

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil

Manusia memiliki kebutuhan tidur yang berbeda pada setiap usia, pada usia dewasa awal manusia tiap hari akan tidur selama 7-9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari karena faktor aktifitas dan kehidupan sosial. Hal ini dapat memberi pengaruh terhadap waktu tidur. Hingga saat ini, masih banyak orang yang tidak mengetahui hakikat dan kegunaan dari tidur tersebut. Tidur dapat dianggap sebagai suatu perlindungan bagi tubuh untuk menghindarkan pengaruh-pengaruh yang merugikan kesehatan akibat kurang tidur. Pusat tidur yang terletak di otak, akan mengatur fisiologis tidur yang sangat penting bagi kesehatan.

Tidur sendiri dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang ditandai oleh kesadaran yang menurun, namun aktivitas hati tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis, psikologis maupun spiritual manusia. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur merupakan ukuran saat seseorang memiliki jam tidur yang cukup. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, aktivitas fisik, dan gaya hidup.

Tabel 4.1 Gambaran Responden

Karakteristik		f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	48	56,5
	Perempuan	37	43,5
Umur	14	11	12,9
	15	11	12,9
	16	12	14,1
	17	14	16,5
	18	15	17,6
	19	22	25,9
Total		85	100

Pada penelitian yang dilakukan, dengan perlakuan tindakan kepada total sampling responden berjumlah 85 responden, dengan 48 responden laki-laki (56,5%) dan 37 responden perempuan (43,5%).

Sedangkan pada karakteristik usia, penelitian ini dilakukan kepada responden usia 14 – 19 tahun. Responden usia 14 tahun dengan frekuensi 11 orang (12,9%), usia 15 tahun dengan frekuensi 11 orang (12,9%), 16 tahun dengan frekuensi 12 orang (14,1%), usia 17 tahun dengan frekuensi 14 orang (16,5%), usia 18 tahun dengan frekuensi 15 orang (17,6%), usia 19 tahun dengan frekuensi 22 orang (25,9%).

1. Gambaran Kualitas Tidur

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur		
	f	%
Baik	76	89,4
Buruk	9	10,6
Total	85	100,0

Pada penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan hasil responden mengalami kualitas tidur yang baik dan buruk, dengan kategori 76

responden mengalami kualitas tidur yang baik (89,4%), sedangkan 9 responden mengalami kualitas tidur yang buruk (10,6%).

Pola tidur yang kurang baik dapat berakibat gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Oleh karena itu, pentingnya melakukan istirahat dan tidur yang cukup agar kualitas tidur dapat terjaga dengan baik karena kualitas tidur seseorang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Tabel 4.3 Gambaran Kualitas Tidur

Kualitas Tidur		
	f	%
Baik	76	89,4
Buruk	9	10,6
Total	85	100,0

Pada kualitas tidur subyektif, didapatkan hasil secara subyektif lebih dari setengah responden memiliki kualitas tidur yang sangat baik yaitu 79 responden (92,9%).

Tabel 4.4 Gambaran Latensi Tidur

Latensi Tidur		
	f	%
< 15 menit	5	5,8
15-30 menit	65	76,4
30-60 menit	12	14,1
>60 menit	3	3,5
total	85	100,0

Dilihat dari komponen kedua yaitu latensi tidur didapatkan hasil bahwa mayoritas responden 65 responden (76,4%) latensi tidurnya yaitu membutuhkan waktu dari 15 - 30 menit untuk dapat tertidur.

Tabel 4.5 Gambaran Durasi Tidur

Durasi Tidur		
	f	%
>7 jam	3	3,5
6-7 jam	78	91,7
5-6 jam	2	2,3
<5 jam	2	2,3
total	85	100,0

Pada komponen ketiga yaitu durasi tidur, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur 6 sampai 7 jam yaitu 78 responden (91,7%).

Tabel 4.6 Gambaran Efisiensi Tidur

Efisiensi Tidur		
	f	%
>85%	75	88,2
75-80%	5	5,9
65-74%	3	3,5
<65%	2	2,3
6.00	1	1,2
total	85	100,0

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki efisiensi tidur yang baik yaitu 75 responden (88,2%).

Tabel 4.7 Gambaran Gangguan Tidur

Gangguan Tidur		
	f	%
Tidak ada selama sebulan yang lalu	34	40
<1 kali dalam seminggu	35	41,1
1-2 kali dalam seminggu	6	7,1
Total	85	

Beberapa responden dalam satu bulan terakhir mengalami gangguan tidur kurang dari sekali dalam seminggu yaitu 35 responden (41,1%). Adanya gangguan tidur ini sebagian besar diakibatkan oleh terbangun karena ingin ketoilet dan tidak dapat tertidur dalam 30 menit.

