BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Jl. Dr. Sumeru No.116 RT 01 RW 01 Kelurahan Menteng Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor, Jawa Barat. Lokasi penelitian ini dekat dengan fasilitas kesehatan rujukan yaitu RS Jiwa Marzoeki Mahdi dan RSUD Kota Bogor. Program Studi Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung memiliki fasilitas seperti 6 ruang kelas pembelajaran, laboratoriun keperawatan dasar, laboratorium keperawatan jiwa dan psikososisal, laboratorium keperawatan anak, laboratorium keperawatan medical bedah, laboratorium keperawatan komunitas, laboratorium keperawatan gawat darurat, mushola, 2 ruang aula bersama, lapangan, serta perpustakaan dan beberapa penunjang pembelajaran lainnya. Saat ini jumlah mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 yang terdaftar dan aktif sebanyak 297 mahasiswa, yang terdiri dari 259 perempuan dan 38 laki-laki.

4.1.2 Gambaran Umum Responden

Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu, dengan penerapan *sleep hygiene* dan relaksasi otot progresif selama 5 hari, yakni tanggal 4 April 2022 sampai dengan tanggal 10 April 2022. Pengukuran insomnia dengan kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) saat sebelum dan sesudah penerapan *sleep hygiene* dan relaksasi otot progresif.

a. Karakteristik Responden

Peneliti menetapkan seluruh mahasiswa di Program Studi Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung sebagai subjek, kemudian melakukan skrinning kasus (insomnia) dengan cara menyebarkan kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) melalui platform google formulir kepada

seluruh mahasiswa dengan menggunakan media komunikasi *WhatsApp.* Dari hasil skrinning ini, peneliti mendapatkan 4 mahasiswa yang ditetapkan sebagai subjek penelitian, dengan karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, tingkat kelas, dan domisili.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden (n=4)

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Tingkat Kelas	Domisili
1.	Sdri N	18 Tahun	Perempuan	1B	Bukit Cimanggu
2.	Sdri S	18 Tahun	Perempuan	1C	Sindang Sari
3.	Sdra A	19 Tahun	Laki-Laki	1A	Semplak Barat
4.	Sdra R	19 Tahun	Laki-Laki	2A	Pasir Jambu

Sumber : Data Primer

Mahasiswa yang dijadikan responden adalah Nn. N berusia 18 Tahun dengan jenis kelamin perempuan dan merupakan mahasiswa aktif tingkat kelas 1B yang beralamat di Bukit Cimanggu City Blok T12/41 RT 7 RW 14 Kel. Cibadak Kec. Tanah Sareal, Kota Bogor. Nn. S berusia 18 Tahun dengan jenis kelamin perempuan dan merupakan mahasiswa aktif tingkat kelas 1C yang beralamat di Jl. Ledeng Sindang Sari RT. 02 RW. 07 Kel. Kebon Kelapa Kec. Bogor Tengah Bogor. Tn. A berusia 19 Tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan merupakan mahasiswa aktif tingkat kelas 1A yang beralamat di Kp. Lumbung RT 02 RW 07 No. 28 Desa Semplak Barat Kec. Kemang, Kabupaten Bogor. Tn. R berusia 19 Tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan merupakan mahasiswa aktif tingkat kelas 2A yang beralamat di Villa Bogor Indah 5 Blok CE 14 No. 03 Cluster Pelikan RT 04 RW 07 Kel. Pasir Jambu Kec. Sukaraja, Bogor. Responden penelitian ini dengan total responden 4 orang (n=4), adalah dominan tingkat 1 : sebanyak 3 orang (75%) dan hanya 1 orang (25%) tingkat 2, dan tingkat 3 tidak ada responden (0%).

b. Keadaan Umum Responden

Keadaan umum responden yaitu lama bermain HP sebelum tidur, lama tidur, olahraga, aktivitas belajar, riwayat penyakit, konsumsi obat dalam 1 bulan terakhir, dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Keadaan Umum Responden

No	Nama	Lama Tidur (Jam)	Olahraga	Aktivitas Belajar	Penggunaan *Gadget* Sebelum Tidur (Jam)	Riwayat Penyakit	Konsumsi Obat 1 Bln Terakhir
1.	Sdri N	4,5 – 5,5	Tidak Pernah	Kuliah	1-2	Dermatitis Kontak Alergi	Cetirizine, Antibiotik
2.	Sdri S	4,5-5,5	Kadang-kadang	Kuliah	1-2	Asam Lambung	Tidak Ada
3.	Sdra A	< 4,5	Rutin	Kuliah	3-4	Tidak Ada	Paracetamol
4.	Sdra R	< 4,5	Tidak Pernah	PKL di RS	2-3	Tidak Ada	Tidak Ada

