

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Karakteristik Responden

Adapun gambaran umum responden dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin responden seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Mahasiswa PSIK Tingkat Akhir FKIK UMY

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	29	30,2 %
Perempuan	67	69,8%
Total	96	100%

Sumber : Data Primer 2018

Pada Tabel 4.1 terlihat bahwa karakteristik responden untuk jenis kelamin terbanyak pada perempuan sebanyak 67 orang (69,8%). Karakteristik jenis kelamin laki-laki sebanyak 29 orang (30,2%).

2. Gambaran Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSIK Tingkat Akhir FKIK UMY

Gambaran mengenai distribusi frekuensi berdasarkan indeks massa tubuh pada responden mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY.

Tabel 4.2 Karakteristik Kualitas Tidur pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY.

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Buruk	81	84,4%
Baik	15	15,6%
Total	96	100%

Sumber : Data Primer 2018

Pada tabel diatas terlihat bahwa data terbanya untuk kualitas tidur terdapat pada kualitas tidur buruk sebanyak 81 orang (84,4%). Sedangkan untuk kualitas tidur baik terdapat sebanyak 15 orang (15,6%).

3. Gambaran distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY.

Berikut adalah distribusi frekuensi pada responden mengenai IMT.

Tabel 4.3 Karakteristik IMT pada responden mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY

Indeks Massa Tubuh	Frekuensi	Presentase
Berlebih	34	35,4%
Tidak Berlebih	62	64,6%
Total	96	100%

Sumber : Data Primer 2018

Pada tabel diatas dapat terlihat bahwa responden yang memiliki IMT berlebih sebanyak 34 orang (35,4%). Sedangkan untuk responden yang memiliki berat badan tidak berlebih sebanyak 62 orang (64,6%).

4. Hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY

Berikut ini merupakan hasil uji statistik hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY.

Tabel 4.4 Hasil uji statistik hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY

Kualitas Tidur	Indeks Massa Tubuh				Total		P value
	Berlebih		Tidak Berlebih				
	n	%	n	%	n	%	
Buruk	30	31,3	51	53,1	81	84,4	0,09
Baik	4	4,2	11	11,5	15	15,6	
Total	34	35,4	62	64,6	96	100	

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 51 orang (53,1%) dengan IMT tidak berlebih dan sebanyak 30 orang (31,1%) dengan IMT berlebih. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (11,5%) dengan IMT tidak berlebih dan sebanyak 4 orang (4,2%) dengan IMT berlebih.

Hasil uji korelasi antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY didapatkan nilai $p = 0,09$ dengan tingkat kemaknaan 0,05 sehingga nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak berhubungan secara statistik antara kedua variabel.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil dari tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas responden merupakan perempuan. Pada penelitian ini peneliti mengambil responden dari mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY didapatkan pada tabel bahwa mayoritas sampel merupakan perempuan sebanyak 67 orang (69,8%) dan sampel dari laki-laki berjumlah 29 orang (30,2%). Hasil sejalan dengan penelitian dari Walukouw *et al.* (2016), didapatkan bahwa responden pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas

Sam Ratulangi mayoritas perempuan dengan jumlah 62 orang (86,2%) dan laki-laki berjumlah 10 orang (13,8%). Sejalan dengan penelitian Sarfriyanda *et al.* (2015), didapatkan bahwa 197 responden pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau terdapat 165 responden (83,8%) berjenis kelamin perempuan dan 32 responden (16,2%) berjenis kelamin laki-laki. Bahwa pada kedua penelitian sejalan diatas menyebutkan untuk responden perempuan pada mahasiswa keperawatan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki.

Pada hal ini menunjukkan mayoritas dalam hal pendidikan keperawatan terdapat perempuan lebih mendominasi dari segi kuantitas dibandingkan dengan laki-laki, tanpa terkecuali pada mahasiswa ilmu keperawatan FKIK UMY. Oleh karena itu, jumlah mahasiswa perempuan pada Program Studi Ilmu Keperawatan memang sangat terlihat dominan dalam segi kuantitasnya. Menurut Gunarsa (2008), bahwa seorang perempuan memiliki naluri keibuan dan *caring* terhadap orang lain.

2. Gambaran Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa PSIK Tingkat Akhir FKIK UMY

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 4.2 diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 81 orang (84,4%). Sejalan dengan hasil penelitian dari Ginting & Gayatri (2013) bahwa dengan menggunakan kuisioner PSQI yang menghasilkan sebanyak 109 orang (83,75%) mahasiswa pada penelitiannya memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Sejalan dengan penelitian dari Pitaloka *et al.* (2015),

bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 75 orang (75%). Sejalan dengan hasil penelitian Sarfriyanda (2015), bahwa dari 197 responden pada mahasiswa PSIK Universitas Riau menunjukkan mayoritas 162 responden (82,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan 35 responden (17,8%) memiliki kualitas tidur yang baik. Untuk kedua penelitian sejalan diatas menyebutkan bahwa untuk kualitas tidur pada responden mayoritas merupakan buruk.

Menurut Wicaksono (2012), dalam penelitiannya yang berjudul analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga didapatkan ternyata stress dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian Mayoral (2006), bahwa sebanyak 46,48% mahasiswa yang sedang menjalani skripsi mengalami stress dari jumlah keseluruhan sebanyak 334 responden. Pada penelitian Kaufman (2008) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berjumlah 94.806 sekitar 56% mengalami stress.

Menurut Gleen (2010), bahwa semakin banyak tuntutan dan tekanan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dapat memperlemah dalam memecahkan masalah dan tuntutan-tuntutan sehingga dapat mengakibatkan tidur yang tidak sehat atau gelisah. Stress salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga (Wicaksono, 2012).

