

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TELAAH PUSTAKA

1. Persepsi

Menurut KBBI persepsi memiliki dua arti yaitu yang pertama persepsi sendiri berarti tanggapan atau penerimaan langsung dari sesuatu dan yang kedua persepsi diartikan sebagai cara seseorang untuk menilai sesuatu atau mengetahui beberapa hal melalui panca inderanya (KBBI, n.d.).

Pada hakikatnya persepsi adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya. Didalam lingkungannya setiap individu akan menstimulus apa yang dilihatnya melalui indra penglihatannya lalu memprosesnya kedalam otak lalu akan muncullah sebuah makna atau arti mengenai hal yang telah dipikirkannya tersebut dan hal tersebutlah yang disebut persepsi. Proses tersebut disebut proses kognitif yang telah terjadi pada setiap individu terhadap lingkungannya dengan bantuan dari panca inderanya (Nurits Nadia Khafiyah, 2019).

2. Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak – kanak menuju ke masa dewasa. WHO menyebutkan masa remaja adalah masa mulai dari umur 10 – 19 tahun, Peraturan Menteri Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa masa remaja dimulai dari umur 10 – 18 tahun, dan menurut BKKBN masa remaja merupakan masa yang dimulai dari umur 10 tahun hingga umur 24 tahun dan belum menikah. Sehingga dapat disimpulkan masa remaja ada 3 fase yaitu yang pertama pra remaja (11 – 14 tahun),remaja awal (14 – 17 tahun), dan remaja lanjut (18 – 21 tahun) (Diananda, 2019).

Pada masa remaja banyak terjadi perubahan baik dalam bentuk fisik dan mental dari setiap individu. Perubahan fisik dapat terlihat dengan jelas sedangkan perubahan mental terjadi didalam diri atau kepribadian setiap remaja seperti perubahan sikap, prilaku, dan emosi tanpa disadari contohnya seperti rasa malu, gembira, iri hati dan rasa ingin tahu yang lebih besar. Hal ini menyebabkan masa remaja merupakan masa terpenting dalam setiap perubahan hidup manusia (Febriyanto, 2020).

3. Insomnia

a. Pengertian Insomnia

Insomnia merupakan gangguan dari pola tidur. Seseorang yang mengalami insomnia biasanya merasa kualitas tidurnya mulai tidak normal atau merasa terganggu aktifitas sehari – harinya yang disebabkan oleh kurangnya jam tidur. Insomnia memiliki gejala seperti susahya untuk tidur pada malam hari dan akan bangun dari tidur lebih cepat pada pagi hari (Güneş, 2017).

Menurut (Purnawinadi & Salii, 2020) insomnia berarti suatu keadaan dimana seseorang merasa kualitas tidur yang tidak baik seperti susah untuk tidur dimalam hari sedangkan untuk bangun dari tidur cenderung lebih cepat, tidur dengan tidak nyenyak dan saat bangun tidur merasa tidak menyegarkan karena durasi tidur yang tidak normal serta seringnya terbangun pada saat tidur sehingga mengakibatkan penurunan produktifitas pada siang hari karena merasa mengantuk.

Menurut studi epidemiologi yang telah dilakukan di Amerika Serikat menyebutkan bahwa insomnia sering kali terjadi dengan kisaran 70 juta orang dan di Hongkong sebesar 2,2 juta orang terkena insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Jiang juga menyatakan bahwa

insomnia sering terjadi dikalangan mahasiswa dengan prevalensi sekitar 9,4% hingga 38,2% dan dengan keluhan susahya untuk tidur pada malam hari, mudah terbangun saat tidur dan bangun dengan cepat dipagi hari (Haile et al., 2017).

b. Jenis – jenis Insomnia

Menurut (Dasheni Sathivel dkk, 2017) dapat di klasifikasikan dalam berbagai jenis yaitu :

1) Insomnia menurut gejalanya

Insomnia berdasarkan gejalanya dapat dibedakan menjadi 3 jenis yaitu kesulitan untuk mempertahankan tidur dalam keadaan nyaman, sulit untuk memulai tidur dan tidur non restoratif.

