

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah Senggotan Bantul. Data yang di peroleh dari penelitian seluruhnya berjumlah 93 anak, dengan jumlah siswa yang memenuhi criteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini sebanyak 82 siswa.

Setelah kuesioner terkumpul, dilakukan penghitungan bobot nilai bagi setiap jawaban subyek penelitian sehingga didapatkan bobot nilai pada relaksasi dan frekuensi timbulnya insomnia.

1. Hasil Deskriptif

Subyek dalam penelitian ini sebanyak 82 siswa orang yang memenuhi criteria inklusi dan eksklusi.

Karakteristik responden diuraikan sebagai berikut :

a. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Jenis kelamin Subyek

Jenis kelamin	N	Persentase (%)
Laki-laki	47	58,9
Perempuan	35	41,1
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel di atas didapatkan 47 responden laki – laki dan 35 responden perempuan. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin laki – laki (58,9%).

Tabel 2. Umur Subyek

Umur	N	Persentase (%)
≤ 15	62	76,5
>15	20	23,5

Berdasarkan tabel di atas didapatkan 62 responden yang berumur ≤15 dan 20 responden yang berumur ≥20 anak. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa responden sebagian besar berumur ≤15 (76,5%).

2. Hasil Analitik

Penelitian ini menggunakan efektifitas terapi relaksasi sebagai variable bebas dan penurunan skor insomnia sebagai variable terikat. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi terhadap tingkat insomnia pada

Tabel 3. Insomnia sebelum dan sesudah relaksasi

Tingkat Insomnia	Wilcoxon Signed Test		Signifikansi (P)
	Relaksasi		
	Sebelum	Sesudah	
Insomnia	21 (25,6%)	9(11,0%)	,012
Tidak insomnia	61(74,4%)	73(89,0%)	
Total	82	82	

Dari hasil analisis pada tabel di atas diperoleh bahwa sebanyak 9 (11,0%) anak yang mengalami insomnia setelah di terapi, dan sebanyak 73 (89,0%) anak yang tidak insomnia setelah diterapi. Hasil ujia statistic di dapatkan nilai $p = 0,012$, berarti p kurang dari 0,05, maka H_a diterima. Berdasarkan hasil ini maka dapat di tarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efektifitas terapi relaksasi terhadap tingkat insomnia pada siswa kelas 3 SMP menjelang Ujian Nasional.

B. Pembahasan

1. Jenis kelamin subyek

Subyek dalam penelitian ini mayoritas adalah laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu factor yang mempengaruhi insomnia.

Menurut *International Classification Of Sleep Disorders* dan *National Center for Sleep Disorder Research*, insomnia adalah pengalaman dari kualitas tidur yang buruk ditandai oleh satu gejala atau lebih seperti kesulitan jatuh tidur,

(Suryo, 2003). Frekuensi timbulnya insomnia masing-masing individu berbeda tergantung kondisi fisik, psikologis, serta lingkungan sekitar.

Dalam penelitian ini di dapatkan 47 responden laki-laki dan 35 responden perempuan. Menurut pendapat Willian (2002), yang mengatakan bahwa perempuan lebih banyak menderita insomnia daripada laki-laki. Hal ini mungkin terjadi karena pengaruh beberapa factor, antara lain: stress, gaya hidup, lingkungan, serta kebiasaan tidur.

2. Umur subjek

Pada penelitian ini jumlah murid yang mengikuti latihan relaksasi lebih banyak umur dibawah 15 tahun, yaitu termasuk masa remaja awal (12-15) tahun. Siswa SMP berada pada masa remaja yang merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 tahun atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia dan Olds, 2001). Fase- fase masa remaja (pubertas) menurut monks dkk (2004) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir.

3. Tingkat Insomnia Subyek Sebelum dan Sesudah Relaksasi

Mengacu pada teori kecemasan yang diungkapkan oleh Casbarro, (2005) dan berdasarkan beberapa definisi para ahli, maka yang dimaksud kecemasan

adalah kondisi psikologis dan fisiologis siswa yang tidak

menyenangkan yang ditandai pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali yang memicu timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian.

Turmudhi (2004) menyatakan bahwa kecemasan siswa yang kelewat tinggi dalam menghadapi UAN justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Daya ingat, daya konsentrasi, maupun daya kritis siswa dalam belajar justru akan berantakan. Jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian justru semakin besar tapi juga kemungkinan siswa mengalami gangguan psikomatik dan problem dalam berinteraksi sosial.

Berkaitan dengan kecemasan, Eysenck (dalam Zarfiel,2001) mengatakan bahwa (*Tension interfere variety*) yaitu adanya ketegangan yang sangat tinggi sehingga konsentrasi belajar terhambat , sehingga dapat membuat siswa tersebut menderita insomnia".Dalam otak manusia terdapat pusat tidur dan pusat jaga. Pusat tidur dan pusat jaga manusia dipengaruhi oleh ARAS (*Ascending Reticular Activating System*). Selama masa tidur , pusat tidur akan mengurangi dan menghambat aktivitas ARAS yang ada di otak. Jika ARAS meningkat akan menyebabkan tidur berkurang (Schtsberg & Nemcroff, 2004)

Pada tabel 3 Menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang di lakukan kepada siswa SMP Muhammadiyah Senggotan dapat menurunkan jumlah siswa yang mengalami insomnia, yaitu dari sebelum relaksasi ada 21 anak yang mengalami

Hal ini sesuai dengan pendapat Purwanto (2006) latihan relaksasi akan menurunkan ketegangan fisiologis berlawanan dengan kecemasan yang menyebabkan insomnia. Apabila kondisinya rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang. Kondisi rileks yang dirasakan tersebut dikarenakan latihan relaksasi dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar pada tubuh, sehingga produksi kortisol dalam darah menurun dan mengembalikan pengeluaran hormone yang secukupnya sehingga memberikan keseimbangan emosi serta ketenangan pikiran.

Pada penelitian ini, subyek penelitian diberikan latihan relaksasi setiap hari secara teratur selama 6 hari masing-masing 20-30 menit setiap pertemuan. Menurut Jacobson (1920) dalam Davis dkk (1995), menyatakan bahwa waktu tersebut cukup efektif dalam menurunkan kecemasan, insomnia serta depresi.

Seorang yang mengalami kecemasan dan ketegangan saraf yang bekerja secara dominan adalah saraf simpatis. Kerja sistem saraf menyerupai pedal gas mobil artinya bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu kerja organ-organ tubuh dan mengeluarkan energi seperti mempercepat denyut jantung, pernafasan, keringat berlebihan (Wade & Tarvis, 2007). Latihan relaksasi ini salah satu kerjanya adalah meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis. Aktifnya sistem saraf parasimpatis yang kerjanya menyerupai rem artinya sistem ini akan mengendalikan kerja sistem saraf simpatis tadi, sehingga menimbulkan efek keseimbangan antara kedua sistem saraf tersebut (Wade & Travis, 2007). Kondisi keseimbangan yang dihasilkan oleh sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis menunjukkan bahwa latihan

Menurut Erliana dkk (2008) respon relaksasi ini ditimbulkan melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, yang selanjutnya aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan sehingga sistem akan bekerja secara baik serta otot-otot tubuh yang selama menimbulkan perasaan tenang