Sumber : Data Primer

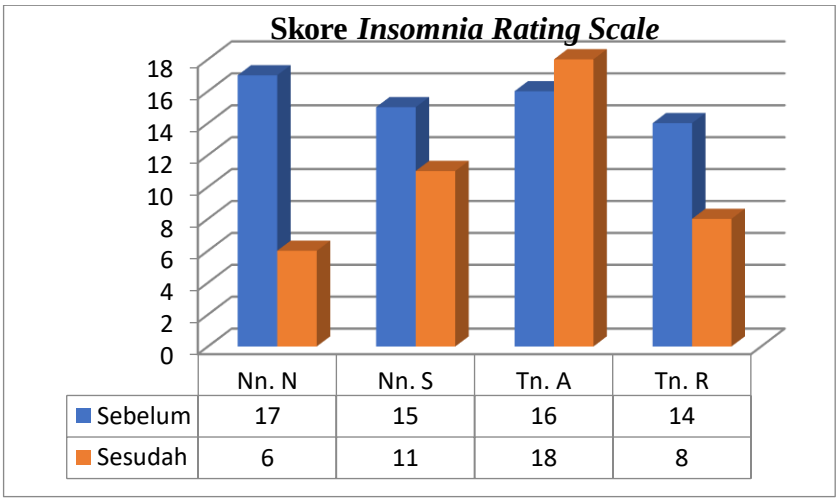
Keadaan umum responden Sdri. N yang mengalami insomnia sedang dengan kebiasaan sebelum tidur bermain *Gadget* selama 1-2 jam, melaksanakan kuliah dan mengerjakan pekerjaan rumah saat siang hari dengan riwayat penyakit dermatitis kontak alergi dan mengkonsumsi obat cetirizine dan antibiotik dalam 1 bulan terakhir. Sdri. S yang mengalami insomnia sedang dengan kebiasaan sebelum tidur bermain *Gadget* selama 1-2 jam, melaksanakan kuliah dan mengerjakan tugas saat siang hari dengan riwayat penyakit asam lambung dan tidak mengkonsumsi obat dalam 1 bulan terakhir. Sdra. A yang mengalami insomnia sedang dengan kebiasaan sebelum tidur bermain *Gadget* selama 3-4 jam, melaksanakan kuliah dan berolahraga saat siang hari tidak memiliki riwayat oenyakit dan mengkonsumsi

paracetamol dalam 1 bulan terakhir. Sdra. R yang mengalami insomnia sedang dengan kebiasaan sebelum tidur bermain *Gadget* selama 2-3 jam, melaksanakan praktik klinik lapangan saat siang hari, tidak memiliki riwayat penyakit dan tidak mengkonsumsi obat dalam 1 bulan terakhir.

4.1.3 Hasil Pengukuran dan Hasil Observasi

a. Hasil Pengukuran Insomnia

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 April 2022 sampai dengan 10 April 2022, dengan kasus 4 subjek yaitu insomnia Sdri N, Sdri S, Sdra A, dan Sdra R yang diukur menggunakan kuesioner IRS terlebih dahulu pada hari ke-1 (4 April 2022) sehingga didapatkan kategori insomnia, kemudian diberikan intervensi berupa penerapan *sleep hygiene* dan relaksasi otot progresif terhadap responden. Kemudian diukur kembali pada hari ke-7 (10 April 2022) skor insomnia responden, dengan hasil pada grafik berikut :



Gambar 4.1 Grafik Hasil Pengukuran Insomnia terhadap Penerapan *Sleep Hygiene* dan Relaksasi Otot Progresif

(Sumber : Data Primer)