2) Insomnia berdasarkan durasinya

Insomnia berdasarkan durasinya dapat dibedakan menjadi 3 jenis yaitu insomnia sementara atau transien, insomnia akut dan insomnia kronis.

- Insomnia sementara atau transien adalah jenis insomnia yang dialami oleh seseorang karena adanya faktor yang bersifat sementara seperti kebisingan sehingga merasa sulit untuk tidur.

- Insomnia akut adalah jenis insomnia yang berlangsung selama 3 minggu hingga 6 bulan.
- Insomnia kronis adalah jenis insomnia yang dialami oleh penderitanya selama bertahun – tahun.

3) Insomnia berdasarkan penyebabnya

Insomnia berdasarkan penyebabnya dibedakan menjadi 2 jenis yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder.

- Insomnia primer yaitu insomnia yang belum diketahui jelas faktor penyebabnya sehingga cenderung menjadi insomnia kronis. Insomnia primer juga dapat mengacu masalah psikologis lainnya seperti kecemasan dan depresi.
- Insomnia sekunder yaitu insomnia yang sudah diketahui jelas faktor penyebabnya dan biasanya berhubungan dengan kondisi psikis penderitanya sehingga lebih mudah untuk dilakukan pengobatan yaitu dengan cara mengobati penyebab utamanya terlebih dahulu (Ulfiana, 2018).

c. Faktor Penyebab Insomnia

Menurut (Ulfiana, 2018) secara umum faktor insomnia ada beberapa macam yaitu:

- Stress
- Depresi
- Penyakit bawaan yang kronis

- Penggunaan media sosial yang berlebihan
- Efek samping dari pengobatan
- Pola hidup yang kurang sehat
- Konsumsi kafein
- Kurangnya aktifitas fisik

4. *Corona Virus Disease (COVID 19)*

a. Pengertian COVID 19

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa telah ditemukannya virus jenis baru yang berasal dari Wuhan China pada tanggal 31 desember 2019. Terdapat cluster pneumonia dengan etiologi atau penyebab yang tidak jelas berasal dari mana di Wuhan. Virus ini berkembang pada tanggal 7 januari 2020 dan pada akhirnya ditetapkan menjadi virus baru yang berkembang di manusia yang disebut dengan corona virus atau novel corona. *Corona virus disease* atau COVID 19 memasuki Indonesia pada maret 2020 dengan kasus pertama pada tanggal 2 maret dan terus bertambah hingga sekarang. Jumlah kematian yang terus meningkat setiap harinya. Saat ini Indonesia masih mengalami pandemic dan hal ini berdampak dalam berbagai aspek kehidupan diantaranya aspek politik, ekonomi, social, budaya, pertahanan dan keamanan serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia (Kemenkes RI, 2020).

Corona virus disease atau yang lebih dikenal dengan COVID 19 merupakan jenis virus dengan famili yang sama dengan virus penyebab SARS dan MERS. Virus ini adalah jenis baru dari corona virus dan diberi nama SARS-CoV-2 berasal dari zoonosis atau hewan yang hingga sekarang belum diketahui hewan pastinya lalu ditularkan kepada manusia. Virus corona dapat menyebar disegala kalangan usia terutama pada kelompok lanjut usia yang memiliki penyakit bawaan (Kemenkes RI, 2020).

b. Gejala COVID 19

Gejala yang ditimbulkan dari corona virus disease cenderung sama dengan gejala dari sakit saluran pernafasan pada umumnya, seperti demam, batuk, merasa kelelahan, sakit tenggorokan, hilangnya indra perasa dan penciuman, nyeri pada tubuh, dan gejala – gejala lainnya. Gejala COVID 19 akan muncul dengan bertahap mulai dari gejala ringan, namun ada juga beberapa kasus ditemukan orang dengan positif covid tetapi tidak menunjukkan gejala disebut dengan OTG atau orang tanpa gejala.

