

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap dengan waktu penelitian pada tanggal 6 Juni 2023 sampai dengan 22 Juni 2023. Data diperoleh dari lembar kuesioner kualitas tidur yang diisi oleh responden. Responden dalam penelitian ini berjumlah 55 mahasiswa. Pelaksanaan penelitian dimulai tanggal 29 Mei 2023 untuk pengambilan data sekunder mahasiswa, 5 Juni 2023 melakukan kontrak waktu dengan mahasiswa.

Pelaksanaan pengambilan data dengan memberikan kuesioner *pre-test* kualitas tidur pada tanggal 6 Juni 2023 di Asrama Putri Siti Fatimah, pada tanggal 7 Juli memberikan lembar *checklist* pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa. Selama tiga hari sekali peneliti mengontrol kepada semua responden untuk mengisi lembar *checklist*. Pada tanggal 22 Juni dilakukan pengambilan data *post-test*.

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik mahasiswa tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap pada penelitian ini dilihat berdasarkan usia dan program studi. Semua data disajikan dalam bentuk tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Deskripsi Statistik Usia Mahasiswa di Asrama Putri Siti Fatimah

Usia							
Variabel	N	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi	Minimum	Maximum
Usia Responden	55	18.98	19.00	19	18	18	20

Sumber : Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa usia mahasiswa di Asrama Putri Siti Fatimah rata-rata berusia 18.98 tahun dengan usia termuda 18 tahun dan usia tertua 20 tahun.

Tabel 4.2
Distribusi Karakteristik Program Studi Mahasiswa Asrama Putri Siti Fatimah

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persen (%)	
1	Prodi	D3 Keperawatan	12	21.8
		D3 Farmasi	1	1.8
		D3 Kebidanan	2	3.6
		D4 TLM	4	7.3
		S1 Keperawatan	20	36.4
		S1 Farmasi	11	20.0
		S1 Kebidanan	5	9.1
		Total	55	100.0

Sumber : Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas mengenai karakteristik mahasiswa Asrama Putri Siti Fatimah UNAIC diperoleh mahasiswa terbanyak dari program studi S1 Keperawatan berjumlah 20 mahasiswa (36.4%) sedangkan mahasiswa dengan jumlah sedikit yaitu program studi D3 Farmasi berjumlah 1 mahasiswa (1.8%).

2. Kualitas tidur pada mahasiswa sebelum diberikan pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa

Kualitas tidur mahasiswa tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap sebelum pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap sebelum diberikan Pelaksanaan *Sleep Hygiene* Metode Sunnah Rosul dan Doa

Variabel	Frekuensi (f)	Persen (%)
Kualitas Tidur		
Buruk	54	98.2
Baik	1	1.8
Total	55	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa data *pre-test* kualitas tidur mahasiswa sebelum diberikan pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 54 mahasiswa (98.2%).

Tabel 4.4
Komponen gangguan tidur sebelum diberikan pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa

	Variabel	Frekuensi (f)	Persen (%)
Terbangun tengah malam	Tidak pernah	14	25.9
	1x seminggu	16	29.6
	2x seminggu	15	27.8
	>3x seminggu	9	16.7
Terbangun untuk pergi ke kamar mandi	Tidak pernah	19	35.2
	1x seminggu	22	40.7

	2x seminggu	6	11.1
	>3x seminggu	7	13
Sulit bernafas dengan baik			
	Tidak pernah	50	92.6
	1x seminggu	1	1.9
	2x seminggu	2	3.7
	>3x seminggu	1	1.9
Batuk atau mengorok			
	Tidak pernah	39	72.2
	1x seminggu	12	22.2
	2x seminggu	0	0
	>3x seminggu	3	5.6
Kedinginan di malam hari			
	Tidak pernah	19	35.2
	1x seminggu	11	20.4
	2x seminggu	15	27.8
	>3x seminggu	9	16.7
Kepanasan di malam hari			
	Tidak pernah	4	7.4
	1x seminggu	12	22.2
	2x seminggu	16	29.6
	>3x seminggu	22	40.7
Mimpi buruk			
	Tidak pernah	22	40.7
	1x seminggu	24	44.4
	2x seminggu	8	14.8
	>3x seminggu	0	0
Terasa nyeri			
	Tidak pernah	42	77.8
	1x seminggu	6	11.1
	2x seminggu	2	3.7
	>3x seminggu	4	7.4
lainnya			
	Tidak pernah	53	98.1
	1x seminggu	0	0
	2x seminggu	1	1.9
	>3x seminggu	0	0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa data mahasiswa mengalami gangguan tidur terbangun tengah malam sebagian besar selama 1x seminggu sebanyak 16 mahasiswa (29.6%). Terbangun untuk pergi

ke kamar mandi selama 1x seminggu sebanyak 22 mahasiswa (40.7%). Sebagian besar mahasiswa tidak mengalami sulit bernafas dengan baik 50 mahasiswa (92.6%). Sebagian besar mahasiswa tidak pernah mengalami kedinginan di malam hari sebanyak 19 mahasiswa (35.2%), sedangkan mahasiswa mengalami kepanasan di malam hari selama >3x seminggu sebanyak 22 mahasiswa (40.7%). Sebagian besar mahasiswa mengalami mimpi buruk sebanyak 24 mahasiswa (44.4%) selama 2x seminggu. Mahasiswa tidak pernah mengalami nyeri sebanyak 42 mahasiswa (77.8%) dan tidak pernah mengalami keluhan lainnya sebanyak 53 mahasiswa (98.1%).