Seluruh responden menunjukkan tanda gejala yaitu lama tidur <8 jam, selalu bermimpi yang mengganggu, sulit memulai tidur, dan sulit mempertahankan tidur. Setelah melakukan penerapan *sleep hygiene* dan relaksasi otot progresif, terdapat penurunan pada 3 responden yaitu Sdri N, Sdri S, dan Sdra R. Sedangkan, Sdra A tidak mengalami penurunan. Responden yang mengalami penurunan kategori

insomnia dengan rincian sebagai berikut : Sdri N sebelum penerapan didapatkan skor 17 (insomnia sedang), setelah penerapan menjadi 6 (insomnia ringan), menurun 11 point. Sdri S sebelum penerapan didapatkan skor 15 (insomnia sedang), setelah penerapan menjadi 11 (insomnia ringan) menurun 4 point. Sdra R sebelum penerapan didapatkan skor 14 (insomnia sedang), setelah penerapan menjadi 8 (insomnia ringan) menurun 6 point. Sedangkan, responden yang tidak mengalami penurunan kategori namun mengalami peningkatan skor hanya 1 dari 4 responden, yaitu Sdra A dengan skor awal 16 (insomnia sedang), setelah penerapan menjadi 18 (insomnia sedang) menurun minus 2 point.

Berdasarkan grafik tersebut, menunjukkan bahwa sebanyak 3 responden Sdri N dan Sdra R mengalami penurunan yang signifikan, yaitu berkisar > 4 poin, sedangkan Sdri S hanya 4 poin, artinya penerapan ini cukup efektif menurunkan insomnia pada Mahasiswa di Program Studi Keperawatan Bogor.

b. Hasil Observasi Penerapan *Sleep Hygiene* selama 1 Minggu

Observasi penerapan *sleep hygiene* pada mahasiswa yang mengalami insomnia selama 1 minggu dilakukan selama 5 hari, yang dimulai pada tanggal 4 April 2022 sampai dengan 10 April 2022. Peneliti menggunakan kuesioner B untuk melakukan observasi, dan memberikan skor 1 untuk setiap kegiatan yang dilakukan oleh responden. Jumlah total pertanyaan adalah 10 sehingga nilai yang terbaik adalah 10 point perhari. Peneliti menetapkan *cut of point* atau batasan nilai sudah baik adalah ≥ 6, dengan total skor penerapan ≥ 60%

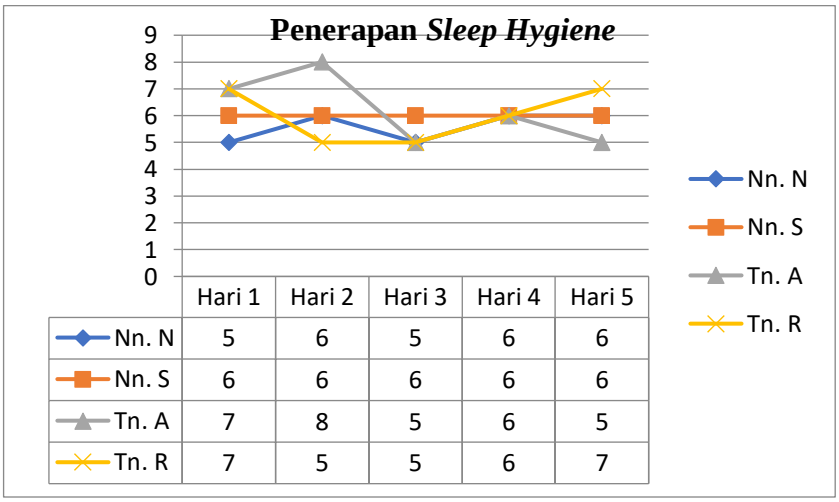
Tabel 4.3 Observasi Penerapan *Sleep Hygiene* selama 1 Minggu

No.	Nama	Hari ke-					Total point	%	Ket
		1	2	3	4	5			
1.	Sdri. N	5	6	5	6	6	28	56	Kurang
2.	Sdri. S	6	6	6	6	6	30	60	Cukup
3.	Sdra. A	7	8	5	6	5	31	62	Cukup
4.	Sdra. R	7	5	5	6	7	30	60	Cukup

Sumber : Data Sekunder

Seluruh responden mengatakan sebelumnya tidak mengetahui dan tidak menerapkan *sleep hygiene*, seperti tidak mempertahankan jadwal tidur dan bangun, mengkonsumsi kafein setelah pukul 2 sore, tidak pernah melakukan relaksasi, tidak membatasi jam tidur siang, terkadang makan dan minum sebelum tidur, dan tidak menyingkirkan gangguan tidur seperti cemas dan stress. Setelah diberikan penerapan *sleep hygiene* dapat dilihat berdasarkan tabel 4.3 bahwa 3 responden menerapkan *sleep hygiene* cukup baik dengan total ≥ 30 poin dan dengan persentase ≥ 60% yakni Sdri S dengan total 30 poin (60%), Sdra A dengan total 31 poin (62%), dan Sdra R dengan total 30 poin (60%). Sedangkan Sdri N menerapkan *sleep hygiene* kurang baik dengan total point hanya 28 poin (56%).

