

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan tanggal 15 Juli s/d 18 Juli 2019, dengan jumlah responden sebanyak 85 siswa di SMAN 1 Kampar. Data yang diambil pada penelitian ini yaitu lama penggunaan smartphone sebelum tidur (variable independen) yang berhubungan dengan gejala insomnia (variable dependen) pada siswa/siswi di SMAN 1 Kampar yang diukur dengan menggunakan kuesioner. Dari penyebaran kuesioner, didapat hasil sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan melihat persentase data yang dikumpulkan, dilanjutkan dengan membahas hasil penelitian dengan menggunakan teori kepustakaan yang ada dan hasil-hasil penelitian yang berkaitan yang telah dilaksanakan sebelumnya (Notoatmodjo, 2010).

Analisa data dilakukan secara analisis univariat yaitu dengan menilai persentase data yang dikumpulkan dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi analisa data, dengan karakteristik siswa/siswi yang meliputi jenis kelamin dan umur.

1) Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Umur Di SMAN 1 Kampar Tahun 2019

| No | Karakteristik | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|---------------|-----------|----------------|
| 1. | Jenis kelamin | | |
| | a. Laki-laki | 20 | 23,5 |
| | b. Perempuan | 65 | 76,5 |
| | Total | 85 | 100 |
| 2. | Umur | | |
| | a. 16 | 3 | 3,5 |
| | b. 17 | 36 | 42,4 |
| | c. 18 | 46 | 54,1 |
| | Total | 85 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.1 bahwa dari 85 responden, sebagian besar responden (76,5%) berjenis kelamin perempuan, dan sebagian besar responden (54,1%) berumur 18 tahun.

2) Lama Penggunaan Smartphone Sebelum

Tabel 4.2 Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Di SMAN 1 Kampar Tahun 2019

| No | Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|--|-----------|----------------|
| 1 | Normal (\leq 35 menit) | 33 | 38,8 |
| 2 | lama ($>$ 35 menit) | 52 | 61,2 |
| | Total | 85 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa dari 85 responden, sebagian besar responden (61,2%) lama ($<$ 35 menit) dalam penggunaan smartphone sebelum tidur.

3) Gejala Insomnia

Table 4.3 Gejala Insomnia di SMAN 1 Kampar Tahun 2019

| No | Gejala Insomnia | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|------------------|-----------|----------------|
| 1 | Ada Gejala | 50 | 58,8 |
| 2 | Tidak Ada Gejala | 35 | 41,2 |
| Total | | 85 | 100 |

Berdasarkan table 4.3 diatas diketahui bahwa dari 85 responden, sebagian besar responden (58,8%) mengalami gejala insomnia.

B. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen (lama penggunaan smartphone sebelum tidur) dan variabel dependen (gejala insomnia). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi-square*. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.3 Tabel Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa/Siswi Di SMAN 1 Kampar Tahun 2019

| No | Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur | Gejala Insomnia | | | | Total | | P Value | OR |
|--------------|--|-----------------|------|-----|------|-------|-----|---------|-------|
| | | Tidak Ada | | Ada | | N | % | | |
| | | N | % | N | % | | | | |
| 1 | Normal (≤ 35 menit) | 21 | 63,6 | 12 | 36,4 | 33 | 100 | 0,001 | 4,750 |
| 2 | lama (> 35 menit) | 14 | 26,9 | 38 | 73,1 | 52 | 100 | | |
| Total | | 35 | 100 | 50 | 100 | 85 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat dilihat bahwa dari 33 responden yang lama penggunaan smartphone sebelum tidur normal (≤ 35 menit) ada 12

responden (36,4%) yang mengalami gejala insomnia. Sedangkan dari 52 responden yang lama penggunaan smartphone sebelum tidur (>35 menit) ada 14 responden (26,9%) yang tidak mengalami gejala insomnia. Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai P.value 0,001 artinya ada hubungan lama penggunaan smartphone sebelum tidur dengan gejala insomnia dengan nilai OR 4,750 yang berarti siswa yang menggunakan smartphone sebelum tidur >35 menit beresiko 4,750 kali mengalami gejala insomnia dibandingkan dengan siswa yang menggunakan smartphone sebelum tidur \leq 35 menit.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, didapat analisa hubungan lama penggunaan smartphone sebelum tidur dengan gejala insomnia di SMAN 1 Kampar yaitu total keseluruhan yang menggunakan smartphone sebelum tidur lebih dari 35 menit sebanyak 52 responden, 38 responden (73,1%) diantaranya mengalami gejala insomnia. Banyaknya responden yang menggunakan smartphone sebelum tidur lebih dari 35 menit karena responden memiliki lebih dari 2 jenis jejaring sosial seperti *facebook* dan *whatsapp*. Selain itu, responden juga menggunakan smartphone sebagai media hiburan sebelum tidur seperti menonton *youtube* dan bermain game hingga menghabiskan waktu berjam-jam lamanya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh sebuah lembaga ***National Sleep Foundation*** menyatakan bahwa 95% dari mereka bermain video games, menonton televisi, menggunakan komputer atau laptop, dan smartphone, sebelum tidur. Czeisler berpendapat bahwa layar monitor atau ponsel bisa menyebabkan terhalangnya hormon melatonin, hormon yang mengeluarkan keinginan tidur bagi seseorang, dan membuat orang itu tidak mengantuk.

Namun, peneliti-peneliti khawatir penggunaan smartphone, komputer, dan main video game yang lebih menghipnotis para penggunanya, dibandingkan dengan sekadar menonton TV yang lebih pasif. Sehingga

membuat para siswa akan semakin sulit untuk tidur. Hal tersebut dapat menjadi kebiasaan dan dapat mengganggu konsentrasi siswa dalam belajar (susanto, 2013).

