampir seluruh responden bermain game online menggunakan handphone sebanyak 36 orang (84%). Pada data lama bermain game online hampir seluruh bermain game online selama > 1 tahun sebanyak 33 orang (77%).

4.3 Data Khusus

Tabel 4.2 Data Khusus Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat III Prodi D III Keperawatan yang Kecanduan Game Online

No.	Data Khusus	f	%
1.	Baik	5	12
2.	Buruk	38	88
	Total	43	100

Sumber : Data Primer Maret 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tingkat III prodi DIII keperawatan yang kecanduan game diperoleh hasil hampir seluruh sebanyak 38 responden (88%) memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, dan sebagian kecil sebanyak 5 responden (11%) memiliki kualitas tidur dalam kategori baik.

Tabel 4.3 Analisis Butir Kuesioner

Kriteria	f	%
Kualitas tidur secara sebyektif		
Sangat baik	10	23
Cukup baik	22	51
Cukup buruk	7	16
Sangat buruk	4	9
Total	43	100
Durasi tidur		
>7 jam	8	19
6-7 jam	16	37
5-6 jam	12	28
<5 jam	7	16
Total	43	100
Laterasi tidur		
0	10	23
1 – 2	19	44
3 – 4	11	26
5 – 6	3	7

Total	43	100
Efisiensi tidur		
65-74%	8	19
<65%	35	81
Total	43	100
Gangguan tidur		
0	4	9
1-9	28	65
10-18	7	16
19-27	4	9
Total	43	100
Penggunaan obat tidur		
0	37	86
1-2	3	7
3-4	2	5
5-6	1	2
Total	43	100
Disfungsi siang hari		
0	10	23
1-2	17	39
3-4	12	28
5-6	4	9
Total	43	100

Sumber : Data Primer Maret 2023

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil pada komponen Kualitas tidur secara obyektif sebagian besar mengatakan kualitas tidur cukup baik sebanyak 22 orang (51%). Pada komponen Durasi tidur atau lama tidur hampir setengah jawaban tertinggi tidur dengan durasi 6-7 jam sebanyak 16 (37%). Pada komponen Laterasi tidur hampir setengahnya total skor 1-2 sebanyak 19 orang (44%). Pada komponen Efisiensi tidur hampir seluruh jawaban tertinggi dalam rentang <65% sebanyak 35 orang (81%). Pada komponen Gangguan tidur sebagian besar total skor 1-9 sebanyak 28 orang (65%). Pada komponen Penggunaan obat tidur hampir seluruh tidak pernah menggunakan obat tidur sebanyak 37 orang (86%) menggunakan obat tidur 2x sebanyak 3 orang (7%). Pada komponen

Disfungsi siang hari hampir setengah total skor 1-2 sebanyak 17 orang (39%).

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat III Prodi D III Keperawatan yang Kecanduan Game Online

Data Umum	Baik		Buruk		Total	
	f	%	f	%	F	%
Umur						
Remaja Pertengahan (15-18 tahun)	0	0	3	7	3	7
Masa Remaja Akhir (19-22 tahun)	5	12	35	81	40	93
Total	5	12	38	88	43	100
Jenis Kelamin						
		0		0		
Laki laki	5	12	27	63	32	74
Perempuan	0	0	11	26	11	26
Total	5	12	38	88	43	100
Status Mahasiswa						
Reguler	5	12	36	84	41	95
Tubel	0	0	2	5	2	5
Total	5	12	38	88	43	100
Durasi Bermain Game Online						
1 – 2 jam	1	3	3	7	4	9
3 – 4 jam	4	9	16	37	20	46
5 – 6 jam	0	0	12	28	12	28
> 6 jam	0	0	7	16	7	16
Total	5	12	38	88	43	100
Perangkat Bermain Game Online						
Handphone	4	9	32	74	36	84
Laptop/ Komputer / PC	1	3	6	14	7	16
Total	5	12	38	88	43	100
Lama Bermain Game Online						
< 1 tahun	2	5	8	19	10	23
> 1 tahun	3	7	30	70	33	77
Total	5	12	38	88	43	100

Sumber : Data Primer Maret 2023

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil pada data usia hampir seluruh responden berusia 19-22 tahun sebanyak 35 orang (81%) memiliki kualitas tidur buruk. Pada data jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 orang (63%) memiliki kualitas tidur. Pada data status mahasiswa hampir seluruh responden berstatus

mahasiswa reguler sebanyak 36 orang (84%) memiliki kualitas tidur. Pada data durasi bermain game online hampir setengah responden bermain game online selama 3-4 jam perhari sebanyak 16 orang (37%) memiliki kualitas tidur buruk. Pada data perangkat bermain game online sebagian besar responden bermain game online menggunakan handphone sebanyak 32 orang (74%) memiliki kualitas tidur buruk. Pada data lama bermain game online sebagian besar bermain game online selama > 1 tahun sebanyak 30 orang (70%) memiliki kualitas tidur buruk.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tingkat III prodi DIII keperawatan yang kecanduan game diperoleh hasil hampir seluruh sebanyak 38 responden (88%) memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. Dari hasil penelitian oleh Nurdilla bahwa banyak responden yang mengalami kualitas tidur buruk karena banyak remaja yang cenderung terus menambah waktu bermain game online sehingga melupakan waktu beristirahat atau tidur (Nurdilla, 2018).