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan hasil Sdri. N dengan 3 kali penerapan *sleep hygiene* baik pada hari ke- 2, hari ke-4, dan hari ke-5, Sdri. S dengan 5 kali penerapan *sleep hygiene* baik setiap hari, Sdra. A dengan 3 kali penerapan *sleep hygiene* baik pada hari ke-1, hari ke-2, dan hari ke-4, dan Sdra. R dengan 3 kali penerapan *sleep hybiene* baik pada hari ke-1, hari ke-4, dan hari ke-5.



	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5
Nn. N	5	6	5	6	6
Nn. S	6	6	6	6	6
Tn. A	7	8	5	6	5
Tn. R	7	5	5	6	7

Gambar 4.2 Grafik Observasi Penerapan *Sleep Hygiene* selama 1 Minggu (Sumber : Data Sekunder)

Sedangkan jika dilihat dari grafik di atas, menunjukkan tren atau kecenderungan responden menerapkan *sleep hygiene*. Didapati Sdra. A dan Sdri. N tidak mengalami perbaikan penerapan dari hari ke hari, tren malah menurun. Berbeda dengan Sdri. S yang konsisten dari hari ke hari menerapkan *sleep hygiene*

atau tren datar atau cukup baik, sedangkan Sdra. R tren dari hari ke hari menjadi lebih baik dalam penerapan *sleep hygiene*. Sehingga penerapan *sleep hygiene* pada responden kurang efektif pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor, karena hanya 1 dari 4 responden yang mengalami peningkatan penerapan *sleep hygiene.*

c. Hasil Observasi Penerapan Relaksasi Otot Progresif selama 1 Minggu

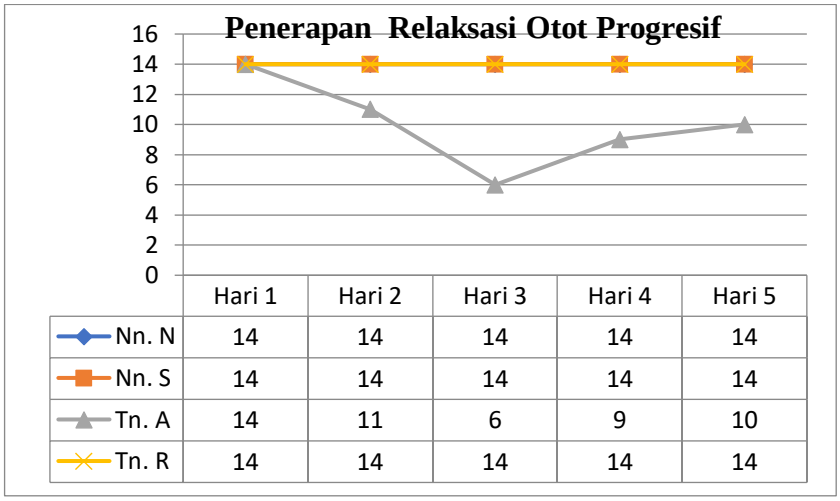
Observasi penerapan relaksasi otot progresif pada mahasiswa yang mengalami insomnia selama 1 minggu dilakukan selama 5 hari pada tanggal 4 April 2022 sampai dengan 10 April 2022. Peneliti menggunakan kuesioner C dalam melakukan observasi dan memberikan skor 1 untuk setiap gerakkan yang dilakukan responden. Jumlah total gerakkannya adalah 14, sehingga skor terbaiknya adalah 14 poin. Dengan %-ase nilai 79 - 100 : sangat baik, 68 – 78 : baik, 56 – 67 : cukup, dan 40 – 55 : kurang. Berikut hasil observasi penerapan relaksasi otot progresif :

Tabel 4.4 Observasi Penerapan Relaksasi Otot Progresif selama 1 Minggu

No.	**Nama**	**Hari ke-**					**Total**	**%-ase**	**Ket**
		1	2	3	4	5			
1.	Nn. N	14	14	14	14	14	70	100	Sangat Baik
2.	Nn. S	14	14	14	14	14	70	100	Sangat Baik
3.	Tn. A	14	11	6	9	10	50	71	Baik
4.	Tn. R	14	14	14	14	14	70	100	Sangat Baik

Sumber : Data Sekunder

Seluruh responden mengatakan tidak mengetahui dan belum pernah melakukan relaksasi otot progresif. Setelah diedukasikan langkah-langkah relaksasi otot progresif dapat dilihat dalam tabel 4.4 bahwa 3 responden Sdri. N, Sdri. S, dan Sdra. R setiap hari menerapkan relaksasi otot progresif dengan total 70 poin (100%), sedangkan Sdra. A tidak setiap hari menerapkan relaksasi otot progresif dengan total 50 poin (71%).