c. Penularan Covid 19

Penularan virus corona dapat melalui droplet atau air liur dari orang yang telah terkonfirmasi positif COVID 19. Pada saat orang yang

terkonfirmasi positif tersebut mengalami gejala seperti batuk maka droplet atau air liur dapat mengenai mata, hidung ataupun mulut orang lain yang memiliki jarak minimal 1 meter dengan orang tersebut dan penularan virus juga dapat melalui benda yang telah terkontaminasi dengan virus COVID 19. Masa inkubasi virus pada kasus *corona virus disease* ini adalah 5 – 6 hari dan bisa mencapai hingga 14 hari terhitung sejak hari pertama terpapar virus dan resiko tertinggi dari penularan adalah 48 jam dari terpaparnya virus karena konsentrasi virus berada pada sekret yang tinggi. Upaya pencegahan sangat penting dilakukan untuk mencegahnya penyebaran virus corona yaitu dengan menerapkan 3M (mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak)(Kemenkes RI, 2020).

d. Hubungan Insomnia Dengan COVID 19

Corona Virus Disease atau COVID 19 memberikan dampak dalam segala aspek kehidupan di dunia. Bukan hanya di dalam aspek kesehatan masyarakat namun dampaknya telah menyebar luas dalam aspek kehidupan sosial, ekonomi dan politik. Jarak sosial telah menciptakan mobilitas dalam tatanan kehidupan yang telah berkurang dan membawa dampak pada bisnis dan pekerjaan serta dalam pendidikan (Reimers & Andreas, 2020).

Pandemi COVID 19 banyak memberikan dampak yang negatif dalam kehidupan. meningkatnya kejadian insomnia merupakan salah satu dampak dari COVID 19 karena berubahnya gaya hidup dan rutinitas sehari – hari. Tidak hanya berdampak pada aktifitas fisik tetapi pandemi COVID 19 juga memberikan dampak yang kurang baik bagi kesehatan psikologis seseorang akibatnya seseorang tersebut akan merasa kecemasan berlebih, stress, dan dapat berakibat ke pola tidur yang menjadi tidak teratur dan kurang berkualitas lalu akan berakibat menjadi insomnia. Selain itu karena karantina dirumah juga dapat menyebabkan ketidakteraturan aktifitas sehari – hari yang dilakukan dan membawa pengaruh pada pola tidur dan berakibat insomnia akut maupun kronis pada penderita yang sudah mengalami gejala insomnia (Haryanti, 2020).

Kecemasan berlebih yang dialami saat pandemi COVID 19 akan memberikan dampak jangka panjang pada stress dan adanya rasa tertekan serta hilangnya motivasi dan hal ini akan berdampak pula pada perubahan pola tidur menjadi tidak teratur dan selanjutnya hal tersebut akan berdampak pada insomnia yang dialami pada masa pandemi COVID 19 (Aslamiyah & Nurhayati, 2021).

B. TINJAUAN SUDUT PANDANG ISLAMI

Allah SWT selalu mengajarkan kepada umat-Nya untuk senantiasa bersyukur atas rahmat dan karuniaNya. Ungkapan rasa syukur dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya yaitu tidur dengan nyaman dan diwaktu yang telah dijelaskan Allah dalam firman-Nya yang berbunyi:

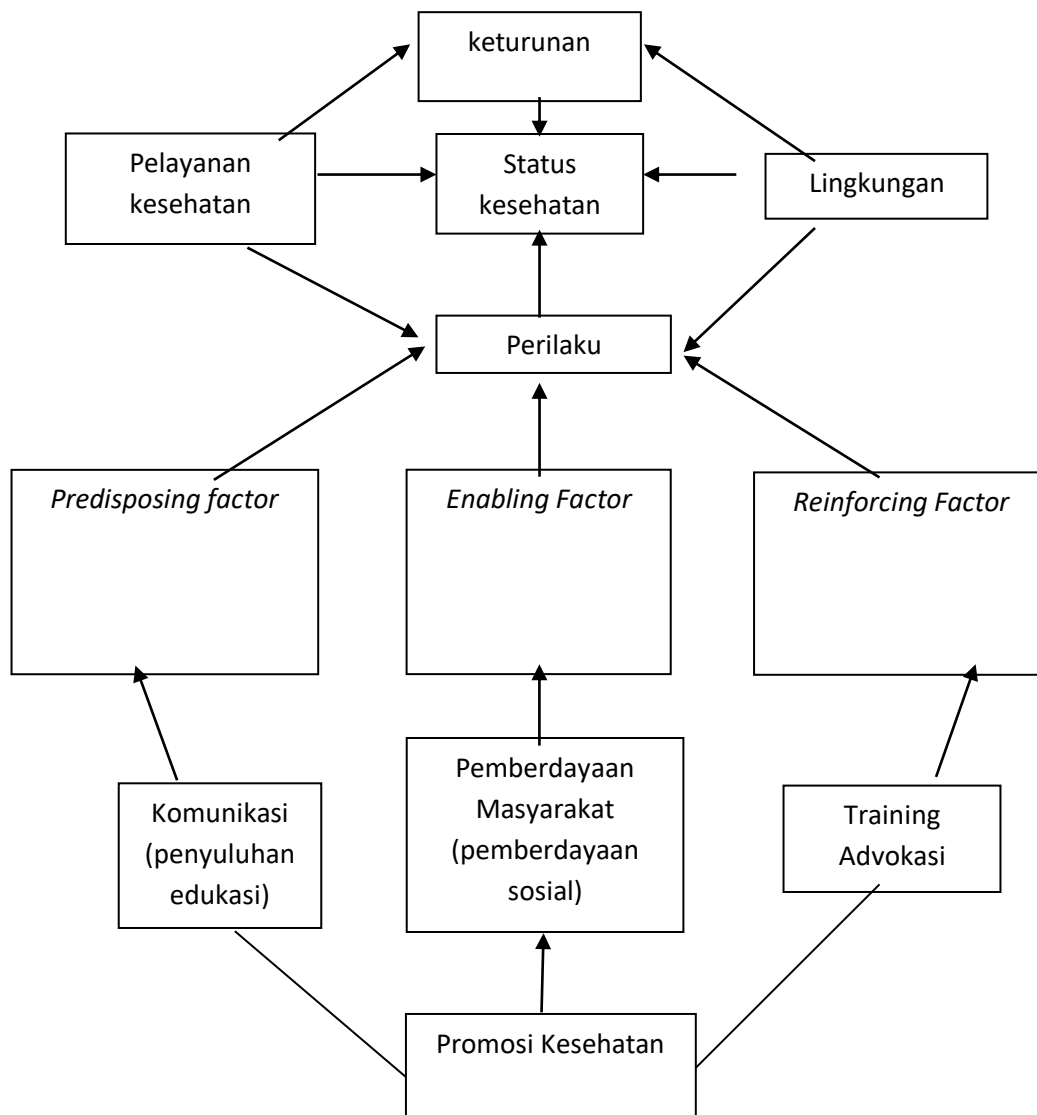
وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَآبَتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaanNya adalah tidurmu diwaktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karuniaNya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”. [Ar Rum: 23] (almanhaj.or.id,n.d.).

Dari firman Allah diatas dapat disimpulkan bahwa Allah SWT maha adil untuk segala umatNya, karena Allah dengan jelas telah mengatur segalaNya dari waktu untuk tidur dan waktu untuk mencari karuniaNya. Sebagai manusia hendaknya selalu mengucapkan syukur atas segala rahmat dan karunia yang telah Allah berikan dan janganlah kita melakukan segala larangan dari Allah karena sebaik – baiknya jalan adalah jalan yang telah ditentukan Allah SWT untuk kehidupan umat-Nya.