Dari hasil penelitian sebagian kecil sebanyak 5 responden (11%) memiliki kualitas tidur dalam kategori baik. Menurut Sofiyya (2015) remaja dengan kualitas tidur yang baik mempunyai konsentrasi belajar yang lebih baik. Menurut peneliti mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang baik, kualitas tidur yang baik dapat dipengaruhi oleh suasana hati yang baik, kondisi fisik yang baik, lingkungan yang mendukung meliputi tenang, damai, nyaman, dan lain-lain, pikiran tenang, batasi tidur siang, olahraga teratur, pola makan teratur.

Berdasarkan analisis butir kuesioner pada komponen Kualitas tidur secara subyektif sebagian besar mengatakan kualitas tidur cukup baik sebanyak 22 orang (51%). Kualitas tidur subyektif adalah suatu penilaian secara subyektif penilaian diri sendiri secara singkat terhadap kualitas tidurnya apakah baik atau buruk (Khasanah, 2012).

Berdasarkan analisis butir kuesioner pada komponen Durasi tidur atau lama tidur hampir setengah jawaban tertinggi tidur dengan durasi 6-7 jam sebanyak 16 (37%). Durasi tidur merupakan dihitung dari waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tidur sampai bangun dipagi hari. Berdasarkan usia 18-40 termasuk kedalam kategori dewasa dimana durasi untuk orang dewasa sebesar 7-8 jam perhari akibat dari kurangnya waktu tidur bisa berdampak pada hilangnya konsentrasi saat belajar, hilangnya fokus saat berkendara, muncul obesitas, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, stres yang meningkat (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan analisis butir kuesioner pada komponen Latensi tidur hampir setengahnya total skor 1-2 sebanyak 19 orang (44%). Latensi tidur adalah lamanya waktu yang dibutuhkan seseorang untuk memulai berangkat tidur sampai tertidur. Pada orang dengan kualitas tidur baik membutuhkan waktu kurang dari 15 menit untuk tertidur.

Berdasarkan analisis butir kuesioner pada komponen Efisiensi tidur hampir seluruh jawaban tertinggi dalam rentang <65% sebanyak 35 orang (81%). Efisiensi tidur didapatkan untuk mengetahui perbandingan waktu tidur yang sebenarnya dengan dengan lama waktu seseorang berada di tempat tidur kemudian dikalikan dengan 100%. Sehingga didapatkan hasil

jika jumlah lebih dari 85% menunjukkan efisien, sedangkan jika kurang dari jumlah tersebut artinya tidur orang tersebut tidak efisien (Agustin, 2013).

Berdasarkan analisis butir kuesioner pada komponen Gangguan tidur sebagian besar total skor 1-9 sebanyak 28 orang (65%). Gangguan tidur bisa didefinisikan dengan kondisi terputusnya tidur akibat periode singkat terjaga di malam hari yang sering dan berulang. Gangguan tidur dapat berupa terbangun di malam hari, terbangun karena ke kamar mandi dan untuk responden mahasiswa terbanyak mengalami gangguan tidur di malam hari karena kedinginan di malam hari. Seseorang yang tertidur dengan suhu kamar yang terlalu dingin dapat mengakibatkan seseorang tidak nyaman dalam tidurnya karena suhu yang dingin menyebabkan seringnya terbangun di malam hari.

Berdasarkan analisis butir kuesioner pada komponen Penggunaan obat tidur hampir seluruh tidak pernah menggunakan obat tidur sebanyak 37 orang (86%) menggunakan obat tidur 2x sebanyak 3 orang (7%). Penggunaan obat tidur dapat mengganggu tidur REM pada tahap 3 dan 4, obat tidur dapat menekan fase dalam tidur REM yang dapat menimbulkan sering terjaga pada satu malam hari. Obat tidur tidak boleh digunakan secara berlebihan. Obat tidur digunakan di tiap waktu menjelang untuk tidur di malam hari merupakan hal yang tidak dapat dilakukan. Seseorang yang sering mengonsumsi obat tidur berlebihan akan memiliki efek samping rasa kantuk berlebih setelah bangun dari tidur, gelisah, mudah marah (Alawiah, 2019).