Tabel 4.8 Gambaran Penggunaan Obat Tidur

Penggunaan Obat Tidur		
	f	%
Tidak ada selama sebulan yang lalu	85	100,0
<1 kali seminggu	0	0
1-2 kali seminggu	0	0
3 atau lebih seminggu	0	0
Total	85	100,0

Komponen keenam yaitu penggunaan obat tidur didapatkan hasil bahwa semua responden tidak pernah mengkonsumsi obat tidur selama satu bulan terakhir (100%).

Tabel 4.9 Gambaran Disfungsi Siang Hari

Disfungsi Siang Hari	f	%
Tidak ada selama sebulan yang lalu	85	100,0
<1 kali seminggu	0	0
1-2 kali seminggu	0	0
3 atau lebih seminggu	0	0
Total	85	100,0

Pada komponen ketujuh ini didapatkan hasil bahwa selama <1 minggu responden tidak mengalami disfungsi di siang hari yaitu 85 responden (100%).

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang sudah dijabarkan sebelumnya, kualitas tidur pada Remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan, akan dijabarkan kedalam tujuh komponen kualitas tidur berdasarkan kuisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yaitu sebagai berikut :

1. Kualitas Tidur Subyektif

Pada kualitas tidur subyektif, didapatkan hasil secara subyektif lebih dari setengah responden memiliki kualitas tidur yang sangat baik yaitu 79 responden (92,9%). Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya perbedaan persepsi mengenai makna dari kualitas tidur itu sendiri baik antar responden atau lainnya. Persepsi kualitas tidur secara subjektif bervariasi yaitu sangat baik 76 responden, baik 3 responden, buruk 9 responden. Setiap masing-masing kelas mempunyai kesibukan yang

berbeda-beda sehingga persepsi kualitas tidur pun berbeda setiap responden.

Adanya kualitas tidur subjektif yang sangat baik tersebut hampir sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas & Fitriani (2019) dimana didapatkan hasil bahwa 63,9% responden memiliki kualitas tidur subjektif sangat baik. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Awal, Q.R. (2017) didapatkan hasil sebanyak 61,6% responden memiliki kualitas tidur subjektif sangat baik. Hal ini disebabkan oleh adanya variasi penilaian dari kualitas tidur oleh mahasiswa, sehingga mereka menilai kualitas tidurnya sangat baik atau baik dengan batasan yang berbeda.

2. Latensi Tidur

Dilihat dari komponen kedua yaitu latensi tidur didapatkan hasil bahwa mayoritas responden 65 responden (76,4%) latensi tidurnya yaitu membutuhkan waktu dari 15 - 30 menit untuk dapat tertidur. Ini menunjukkan bahwa responden bisa tertidur dalam waktu yang cukup lama. Beberapa gangguan tidur dapat mempengaruhi latensi tidur ini disebabkan karena waktu yang dibutuhkan untuk tidur jadi lebih lama.

Adanya kebiasaan yang dilakukan oleh responden sebelum tidur dan gangguan lain yang dialami dapat mempengaruhi waktu yang dibutuhkan oleh responden untuk dapat tertidur. Gangguan tersebut dapat disebabkan oleh sulit tidur (insomnia), seseorang yang mengalami insomnia tentu akan berkurang kualitas tidurnya.

3. Durasi Tidur

Pada komponen ketiga yaitu durasi tidur, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur 6 sampai 7 jam yaitu 78 responden (91,7%). Hal ini disebabkan adanya kebiasaan responden yang memulai tidur terlalu malam. Pada usia remaja, mereka rata-rata mendapatkan tidur 7,5 jam per malam. Hal ini dipengaruhi oleh keadaannya yang berubah seperti tuntutan menyelesaikan tugas, kegiatan sosial dan aktivitas lainnya.

Pada usia remaja, rata-rata tidur dalam sehari adalah 6 sampai 8,5 jam permalam, dimana 20 % nya adalah tidur REM yang akan tetap konsisten seumur hidup. Jumlah jam tidur responden dapat dipengaruhi oleh penggunaan smartphone pada malam hari. Mereka memiliki kebiasaan tidur diatas jam 12 malam karena sering memainkan smartphone sebelum tidur. Hal ini mengakibatkan saat bangun pagi mahasiswa merasakan kantuk sehingga malas untuk langsung bangun. Sering terbangun saat tidur juga mengindikasikan mereka mengalami penurunan kualitas tidur.