Hal ini didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Suesti (2017) pada 134 siswa-siswi sekolah menengah atas menyatakan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial (diakses melalui *gadget*) dengan insomnia (nilai $p = 0,000$). Insomnia yang terjadi pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dikarenakan siswa mengalami kesulitan untuk memulai tidur, penggunaan situs jejaring sosial yang intens yang diakses melalui media elektronik seperti smartphone yang mereka miliki diketahui bahwa benda tersebut dapat mempengaruhi kerja otak yang menyebabkan penggunanya mengalami gangguan tidur seperti insomnia dengan gejala yang ada.

Penggunaan smartphone dapat mengganggu tidur dengan 3 cara utama. Pertama, smartphone dapat menyebabkan perpindahan tidur secara langsung. Kedua, penggunaan smartphone sebelum tidur dapat meningkatkan gairah kognitif, emosional, dan fisiologis pada waktu tidur, sehingga meningkatkan latensi onset tidur dan mengurangi waktu tidur total. Ketiga, tampilan cahaya terang dari layar smartphone mungkin memiliki efek mengganggu pada ritme sirkadian, dengan konsekuensi tidur yang terkait, seperti perlu tidur lebih lama. Temuan yang konsisten dalam literatur tidur adalah bahwa remaja yang memiliki smartphone di kamar tidur melaporkan waktu tidur kemudian, durasi tidur lebih pendek, latensi tidur lebih lama, dan fungsi siang hari yang

lebih buruk (misalnya, memori atau konsentrasi yang lebih buruk), dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki smartphone di kamarnya.

Hasil analisa statistik yang diperoleh yaitu $p\text{ value} = 0.001$ ($p\text{ value} < \alpha$ (0.05)), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan smartphone sebelum tidur dengan gejala insomnia dimana siswa yang menggunakan smartphone sebelum tidur lebih dari 35 menit beresiko 4,750 kali menderita gejala insomnia dibandingkan dengan siswa yang menggunakan smartphone sebelum tidur kurang dari 35 menit.

Selain itu terdapat responden yang lama (>35 menit) dalam penggunaan smartphone sebelum tidur sebanyak 52 orang, namun tidak mengalami gejala insomnia sebanyak 14 responden (26,9%), menurut pernyataan responden hal ini karena mereka merasa lelah setelah seharian belajar disekolah sehingga dapat tidur pulas, penyebab lainnya juga karena beberapa responden merasa sangat mudah untuk tertidur.

Sedangkan responden yang normal (≤ 35 menit) dalam penggunaan smartphone sebelum tidur sebanyak 33 responden, tetapi mengalami gejala insomnia sebanyak 12 responden (36,4%), menurut pernyataan dari beberapa responden hal ini disebabkan karena faktor seperti stress, faktor lingkungan yang bising, kebiasaan mengkonsumsi kafein, tidur siang berlebihan, kecemasan akan suatu masalah yang dirasakan oleh remaja itu sendiri, kebiasaan membaca sebelum tidur, kebiasaan mendengarkan musik sebelum tidur, kebiasaan begadang, kebiasaan tidur terlalu lama dan jam tidur yang tidak teratur.

Gaya hidup yang tidak sehat dan beberapa kebiasaan buruk dapat merusak waktu tidur malam. Kurang tidur dapat membuat kurang konsentrasi ketika belajar dan mudah mengantuk disiang hari.

Beberapa cara mengatasi gejala insomnia adalah membersihkan jadwal malam hari dari rutinitas yang tidak penting dan bisa memicu stres, seperti tidak membiasakan main gadget dan tidak minum alkohol atau kafein sebelum tidur. Sebagai gantinya, lakukanlah aktivitas yang menenangkan seperti meditasi atau lakukan teknik pernapasan, buat jadwal tidur teratur, tidur dan bangun di waktu yang sama setiap hari, termasuk saat liburan, membantu ritme sirkadian bekerja lebih baik, selain itu makan dengan teratur membuat kesehatan lebih baik karena pencernaan akan teratur. Contoh bila tidak sarapan maka akan merasa lapar dan tidak bisa konsentrasi. Dan makan makanan bergizi seperti 4 sehat 5 sempurna membuat bisa berkonsentrasi yang baik karena kebutuhan vitamin dalam tubuh bisa terpenuhi dan bisa berpikir dengan jernih. Jika masih merasa kesulitan untuk tidur cukup meski sudah mengikuti langkah-langkah di atas, pertimbangkan untuk berkonsultasi ke dokter untuk mencari tahu cara tepat mengatasinya.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswa menggunakan smartphone sebelum tidur lebih dari 35 menit sebanyak 52 siswa (61,2%)
2. Sebagian besar siswa mengalami gejala insomnia sebanyak 50 siswa (58,8%)
3. Terdapat hubungan lama penggunaan smartphone sebelum tidur dengan gejala insomnia dengan nilai signifikan $p\ value= 0,001$ dan nilai $OR = 4,750$ artinya siswa yang menggunakan smartphone sebelum tidur (>35 menit) 4,750 kali lebih beresiko menderita gejala insomnia dibandingkan dengan siswa yang menggunakan smartphone sebelum tidur (≤ 35 menit).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden (Siswa/Siswi)

Diharapkan dapat mengubah kebiasaan menggunakan smartphone sebelum tidur jika tidak ada hal yang penting dan tidurlah tepat waktu dan atur jadwal tidur secara teratur setiap hari untuk menghindari adanya gejala insomnia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi tentang penggunaan smartphone sebelum tidur yang berhubungan dengan gejala insomnia dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang.