

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TELAAH PUSTAKA PENELITIAN

A Remaja

Menurut WHO Remaja merupakan suatu perkembangan individu yang mulai memperlihatkan perkembangan psikologi, ciri seksual sekunder mulai terlihat, dan beralih dari ekonomi-sosial yang bergantung pada keadaan yang mandiri. Masa remaja meliputi waktu yang cukup luas mencakup periode awal (11–13 tahun), tengah (14–18 tahun), dan akhir (19–21 tahun atau melalui usia perguruan tinggi). Pada kurun waktu ini sebagian remaja akan mengalami masa pubertas, yang dapat memiliki pola pikir yang abstrak yang mampu memecahkan masalah, serta mengalami tingkat paling tertinggi implusif yang perlahan akan hilang seperti perencanaan dan mengatur diri. Pada masa ini juga remaja akan mulai jauh dari keluarga dan menjalin hubungan yang lebih kuat dengan teman sebaya, keinginan untuk romantic, dan hingga akhirnya memutuskan untuk hidup mandiri secara fisik untuk mengejar tujuan seperti pekerjaan atau pendidikan yang lebih lanjut .

B Insomnia

Tidur adalah salah satu kebutuhan yang wajib terpenuhi agar kondisi biologis dan psikologis seseorang tidak mengalami gangguan. Sistem kekebalan tubuh manusia juga sangat dipengaruhi oleh intensitas tidur (Fernandez-Mendoza et al., 2016). Thompson melakukan penelitian

yang melihatkan dalam keadaan tidur, tubuh dengan sendirinya akan meningkatkan sistem kekebalan yang tidak terjadi jika seorang terjaga. Pada penelitian yang sama diungkapkan jika tidur memiliki peran penting untuk menjaga memori saat proses belajar. Gangguan tidur yang dialami seseorang selama beberapa waktu, akan sulit untuk berkonsentrasi, untuk melakukan aktivitas tidak efisien dan amarah tidak dapat dikontrol dan mood yang tidak dapat di kontrol.

Sebagia besar orang yang megalami jenis gangguan tidur adalah insomnia (80%) dan hypersomnia (15%). Gangguan tidur yang arang ditemui yaitu somnabulisme (berajalan dalam tidur), kataplexi (kehilangan tonus otot saat tidur), paralisis tidur (perasaan tidak dapat bergerak sewaktu akan terbangun) dan halusinasi hipnagogik (mimpi yang seakan-akan hidup). Biasanya gejala insomnia diawali dengan gangguan cemas ataupun depresi personal yang memperburuk keberadaan penyakit organ ataupun masalah pribadi. Karakteristik pada penderita insomnia memiliki perbedaan dengan orang yang waktu tidurnya pendek (short sleepers). Pada tipe yang kedua ini, walaupun durasi tidurnya singkat mereka akan merasa tetap segar di saat bangun tidur dan kegiata yang di lakukan pada siang hari berjalan dengan lancar(Hysing et al., 2013).

Insomnia merupakan suatu masalah tidur yang mudah di temukan, berawal dari gangguan lain yang muncul, terutama gangguan psikologis seperti depresi, gangguan emosi atau kecemasan lainnya (Purnawinadi & Salii, 2020). Di dunia kesehatan syarat tidur yang baik yaitu berkisar antara 6 sampai 9 jam. Jumlah tidur yang seseorang butuhkan adalah

yang cukup bagi seseorang untuk membangkitkan perasaan segar dan dapat beraktivitas secara optimal di siang hari. Waktu tidur seseorang akan berubah jika sudah memasuki usia dewasa (Tiwa, 2020). Tidur merupakan proses fisik yang sangat penting bagi seseorang dan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan fisik serta psikologi terutama remaja yang sedang proses belajar. Jika tidak ada menunjukkan tanda kekurangan waktu tidur dan tidak mengalami masalah tidur maka kualitas tidurnya dapat dikatakan baik. Pada dewasa muda pola tidur normal sekitar 7-8 jam (Maramis et al., 2019). Prevalensi gangguan pola tidur di seluruh dunia sekitar 86%, prevalensi di Indonesia untuk gangguan tidur diperkirakan mencapai 10%. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur meliputi jenis kelamin perempuan, usia, status perkawinan, tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan (Amaral et al., 2017).

Insomnia merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau gangguan saat tidur, sehingga dapat mempengaruhi aktivitasnya. Insomnia merupakan proses yang terjadi pada saat seseorang tidak dapat memenuhi kualitas waktu tidurnya. Seseorang penderita insomnia biasanya memiliki beberapa keluhan seperti sering mengeluh susah tidur, memiliki ketidakpuasan waktu tidurnya dan merasa bahwa pada saat tidur mengalami mimpi mengenai hal buruk (Purnawinadi & Sali, 2020). Insomnia ialah gambaran kondisi seorang yang sulit untuk tidur. Kondisi seperti ini dapat mencakup masalah tidur, kesulitan tidur, bangun terlalu pagi dan sering terbangun di malam hari.

kondisi seperti ini dapat mengakibatkan tidak segarnya perasaan seseorang pada siang hari dan jika ingin melakukan aktivitas di siang hari sangatlah sulit karena kurangnya kebutuhan tidur di malam hari (Palermo et al., 2017). Kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Fernando et al., 2020). Pada masa pandemi Covid-19, beberapa faktor yang memengaruhi gangguan tidur adalah peningkatan kekhawatiran tentang Covid-19, dukungan sosial yang rendah, gangguan akademik, dan kesehatan fisik yang menurun. Ditemukan beberapa penelitian yang mengatakan bahwa usia, jenis kelamin, status ekonomi, uraian informasi mengenai tidur berpengaruh terjadinya masalah tidur pada remaja. Usia yang bertambah pada remaja dapat dikaitkan dengan masalah tidur. Masalah tidur banyak terjadi pada remaja perempuan di bandingkan remaja laki-laki. Ada pula penelitian yang menyebutkan jika tidak ada perbedaan gender yang signifikan terhadap masalah tidur. Faktor penentu kesehatan seseorang yaitu status ekonomi.

Menurut Spielman dan kawan-kawan jika ingin mengerti etiologi dan persistensi insomnia dapat dikemukakan melalui tiga model yaitu :

- Faktor predisposisi

Pada faktor predisposisi yang termasuk ke dalamnya yaitu demografis, biologis, psikologis, karakteristik, serta sosial.

- Faktor pencetus

Pada faktor pencetus meliputi kejadian sehari-hari yang memiliki tekanan maupun peristiwa hidup. Dan dapat juga kondisi kesehatan yang kurang baik yang menyebabkan gangguan tidur.

- Faktor yang melanggengkan

Pada faktor ini terjadi karena perubahan perilaku maupun psikis yang timbul dari dampak insomnia akut.

C Corona Virus

Covid-19 atau corona virus merupakan penyakit yang dampaknya berasal dari virus yang berasal dari wuhan. Data jumlah pasien yang terkena covid-19 yaitu 2.956 jiwa yang di nyatakan positif covid-19,240 orang yang meninggal dunia. Menurut WHO Covid-19 merupakan Penyakit atau pandemic yang menyerang secara mendunia pada 11 maret 2020 (BNPB, 2020).

Covid-19 bencana yang terjadi di seluruh dunia. Pemerintah daerah maupun pusat telah melakukan berbagai upaya untuk berinteraksi dengan masyarakat setempat dengan cara komunikasi canazling, edukatif, persuasive, koersif, informative dan redundancy untuk mengemas informasi mengenai himbuan dan intruksi kepada masyarakat sekitar agar dapat memutuskan penularan covid 19. Namun, banyak di temukan tidak melakukan komunikasi koersif pada tahap yang telah di diberikan sanksi agar jera dan tidak melanggarnya lagi. Peran pemerintah daerah pun belum maksimal untuk menggunakan strategi komunikasi

komprehensif. Di karenakan komando Nasional pemerintah pusat di ke nala sangat lambat dalam menangani pencegahan penuaran covid-19 yang merupakan pandemic global (Umboh & Tatangindatu, 2020). Dalam waktu terakhir virus Covid-19 di tularkan dari manusia ke manusia yang lainnya. Diantaranya yaitu seseorang yang bepergian dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Jalan keluar kota atau berwisata merupakan suatu tradisi yang di lakukan di banyak orang yang daoat di anggap gaya hidup mereka.

B. TINJAUAN SUDUT PANDANG ISLAMI

Allah SWT selalu mengingatkan hambanya untuk selalu bersyukur atas semua nikmat dan karunia yang telah diberikannya. Salah satu cara yang bisa kita lakukan yaitu dengan tidur di waktu yang telah di tetapkan Allah SWT agar terhindar dari kemurkaannya seperti yang dijelaskan dalam ayat al-Qur'an sebagai berikut:

يَأْتِيَكُمْ اللَّهُ غَيْرُ إِلَهٍ مِّنَ الْقِيَمَةِ يَوْمَ إِلَى سَرْمَدًا اللَّيْلَ عَلَيْكُمْ اللَّهُ لَجَعَلِ إِنِ أَرَأَيْتُمْ قُلُ ﴿
٧١: صد صد قلا ﴿ تَسْمَعُونَ أَفَلَا ٓ ضِيَاءِ

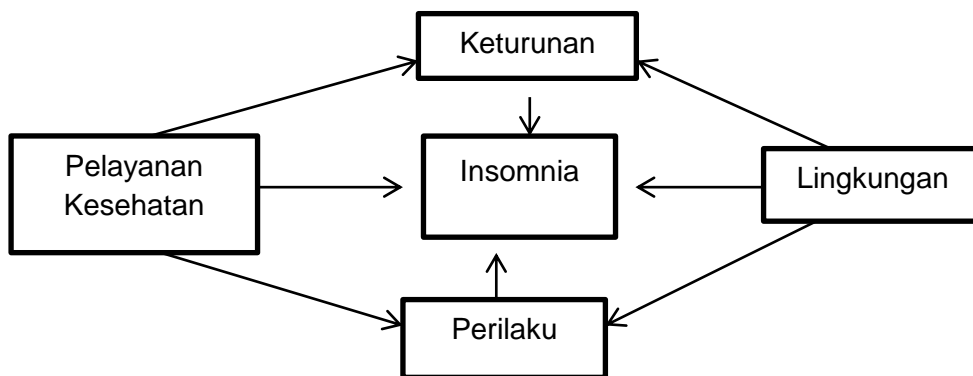
يَأْتِيَكُمْ اللَّهُ غَيْرُ إِلَهٍ مِّنَ الْقِيَمَةِ يَوْمَ إِلَى سَرْمَدًا النَّهَارَ عَلَيْكُمْ اللَّهُ جَعَلَ إِنِ أَرَأَيْتُمْ قُلُ ﴿
٧٢: صد صد قلا ﴿ تُبْصِرُونَ أَفَلَا ٓ فِيهِ تَسْكُنُونَ بَلِيلِ

“Katakanlah: Bagaimana pendapatmu jika Allah jadikan malam itu terus-menerus sampai hari kiamat? Siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan sinar terang kepadamu? Apakah kamu tidak mendengar? Katakanlah: Bagaimnana pendapatmu jika Allah jadikan untukmu siang itu terus-menerus sampai hari kiamat.

Siapakah Tuhan selain Allah yang mendatangkan malam padamu sebagai waktu istirahatmu? Apakah kamu tidak memperhatikan?” (Q.S. Al-Qasas : 71-72).

C. KERANGKA TEORI PENELITIAN

Menurut Lawrence Green pada teori perilaku kesehatan menjelaskan mengenai perilaku kesehatan dapat di pengaruhi oleh 3 faktor. Berdasarkan teori diatas maka kerangka teori pada penelitian ini yakni :



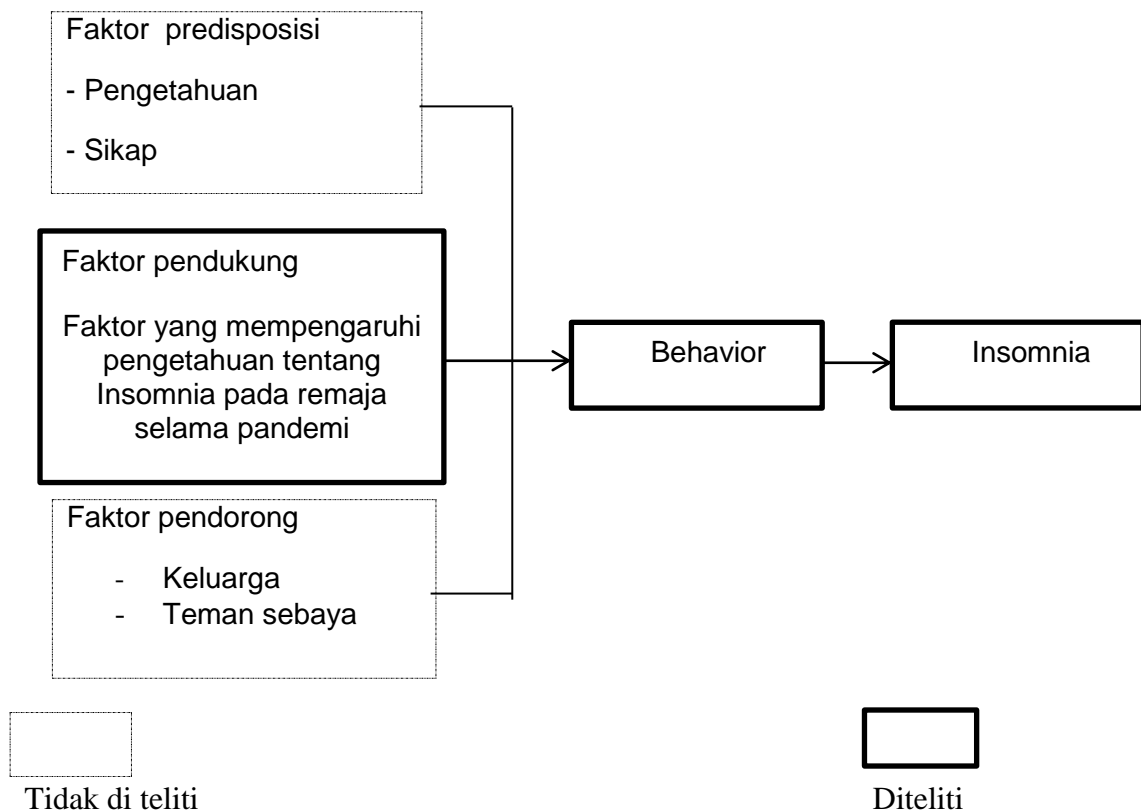
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber Teori H.L Blum

D. KERANGKA KONSEP PENELITIAN

Kerangka konsep pada penelitian ini yaitu di rancang sesuai dengan kerangka teori sebelumnya. Dalam kerangka teori dengan memuat referensi Lawrence green yang menjelaskan tentang variabel dependen dalam penelitian ini yaitu insomnia dan variabel.

Setelah kita membaca firman Allah di atas hikmah yang dapat dipetik yaitu Allah SWT telah memberikan kita keadilan yang sebenarnya dengan memberikan hambanya waktu untuk beraktivitas dan waktu untuk istirahat. Dan hendaknya manusia sebagai hambanya dapat mensyukuri semua itu agar Allah tidak murka kepada hambanya. Dan hendaklah kita sebagai hambanya mampu untuk menjalankan semua perintahnya dan menjauhi semua larangannya. independen dari penelitian ini yaitu pengetahuan secara umum terkait insomnia selama covid-19.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Insomnia dapat dikaitkan dengan pola hidup atau perilaku disetiap orang. Variabel yang di teliti pada penelitian ini adalah insomnia pada remaja dan

akan di hubungkan dengan pengetahuan remaja yang menjadi informan mengenai insomnia pada penelitian ini.