Berdasarkan analisis butir kuesioner pada komponen Disfungsi

siang hari hampir setengah total skor 1-2 sebanyak 17 orang (39%). Pada komponen disfungsi siang hari tau bisa juga disebut gangguan aktivitas pada siang hari seperti lemas dan mengantuk berat pada siang hari. Hasil penelitian menyatakan bahwa mahasiswa dengan rentang skor 3-4 pada komonen in ertinggi yang artinya gangguan aktivitas di malam hari yang menyebabkan disfungsi aktivitas disiang hari. Hal tersebut sejalan dengan penelitian bahwa dominan sebanyak 13 responden memiliki rentang skor 3-4 yang menyebabkan gangguan aktivitas yang terjadi menandakan bahwa kualitas tidur buruk, mengantuk disiang hari merupakan keluhan dari kualitas tidur buruk di malam hari (Hermayanti, 2017).

Pada data usia hampir seluruh responden berusia 19-22 tahun sebanyak 35 orang (81%) memiliki kualitas tidur buruk. Remaja pertengahan ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru, sehingga fenomena minat dan peran masyarakat untuk menjadi dewasa yang mandiri mulai terlihat (Agustina dalam Astuti, 2018). Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja dianggap lebih umum dan lebih cenderung menjadi kecanduan game online. Masa remaja berada dalam keadaan tidak stabil yang mengarah pada kecenderungan untuk bereksperimen dan menjadi penasaran dengan hal-hal baru (Jordan dan Andersen, 2016). Menurut peneliti seorang mahasiswa masih mencari kesenangan dan masih kurang memiliki rasa tanggung jawab yang kuat dalam pembelajaran di sekolah dan mencapai hasil yang diinginkan.

Pada data jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 orang (63%) memiliki kualitas tidur buruk. Remaja laki-laki

menyukai game online karena memiliki berbagai tingkat kesulitan dan terdapat unsur kekerasan dalam game tersebut. Bahkan jika bermain di tempat yang berbeda mereka bisa bermain dengan teman, sedangkan wanita menyukai game yang dianggap berkarakteristik atau ekspresi diri yang lebih mudah untuk dimainkan. Rata-rata game online yang ada di pasaran saat ini adalah game online bertema kekerasan, sehingga lebih diminati oleh remaja laki-laki (Febriandari et al., 2016). Menurut peneliti bahwa mahasiswa terutama pada laki-laki mengalami gangguan tidur dikarenakan remaja menghabiskan banyak waktu hanya untuk game online yang diminati sampai merasa puas.

Pada data status mahasiswa hampir seluruh responden berstatus mahasiswa reguler sebanyak 36 orang (84%) memiliki kualitas tidur buruk. Game online menjadi hal yang penting bagi para pemain atau penikmat game, karena tiada hari tanpa bermain game online. Munculnya berbagai macam permainan game online, sebagian berasal dari kalangan pelajar, mahasiswa, masyarakat umum. Menurut peneliti banyaknya mahasiswa yang bermain game menyebabkan kualitas tidur buruk, hal ini disebabkan mahasiswa tidak memiliki kesibukan dan tidak ada yang memperhatikan. Sedangkan tubel memiliki kesibukn bekerja dan memiliki keluarga yang perlu diperhatikan.

Pada data durasi bermain game online hampir setengah responden bermain game online selama 3-4 jam perhari sebanyak 16 orang (37%) memiliki kualitas tidur buruk. Menurut Kholidiyah dan Yuwono (2013) intensitas atau lamanya waktu bermain game online dapat mempengaruhi

kecerdasan emosi remaja, faktor naiknya tingkatan bermain game online akan membuat remaja merasa penasaran untuk terus bermain di tingkatan yang lebih sulit dengan tantangan yang baru. Menurut peneliti hal ini terjadi karena waktu penggunaan mahasiswa bermain game online selama 3-4 jam perhari dan paparan sinar dari handphone menyebabkan sirkadian tubuh dalam pengaturan aktivitas tubuh sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Pada data perangkat bermain game online sebagian besar responden bermain game online menggunakan handphone sebanyak 32 orang (74%) memiliki kualitas tidur buruk. Game online yang dapat mudah digunakan dimana saja tanpa menggunakan perangkat berat dan susah. Cukup dengan modal smartphone dan kuota internet, game online pun sudah bisa dengan mudah dan cepat digunakan penggunaanya (Handayani, 2022). Menurut peneliti handphone adalah perangkat yang mudah digunakan dimana saja sehingga responden akan dengan mudah mengakses game online dimanapun mereka berada hal ini menyebabkan kualitas tidur menurun karena terlalu fokus untuk bermain game.

Pada data lama bermain game online sebagian besar selama > 1 tahun sebanyak 30 orang (70%) memiliki kualitas tidur buruk. Bermain game online yang terlalu lama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, permainan yang menarik menyebabkan seseorang terus menerus bermain. Tidak hanya bermain dengan orang sebelahnya namun dapat bermain secara online lebih dari 10 orang (Wiguna et al., 2020). Menurut peneliti semakin lama responden

bermain game akan mempengaruhi kualitas tidur, hal ini dikarenakan sudah kecanduan bermain game dan ingin terus memainkannya.