C. KERANGKA TEORI PENELITIAN

Menurut *Lawrence Green* dalam teori perilaku kesehatan dijelaskan bahwa perilaku kesehatan akan dipengaruhi oleh 3 faktor. Berdasarkan teori tersebut maka kerangka teori dalam penelitian ini yaitu:



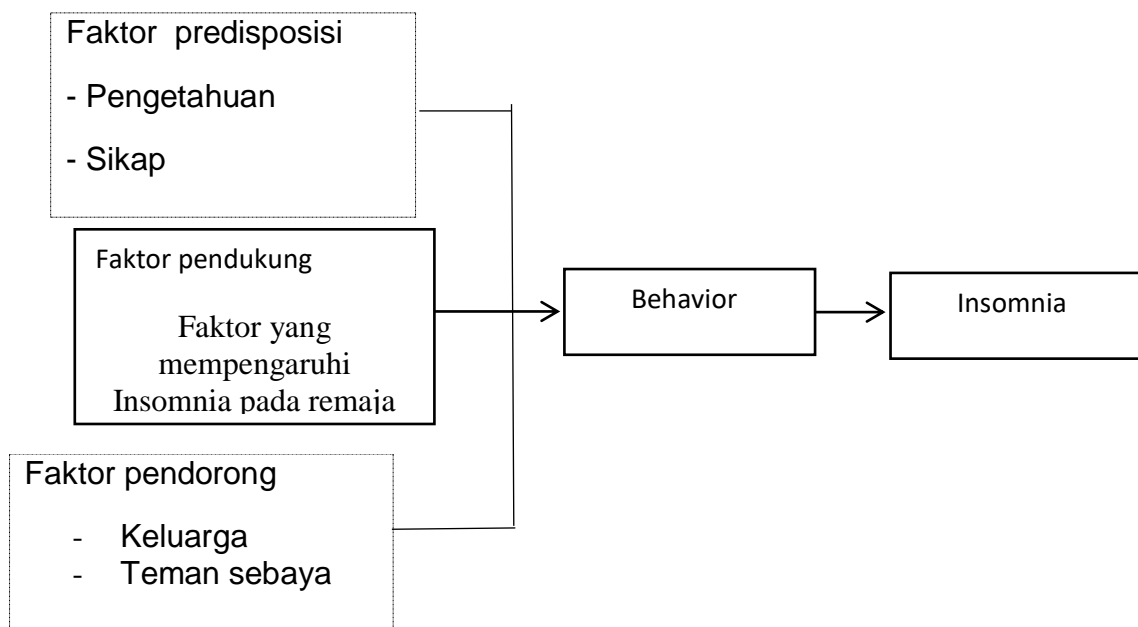
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber teori Lawrence Green Dalam (Notoatmodjo, 2012).

D. KERANGKA KONSEP PENELITIAN

Kerangka konsep dalam penelitian ini dibuat berdasarkan kerangka teori yang telah dibuat sebelumnya. Dalam kerangka teori yang dibuat berdasarkan teori perilaku dari *Lawrence Green* menjelaskan variabel dependen dalam penelitian ini adalah insomnia dan variabel independen dalam penelitian ini adalah faktor – faktor penyebab insomnia pada remaja (mahasiswa) selama COVID 19.

Insomnia berhubungan dengan perilaku atau gaya hidup setiap individu. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor – faktor penyebab insomnia dan akan dihubungkan dengan perilaku dari mahasiswa yang menjadi informan dalam penelitian ini.





Tidak di teliti



Diteliti

**Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian Dimodifikasi Dari Teori
Green Dalam Notoatmodjo 2012.**