4. Efisiensi Tidur

Komponen keempat dari kualitas tidur adalah efisiensi tidur. Efisiensi tidur disini dapat diketahui dengan membandingkan jumlah total waktu tidur dengan lama waktu seseorang ketika berada ditempat tidur kemudian dikalikan dengan 100%. Jumlah yang lebih dari 85% menunjukkan bahwa tidur orang tersebut efisien dan jika kurang dari itu maka disebut tidak efisien.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki efisiensi tidur yang baik yaitu 75 responden (88,2%). Pada usia remaja efisiensi tidur seseorang ialah rata - rata 85%. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hotijah, Dewi & Kurniyawan (2021) dimana didapatkan hasil >85% yaitu 93 responden (90,3%). Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Awal, Q.R. (2017) didapatkan hasil dari 73 responden sebanyak 39 orang (53,4%) memiliki efisiensi tidur yang baik yaitu >85%. Adanya efisiensi tidur seseorang yang baik ini bisa juga diakarenakan oleh kebiasaan pola tidur individu yang telah berubah menjadi pola tidur yang teratur.

5. Gangguan Tidur

Berdasarkan dari komponen kelima yaitu gangguan tidur, didapatkan hasil bahwa semua responden mengalami gangguan tidur, namun dengan intensitas yang berbeda-beda. Beberapa responden dalam satu bulan terakhir mengalami gangguan tidur kurang dari sekali dalam seminggu yaitu 35 responden (41,1%). Adanya gangguan tidur ini sebagian besar diakibatkan oleh terbangun karena ingin ketoilet dan tidak dapat tertidur dalam 30 menit.

Gangguan tidur merupakan suatu kondisi yang jika tidak diobati, umumnya akan mengakibatkan tidur terganggu yang akan menghasilkan gejala seperti gerakan abnormal saat tidur atau sensasi saat tidur atau terbangun di malam hari atau kantuk yang berlebihan di siang hari.

Gangguan pola tidur ini disebabkan karena adanya gangguan emosi, ketegangan atau gangguan fisik, dan kelelahan yang berlebihan. Individu dengan gangguan ini dapat memperlihatkan kondisi seperti perasaan lelah, gelisah, lesu dan apatis, kehitaman didaerah sekitar mata, kelopak mata Bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sulit berkonsentrasi, serta sering menguap atau mengantuk.

6. Penggunaan Obat Tidur

Komponen keenam yaitu penggunaan obat tidur didapatkan hasil bahwa semua responden tidak pernah mengkonsumsi obat tidur selama satu bulan terakhir (100%). Penggunaan obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialaminya, karena penggunaan obat tidur diindikasikan apabila seseorang sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidurnya. Hal ini sesuai dengan kualitas tidur secara subjektif yang hasilnya sebagian besar sangat baik sehingga tidak memerlukan obat tidur. Responden mampu menyesuaikan kegiatan sehari-hari tanpa mengkonsumsi obat tidur. Hasil yang didapat bahwa kualitas tidur secara subjektif sangat baik 85 responden.

7. Disfungsi Siang Hari

Pada komponen ketujuh ini didapatkan hasil bahwa selama <1 minggu responden tidak mengalami disfungsi di siang hari yaitu 85 responden (100%). Hal ini sesuai dengan kualitas tidur secara subjektif dimana 85 responden mengatakan kualitas tidurnya sangat baik sehingga menunjukkan bahwa responden tidak merasakan adanya disfungsi siang

hari. Penelitian ini dilakukan pada dewasa muda sehingga dengan banyaknya aktifitas yang dilakukan dan kondisi fisik yang mendukung maka disfungsi siang hari tidak dirasakan.

Berdasarkan hasil dari komponen kualitas tidur yang telah diuraikan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang baik. Hal ini disebabkan oleh tingginya angka penilaian kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, panjangnya durasi tidur, tingginya persentase efisiensi, dan tidak adanya gangguan tidur yang cukup signifikan yang dialami oleh responden. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya.

Perubahan kualitas tidur sebagian besar terjadi pada remaja didukung dengan adanya faktor penunjang seperti aktivitas sehari hari yang salah satunya melakukan perkuliahan. Semakin padatnya aktivitas pada remaja dapat menyebabkan terjadinya stress, kelelahan sehingga hal tersebut berpengaruh pada kualitas tidur. Sebagian besar responden mengatakan bahwa selama pandemi kualitas tidurnya menjadi buruk.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti memiliki keterbatasan dalam penelitian, yaitu tidak mengontrol faktor lain yang mampu mempengaruhi pola istirahat dan tidur, kurang faktor pengaruh apa saja yang dapat mempengaruhi pola tidur dan istirahat. Semoga bisa menjadi pengembangan penelitian selanjutnya.