3. Gambaran distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY

Berdasarkan pada tabel 4.3 mayoritas dapat terlihat bahwa responden yang memiliki IMT tidak berlebih sebanyak 62 orang (64,6%). Sedangkan untuk IMT berlebih sebanyak 34 orang (35,4%). Sejalan dengan penelitian Abaa *et al.* (2017), bahwa mayoritas IMT dari mahasiswa angkatan akhir berada pada rentang normal (tidak berlebih) yaitu sekitar 27 orang (56,2%). Sejalan juga dengan penelitian dari Saraswati *et al.* (2015) pada mahasiswa fakultas kedokteran menunjukkan bahwa, mayoritas sebanyak 70 responden (65,4%) memiliki IMT normal atau tidak berlebih sedangkan 37 reponden (34,6%) memiliki berat berlebih. Pada kedua penelitian sejalan diatas menyatakan bahwa mayoritas responden berada pada IMT tidak berlebih.

Menurut Alba *et al.* (2017), bahwa IMT bisa dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti aktifitas fisik dan konsumsi makanan. Aktifitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya dengan membutuhkan zat-zat gizi dan oksigen keseluruhan tubuh untuk mendapatkan energi sebagai bahan bakar dalam melakukan gerakan otot tubuh (Almatsier, 2002).

Menurut Virgianto & Purwaningsih (2006), kurangnya aktivitas fisik menyebabkan orang-orang menjadi gemuk, ini dikarenakan banyaknya energi yang tersimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak yang tidak digunakan dalam pembakaran membentuk energi. Hal ini

menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus - menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat - alat berteknologi tinggi lainnya.

4. Hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY.

Berdasarkan pada tabel 4.4 bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY dengan nilai $p = 0,09$ sehingga bisa disimpulkan bahwa dari kedua variabel tidak terdapat hubungan yang bermakna. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tasya & Tirtayasa (2017), yang berjudul “Hubungan antara kualitas tidur dan perubahan berat badan pada mahasiswa perempuan program studi kedokteran umum tahun pertama di universitas udayana 2014” memiliki nilai $p = 0,472$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan. Sejalan juga dengan penelitian Hasiana (2013) yang berjudul “Hubungan Pola Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011, dan 2012” dimana tidak ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan IMT ($p=0,156$) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2010,2011 dan 2012 pada tahun 2013.

Hasil penelitian lain menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan IMT dengan judul penelitian “Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Berlebih pada Mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang” (Ryandra, 2015). Pada penelitian yang dilakukan oleh Cauter & Knutson (2008) dan Chaput (2011), bahwa tidur memiliki pengaruh terhadap kejadian obesitas(kenaikan berat badan) pada remaja dan anak-anak.

Hal itu dapat terjadi dikarenakan remaja yang kurang tidur akan menyebabkan ketidakseimbangan antara hormon leptin dan ghrelin yang berfungsi sebagai hormon peredam dan perangsang nafsu makan (Cauter & Knutson, 2008). Menurut Galland (2011) & Klok *et al.* (2006), bahwa hormon leptin merupakan hormon yang diproduksi pada perut, *mammary epithelium*, plasenta dan jantung. Hormon ini yang berfungsi menjadikan otak dapat menangkap sinyal jumlah lemak yang ada dalam tubuh dan sebagai pemecah lemak serta mempengaruhi langsung pada laju metabolisme. Semakin tinggi hormon leptin semakin tinggi pula laju metabolisme lemak dan sebaliknya. Dari Budipitojo *et al.* (2016), Ghrelin adalah sebuah molekul yang bersifat adipogenik (meningkatkan pembentukan lemak) dan oreksigenik (meningkatkan nafsu makan) dan berupa kuat faktor yang sangat penting dalam homeostasis energi. Pemberian hormon ini akan merangsang nafsu makan, asupan makanan dan meningkatkan berat badan. Tingkat sirkulasi ghrelin menurun setelah makan dan meningkat sebelum makan. Protein ini menstimulasi nafsu makan melalui nukleus arkuata hipotalamus. Nukleus arkuata juga merupakan situs target leptin, hormon penekan nafsu makan dari jaringan lemak. Menurut penelitian Adamkova *et al.* (2009), bahwa responden yang

memiliki rentang umur 18-65 tahun dengan durasi tidur kurang dari 7 jam menunjukkan IMT yang tinggi begitupun juga dengan waktu tidur yang lama yang tidak disertai aktivitas fisik dan pengurangan asupan energi juga akan meningkatkan IMT.

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan IMT pada responden. Hal ini bisa terjadi karena terdapat beberapa faktor-faktor yang diluar penelitian yang berpengaruh langsung pada penelitian. Beberapa faktor yang berpengaruh pada penelitian seperti kebiasaan makan, aktifitas fisik, dan tingkat stres pada responden yang tidak dilakukan kontrol maupun diteliti pada faktor tersebut. Kebiasaan makan merupakan cara individu dan kelompok dalam memilih, mengkonsumsi, dan menggunakan makanan yang tersedia yang berdasarkan pada faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup (Arisman, 2004). Kebiasaan makan buruk maupun baik akan mempengaruhi perubahan dalam IMT seseorang. Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang mampu mengeluarkan energi maupun pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Menurut Ningrum (2011), bahwa mahasiswa yang memiliki optimisme yang rendah akan memiliki coping stress yang rendah. Stres dapat meningkatkan berat badan karena mengaktifkan enzim penyimpanan lemak dan memberi tanda lapar ke otak (Lerik, 2004).