3. Kualitas tidur pada mahasiswa sesudah diberikan pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa

Kualitas tidur mahasiswa tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap sesudah pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa.

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap sesudah diberikan Pelaksanaan *Sleep Hygiene* Metode Sunnah Rosul dan Doa

Variabel	Frekuensi (f)	Persen (%)
Kualitas Tidur		
Buruk	8	14.5
Baik	47	85.5
Total	55	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa data *post-test* kualitas tidur mahasiswa sesudah diberikan pelaksanaan *sleep hygiene*

metode sunnah rosul dan doa dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 8 mahasiswa (14.5%) dan mahasiswa dengan kualitas tidur baik sebanyak 47 mahasiswa (85.5%).

Tabel 4.6
Komponen gangguan tidur sesudah diberikan pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa

Variabel	Frekuensi (f)	Persen (%)
Terbangun tengah malam		
Tidak pernah	33	60.0
1x seminggu	19	34.5
2x seminggu	3	5.5
>3x seminggu	0	0
Terbangun untuk pergi ke kamar mandi		
Tidak pernah	29	52.7
1x seminggu	24	43.6
2x seminggu	2	3.6
>3x seminggu	0	0
Sulit bernafas dengan baik		
Tidak pernah	52	94.5
1x seminggu	3	5.5
2x seminggu	0	0
>3x seminggu	0	0
Batuk atau mengorok		
Tidak pernah	43	78.2
1x seminggu	11	20
2x seminggu	0	0
>3x seminggu	0	0
Kedinginan di malam hari		
Tidak pernah	32	58.2
1x seminggu	20	36.4
2x seminggu	1	1.8
>3x seminggu	2	3.6
Kepanasan di malam hari		
Tidak pernah	33	60.0
1x seminggu	22	40.0
2x seminggu	0	0
>3x seminggu	0	0
Mimpi buruk		
Tidak pernah	43	78.2
1x seminggu	11	20
2x seminggu	1	1.8

	>3x seminggu	0	0
Terasa nyeri			
	Tidak pernah	50	90.9
	1x seminggu	4	7.3
	2x seminggu	1	1.8
	>3x seminggu	0	0
lainnya			
	Tidak pernah	52	96.4
	1x seminggu	2	3.6
	2x seminggu	0	0
	>3x seminggu	0	0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengalami gangguan tidur terbangun tengah malam sebanyak 33 mahasiswa (60.0%), tidak pernah terbangun untuk pergi ke kamar mandi sebanyak 29 mahasiswa (52.7%), tidak pernah sulit bernafas dengan baik sebanyak 52 mahasiswa (94.5%), tidak pernah batuk atau mengorok sebanyak 43 mahasiswa (98.2%), tidak pernah kedinginan di malam hari sebanyak 32 mahasiswa (58.2%), tidak pernah kepanasan di malam hari sebanyak 33 mahasiswa (60.0%), tidak pernah mimpi buruk sebanyak 43 mahasiswa (78.2%), tidak pernah merasa nyeri sebanyak 50 mahasiswa (90.9%) dan tidak pernah mengalami keluhan lainnya sebanyak 52 mahasiswa (96.4%).

B. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk mendeskripsikan semua variabel dalam penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan distribusi frekuensi dari kualitas tidur pada mahasiswa tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.

Hasil Analisa pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.7
Pengaruh Kualitas Tidur Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelaksanaan *Sleep Hygiene* Metode Sunnah Rosul dan Doa

Variabel	Kualitas Tidur			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Kualitas Tidur				
Buruk	54	98.2	8	14.5
Baik	1	1.8	47	85.5
Total	55	100.0	55	100.0
Uji Statistik	Z -6.782^b ; P_v 0.000 ; $\alpha=0.05$			

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui kualitas tidur mahasiswa sebelum diberikan pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk 54 mahasiswa (98.2%) mengalami penurunan menjadi 8 mahasiswa (14.5%). Setelah diberikan intervensi pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa mahasiswa dengan kualitas tidur baik mengalami peningkatan menjadi 47 mahasiswa (85.5%).

Hasil Analisa menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $Z = -6.782^b$ dengan $p\ value = 0.000 < \alpha = 0.05$, maka $H_0 =$ ditolak dan $H_a =$ diterima atau dengan kata lain, terdapat pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.