

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Dari total 281 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2020, 2021, dan 2022, minimal besar sampel pada penelitian ini ialah 41 sampel. Pada realisasinya, peneliti mengambil data terhadap 149 sampel dengan 6 sampel tereksklusi sehingga total sampel pada penelitian ini adalah 143. Hal ini dilakukan untuk mencegah bias dan tidak bermaknanya hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain cross-sectional. Penelitian dilakukan di bulan September – Oktober 2023 pada minggu pertama hingga minggu ketiga awal blok dimulai untuk mengurangi faktor bias yang akan terjadi jika pengambilan data dilakukan pada saat pekan ujian.

5.2 Gambaran Karakteristik Responden Penelitian

Berdasarkan tabel 5.1, jenis kelamin didominasi oleh responden perempuan (68.5%). Angkatan yang menjadi responden terbanyak adalah angkatan 2020 (42%). Berdasarkan usia, responden yang mendominasi ialah usia 21 tahun (28.7%) dan 20 tahun (25.9%). Berdasarkan Indeks Massa Tubuh, responden terbanyak adalah dengan indeks massa tubuh normal (59.4%), diikuti responden dengan indeks massa tubuh berlebih (*overweight*) sebanyak (21.7%). Kategori kebiasaan konsumsi kopi harian didominasi oleh responden yang tidak mengonsumsi kopi

harian (67.8%), sedangkan berdasarkan kategori konsumsi kopi harian, responden terbanyak ialah dengan konsumsi kopi 1-2 cangkir per hari (25.9%).

Tabel 5. 1 Gambaran Karakteristik Responden (n=143)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=143)	Persen (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	31.5
Perempuan	98	68.5
Angkatan		
2022	42	29.4
2021	41	28.7
2020	60	42
Usia		
17	1	0.7
18	4	2.8
19	28	19.6
20	37	25.9
21	41	28.7
22	19	13.3
23	7	4.9
24	4	2.8
25	1	0.7
26	1	0.7
Indeks Massa Tubuh		
BB Kurang	11	7.7
Normal	85	59.4
BB Berlebih	31	21.7
Obesitas	16	11.2
Konsumsi Kopi Harian		
Tidak Konsumsi Kopi	97	67.8
Konsumsi Kopi		
1-2 Cangkir Sehari	37	25.9
3-4 Cangkir Sehari	6	4.2
>= 5 Cangkir Sehari	3	2.1

Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini juga meliputi beberapa variabel dari elemen *sleep hygiene* dan kebiasaan aktivitas fisik yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Tabel 5. 2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Variabel	Frekuensi (n=143)	Persen (%)
Kebiasaan Tidur Siang >30 Menit		
Ya	79	55.2
Tidak	64	44.8
Kebiasaan Jam Makan Malam Terlambat (> Pukul 21.00)		
Ya	67	46.9
Tidak	76	53.1
Penggunaan Media Elektronik Sebelum Tidur		
Ya	135	94.4
Tidak	8	5.6
Kondisi Lingkungan (Cahaya)		
Tidur dengan Lampu	50	35
Tidur tanpa Lampu	93	65
Aktivitas Fisik		
Ringan		
< 10 Jam/ Minggu	51	35.7
10-50 Jam/ Minggu	51	35.7
> 50 Jam/ Minggu	33	23.1
Tidak Melakukan Aktivitas Fisik Ringan	8	5.6
Sedang		
< 10 Jam/ Minggu	93	65
10-50 Jam/ Minggu	20	14
> 50 Jam/ Minggu	4	2.8
Tidak Melakukan Aktivitas Fisik Sedang	26	18.2
Berat		
< 10 Jam/ Minggu	59	41.3
10-50 Jam/ Minggu	12	8.4
> 50 Jam/ Minggu	3	2.1
Tidak Melakukan Aktivitas Fisik Berat	69	48.3

Berdasarkan tabel 5.2, responden lebih banyak memiliki kebiasaan tidur siang > 30 menit (55.2%). Responden yang mengonsumsi kafein atau minuman berenergi sebelum tidur lebih sedikit (18.9%) daripada yang tidak mengonsumsinya (81.1%). Persentase responden yang memiliki kebiasaan jam makan malam

terlambat (> pukul 21,00) dibandingkan dengan yang tidak memiliki kebiasaan tersebut cukup sedikit perbedaannya, dengan persentase masing-masing 46.9% dan 53.1%. Selain itu, hampir seluruh total responden menggunakan media elektronik (94.4%). Responden yang tidur menggunakan penerangan (lampu) lebih sedikit (35%) dibandingkan dengan yang tanpa penerangan (lampu) (65%). Tingkat aktivitas fisik responden dibagi menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik rendah dengan durasi < 10 jam/minggu (35.7%) dan 10-50 jam/minggu (35.7%). Responden dengan aktivitas fisik sedang dengan durasi < 10 jam/minggu adalah yang paling banyak (65%). Selain itu, sebagian kecil responden melakukan aktivitas fisik berat dengan durasi < 10 jam/minggu (41.3%) dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas fisik berat (48.3%).