	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5
Nn. N	14	14	14	14	14
Nn. S	14	14	14	14	14
Tn. A	14	11	6	9	10
Tn. R	14	14	14	14	14

Gambar 4.3 Grafik Observasi Penerapan Relaksasi Otot Progresif selama 1 Minggu

(Sumber : Data Sekunder)

Berdasarkan gambar 4.3 di atas menunjukkan bahwa pengamatan penerapan relaksasi otot progresif selama 1 minggu (dilakukan selama 5 hari, 1 kali/hari, durasi 15-20 menit) pada tanggal 4 April 2022 sampai dengan 10 April 2022 didapatkan hasil bahwa Sdra. A dilihat tidak konsisten dalam melakukan penerapan. Sedangkan, 3 responden melakukan dengan konsisten setiap hari yaitu Sdri. N, Sdri. S, dan Sdra. R. Artinya, penerapan relaksasi otot progresif dikatakan cukup efektif terhadap penurunan insomnia pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor.

Tren atau kecenderungan responden dalam menerapkan relaksasi otot progresif dari hari ke hari sangat baik, hanya 1 responden yaitu Sdra. A dengan tren penerapan dari hari kehari tidak stabil atau tidak semakin baik. Sehingga penerapan relaksasi otot progresif efektif diterapkan pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor, karena hanya 1 dari 4 responden saja yang belum optimal penerapannya, memerlukan waktu lebih dari 1 ninggu.

4.2 Pembahasan

Pada subbab ini, peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpresentasikan data hasil penelitian

kemudian dibandingkan dengan konsep teori dari peneliti sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden saat diukur dengan kuesioner IRS sebelum penerapan *sleep hygiene* dan relaksasi otot progresif mengalami insomnia sedang (13 – 18). Setelah penerapan *sleep hygiene* dan relaksasi otot progresif terdapat 1 dari 4 responden tidak mengalami penurunan kategori insomnia, namun mengalami peningkatan skor yaitu Sdra. A mengalami peningkatan skor insomnia sebesar 2 poin dari skor 16 (insomnia sedang) menjadi 18 (insomnia sedang), Sedangkan itu, terdapat penurunan skor kategori dan skor dari insomnia sedang (13 – 18) menjadi insomnia ringan (7 – 12) pada 3 responden yaitu Sdri. N mengalami penurunan yang signifikan sebesar 11 poin dari skor 17 (insomnia sedang) menjadi 6 (insomnia ringan), Sdri. S mengalami penurunan yang tidak begitu signifikan sebesar 4 poin dari skor 15 (insomnia sedang) menjadi 11 (insomnia ringan), dan Sdra. R mengalami penurunan yang cukup signifikan sebesar 6 poin dari skor 14 (insomnia sedang) menjadi 8 (insomnia ringan). Berdasarkan hasil, dua dari empat responden menggunakan *gadget* dalam durasi waktu 1 – 2 jam sebelum tidur yaitu Sdri. N dan Sdri. S, satu dari empat responden menggunakan *gadget* dalam durasi waktu 2 – 3 jam sebelum tidur yaitu Sdra. R, dan satu dari empat responden lainnya menggunakan *gadgert* sebelum tidur dalam durasi waktu 3 – 4 jam sebelum tidur.Berdasarkan hasil observasi penerapan *sleep hygiene* Sdra. A dan Sdri. N tidak mengalami perbaikan penerapan dari hari ke hari, tren malah menurun. Berbeda dengan Sdri. S yang konsisten dari hari ke hari menerapkan *sleep hygiene* atau tren datar atau cukup baik, sedangkan Sdra. R tren dari hari ke hari menjadi lebih baik dalam penerapan *sleep hygiene*. Dalam hasil observasi penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa Sdra. A dilihat tidak konsisten dalam melakukan penerapan. Sedangkan, 3 responden melakukan dengan konsisten setiap hari melakukan penerapan yaitu Sdri. N, Sdri. S, dan Sdra. R.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *sleep hygiene* kurang efektif dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Keseahatan Bandung yang dapat disebabkan insomnia

yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan beberapa faktor seperti padatnya jadwal perkuliahan, banyaknya beban tuntutan dan tugas dengan waktu pengumpulan yang cepat, dan selain itu banyaknya praktikum yang wajib dijalankan. Kemudian, memebabkan jadwal tidur yang tetap sama saat beban dan tuntutan akademiknya hilang, mahasiswa mengalihkan kebiasaan tidurnya dengan menggunakan *gadget* untuk bermain *game* atau menonton drama *series.* Sedangkan, penerapan relaksasi otot progresif cukup efektif terhadap penurunan insomnia pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung.

Menurut Nishinoue et al, 2012 dalam (Sayekti, 2018), *sleep hygiene* merupakan salah satu faktor penting dalam munculnya kasus insomnia yang terdiri dari lingkungan tidur dan kebiasaan atau tingkah laku sebelum tidur. Perubahan periilaku *sleep hygiene* menjadi lebih baik dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. Dalam penelitian (Adheya et al., 2019) menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh *sleep hygiene* terhadap kejadian insomnia pada Mahasiswa Universitas Mulawarman, secara umum, mahasiswa tidak menerapkan rekomendasi *sleep hygiene* secara konsisten dan tidak menganggap bahwa hal tersebut penting dikarenakan efek tidak langsung yang diterima dari beban akademik, organisasi, dan lingkungan pertemanan.

Mahasiswa mengalami insomnia dengan sulit memulai tidur dan sulit mempertahankan tidur disebabkan karena beberapa faktor yaitu kecemasan, stress, dan gaya hidup. Beberapa penyebab insomnia antara lain bisa dikarenakan stress karena suatu hal. Ketegangan muncul aabila seseorang cemas dan stress yang akan memicu gangguan tidur seperti insomnia (Soewondo, 2012). Stress yang dialami oleh kelompok mahasiswa terdapat perbedaan tingkat disebabkan berbagai hal daalam perkuliahan seperti kondisi ujian, adaptasi perubahan perkuliahan, tugas dan tuntutan dalam mendapatkan IPK yang tinggi. (Putri & Bayhakki, 2016)

Menurut Soewondo (2012), Relaksasi otot progresif ialah salah satu teknik melatih seseorang merileksasikan otot secara keseluruhan. Dengan cara menegangkan dan melemaskan beberapa otot dan mebedakan sensasi antara tegang dan rileks, seseorang dpaat menghilangkan kontraksi otot dan merasa rileks. Sehingga membantu seseorang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya. Hal ini

didukung dalam hasil penelitian (Putri & Bayhakki, 2016), menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif memberikan pengaruh dalam penurunan insomnia baik pada lansia dan juga pada dewasa awal khususnya mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian (Achmad Fauzi et al., 2020), relaksasi otot progresif dapat digunakan dalam menurunkan nyeri dan kecemasan yang menyebabkan insomnia. Menurut penelitian Anisa dan Dewi (2019), menyebutkan bahwa penurunan insomnia disebabkan oleh disiplinnya jawal yang digunakan untuk tidur dan bangun, nyamannya lingkungan tidur, dan menghindari makan dan minum sebelum tidur, dari penelitiannya menunjukkan bahwa terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami insomnia pada tiap skor setelah penerapan terapi relakssi otot progresif serta berdasarkan uji statistiknya menunjukkan terdapar perbedaan yang signifikan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif, perbedaan tersebut disebabkan terapi relaksasi otot progresif dapat membantu lansia mengatasi insomnia. Selain itu, terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ekspresi perasaan negative menjadi positif sehingga membantu lansia mengubah pola hidup yang dapat menganggu kualitas dan kuantitas tidurnya. Hal tersebut, terbukti selama intervensi berlangsung lansia merasakan kondisi yang nyaman,tenang, dan rileks.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam proses kegiatan penelitian, peneliti menyadari masih adanya kekurangan serta keterbatasan yang dirasakan, dikarenakan perbedaan kelas antara responden sehingga tidak bisa sesuai jadwal dan tempat yang ditentukan dan menunggu sesuai dengan jadwal responden. Karena perbedaan variasi kelas yang besar, jadwal kuliah yang tidak sama, variasi lokasi subjek menyebabkan pengamatan yang kurang optimal oleh peneliti.