5.3 Kualitas Tidur

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi kualitas tidur beserta tabulasi silang antara karakteristik responden terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tabel 5. 3 Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (n=143)	Persen (%)
Baik	46	32.2%
Buruk	97	67.8%

Berdasarkan tabel 5.3, dari total 143 responden yang terdiri dari angkatan 2020,2021, dan 2022, sebagian besar responden (67.8%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46 responden (32.2%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 5. 4 Crosstab Karakteristik terhadap Kualitas Tidur (n=143)

Karakteristik Responden	Kualitas Tidur			P-value
	Baik (n=46)	Buruk (n=97)	Total	
Jenis Kelamin				0.84
Laki-laki	15 (10.5%)	30 (21%)	45 (31.5%)	
Perempuan	31 (21.7%)	67 (46.9%)	98 (68.5%)	
Angkatan				0.671
2022	14 (9.8%)	28 (19.6%)	42 (29.4%)	
2021	15 (10.5%)	26 (18.2%)	41 (28.7%)	
2020	17 (11.9%)	43 (30.1%)	60 (42%)	
Usia				0.704
17	0 (0%)	1 (0.7%)	1 (0.7%)	
18	2 (1.4%)	2 (1.4%)	4 (2.8%)	
19	8 (5.6%)	20 (14%)	28 (19.6%)	
20	16 (11.2%)	21 (14.7%)	37 (25.9%)	
21	12 (8.4%)	29 (20.3%)	41 (28.7%)	
22	6 (4.2%)	13 (9.1%)	19 (13.3%)	
23	2 (1.4%)	5 (3.5%)	7 (4.9%)	
24	0 (0%)	4 (2.8%)	4 (2.8%)	
25	0 (0%)	1 (0.7%)	1 (0.7%)	
26	0 (0%)	1 (0.7%)	1 (0.7%)	
Indeks Massa Tubuh				0.007
BB Kurang	8 (5.6%)	3 (2.1%)	11 (7.7%)	
Normal	20 (14%)	65 (45.5%)	85 (59.4%)	
BB Berlebih	12 (8.4%)	19 (13.3%)	31 (21.7%)	
Obesitas	6 (4.2%)	10 (7%)	16 (11.2%)	
Konsumsi Kopi Harian				0.006
Tidak Konsumsi Kopi	40 (28%)	57 (39.9%)	97 (67.8%)	
Konsumsi Kopi				
1-2 Cangkir Sehari	5 (3.5%)	32 (22.4%)	37 (25.9%)	
3-4 Cangkir Sehari	0 (0%)	6 (4.2%)	6 (4.2%)	
>= 5 Cangkir Sehari	1 (0.7%)	2 (1.4%)	3 (2.1%)	

Berdasarkan tabel 5.4, presentase terbesar dari karakteristik jenis kelamin ialah responden perempuan dengan kualitas tidur buruk (46.9%). Hubungan antara jenis kelamin dan kualitas tidur tidak signifikan dengan $p\text{-value } 0.84 > 0.05$. Pada kategori tahun angkatan, responden angkatan 2020 dengan kualitas tidur buruk juga memiliki presentase terbesar (30.1%). Karakteristik angkatan terhadap kualitas tidur memiliki $p\text{-value } 0.84 < 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan bermakna. Berdasarkan usia, presentase tertinggi sebesar 20.3% ialah responden dengan usia 21 tahun yang memiliki kualitas tidur buruk. Tidak terdapat hubungan bermakna antara usia dengan kualitas tidur karena hasil $p\text{-value}$ sebesar $0.704 > 0.05$. Selain itu, presentase responden dengan indeks massa tubuh normal yang memiliki kualitas tidur buruk adalah yang terbesar (45.5%). Indeks massa tubuh terhadap kualitas tidur memiliki $p\text{-value } 0.007 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan bermakna antar keduanya. Berdasarkan karakteristik konsumsi kopi harian, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk meski tidak mengonsumsi kopi (39.9%). Hubungan antara konsumsi kopi terhadap kualitas tidur memiliki makna signifikan karena $p\text{-value } 0.006 < 0.05$.

5.4 Migrain

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi kejadian migrain beserta tabulasi silang antara karakteristik responden terhadap kejadian migrain mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tabel 5. 5 Frekuensi Kejadian Migrain (n=143)

Kejadian Migrain	Frekuensi (n=143)	Persen (%)
Migrain	30	21%
Tidak Migrain	113	79%

Berdasarkan tabel 5.5, dari total 143 responden yang terdiri dari angkatan 2020,2021, dan 2022, sebagian besar responden (79%) tidak mengalami migrain dan hanya sebagian kecil (21%) saja yang mengalami migrain.

Tabel 5. 6 Crosstab Karakteristik terhadap Kejadian Migrain (n=143)

Karakteristik Responden	Kejadian Migrain			P-value
	Migrain (n=30)	Tidak Migrain (n=113)	Total	
Jenis Kelamin				0.258
Laki-laki	12 (8.4%)	33 (23.1%)	45 (31.5%)	
Perempuan	18 (12.6%)	80 (55.9%)	98 (68.5%)	
Angkatan				0.368
2022	6 (4.2%)	36 (25.2%)	42 (29.4%)	
2021	11 (7.7%)	30 (21%)	41 (28.7%)	
2020	13 (9.1%)	47 (32.9%)	60 (42%)	
Usia				0.349
17	0 (0%)	1 (0.7%)	1 (0.7%)	
18	0 (0%)	4 (2.8%)	4 (2.8%)	
19	5 (3.5%)	23 (16.1%)	28 (19.6%)	
20	12 (8.4%)	25 (17.5%)	37 (25.9%)	
21	5 (3.5%)	36 (25.2%)	41 (28.7%)	
22	4 (2.8%)	15 (10.5%)	19 (13.3%)	
23	2 (1.4%)	5 (3.5%)	7 (4.9%)	
24	1 (0.7%)	3 (2.1%)	4 (2.8%)	
25	0 (0%)	1 (0.7%)	1 (0.7%)	
26	1 (0.7%)	0 (0%)	1 (0.7%)	
Indeks Massa Tubuh				0.242
BB Kurang	0 (0%)	11 (7.7%)	11 (7.7%)	
Normal	18 (12.6%)	67 (46.9%)	85 (59.4%)	
BB Berlebih	9 (6.3%)	22 (15.4%)	31 (21.7%)	
Obesitas	3 (2.1%)	13 (9.1%)	16 (11.2%)	
Konsumsi Kopi Harian				0.001
Tidak Konsumsi Kopi	16 (11.2%)	81 (56.6%)	97 (67.8%)	
Konsumsi Kopi				
1-2 Cangkir Sehari	8 (5.6%)	29 (20.3%)	37 (25.9%)	
3-4 Cangkir Sehari	5 (3.5%)	1 (0.7%)	6 (4.2%)	
>= 5 Cangkir Sehari	1 (0.7%)	2 (1.4%)	3 (2.1%)	

Berdasarkan tabel 5.6, presentase terbesar kejadian migrain dari karakteristik jenis kelamin ialah responden perempuan (12.6%). Hubungan antara jenis kelamin dan kualitas tidur tidak signifikan dengan $p\text{-value}$ $0.258 > 0.05$. Pada kategori tahun angkatan, angkatan 2020 memiliki presentase terbesar pada kejadian migrain (9.1%). Karakteristik angkatan terhadap kejadian migrain memiliki $p\text{-value}$ $0.368 > 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan bermakna. Berdasarkan usia, presentase tertinggi pada kejadian migrain adalah usia 20 tahun dengan presentase sebesar 8.4%. Tidak terdapat hubungan bermakna antara usia dengan kejadian migrain karena hasil $p\text{-value}$ sebesar $0.349 > 0.05$. Selain itu, presentase responden dengan indeks massa tubuh normal dengan kejadian migrain adalah yang terbesar (12.6%). Indeks massa tubuh terhadap kualitas tidur memiliki $p\text{-value}$ $0.242 > 0.05$ yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna antar keduanya. Berdasarkan karakteristik konsumsi kopi harian, sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan konsumsi kopi dan tidak memiliki migrain (56.6%). Hubungan antara konsumsi kopi terhadap kejadian migrain memiliki makna signifikan karena $p\text{-value}$ $0.001 < 0.05$.

5.5 Hubungan antara Kualitas Tidur terhadap Kejadian Migrain

Berikut adalah tabel tabulasi silang dan uji *chi square* terkait variabel kualitas tidur terhadap kejadian migrain pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tabel 5. 7 Uji *Chi Square*

Kualitas Tidur	Kejadian Migrain			<i>P-value</i>
	Migrain (n=30)	Tidak Migrain (n=113)	Total	
Baik	4 (2.8%)	42 (29.4%)	46 (32.2%)	0.013
Buruk	26 (18.2%)	71 (49.7%)	97 (67.8%)	

Tabel 5.7 adalah hasil dari uji korelasi kualitas tidur terhadap kejadian migrain. Pada hasil tabulasi silang dengan uji *chi square* tersebut menunjukkan *p-value* $0.013 < 0.05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur terhadap kejadian migrain pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

