

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu berkewajiban dalam memenuhi kebutuhan hidupnya untuk mencapai sebuah kehidupan yang baik, seperti kebutuhan psikologis dan fisiologis. Kebutuhan psikologis, yaitu kebutuhan yang menyangkut kebutuhan rohani atau kondisi batin, yang berupa kebutuhan rasa aman, dihargai, diterima, dicintai, dan kebutuhan akan kebebasan. Dan kebutuhan fisiologis, yakni kebutuhan paling vital yang harus dipenuhi. Karena ini merupakan hal-hal yang paling berpengaruh bagi kelangsungan hidup, seperti pemenuhan oksigen, kebutuhan cairan, nutrisi, eliminasi, istirahat dan tidur (Potter & Perry, 2006).

Pengertian tidur sendiri menurut Wahid & Nurul (2005), tidur merupakan keadaan tidak sadarnya individu yang mengakibatkan individu mengalami penurunan bahkan mengalami hilangnya reaksi pada sekitar. Setiap individu membutuhkan tidur yang cukup untuk mendapatkan badan yang sehat, memperbaiki suasana hati, mengontrol diri, meningkatkan kekebalan tubuh, merilekskan organ-organ tubuh, mengistirahatkan badan, sehingga dapat mengembalikan energi untuk menjalankan aktivitas kembali.

Ketika dalam kondisi tidur maka akan menghasilkan perubahan dalam tubuh yang dapat memulihkan, sehingga akan berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik. Kejadian ini bermanfaat untuk memulihkan kondisi individu dalam keadaan yang lebih baik. Dengan begitu keadaan fisik, pikiran, dan perasaan akan berubah lebih baik kembali. Untuk memenuhi waktu ideal tidur orang dewasa secara umum, diperlukan sekitar 7 hingga 9 jam per hari. Tetapi setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, apalagi bagi kelompok usia yang berbeda-beda. Seperti pada saat usia bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa, dan tua.

Dengan melakukan tidur yang berkuantitas dan berkualitas, maka akan menciptakan rasa kenikmatan yang diinginkan setiap individu. Disaat melakukan tidur yang cukup maka dapat meredakan emosi, stres, dan lelah yang dirasakan setelah melakukan kegiatan sehari-hari. Setelah terbangun dari tidur akan merasa lebih baik, tubuhnya menjadi lebih segar, pikiran menjadi tenang, dan badan lebih sehat. Namun, tidak semua orang dapat melakukan tidur berkualitas dan berkualitas. Ada sebagian orang yang mengalami gangguan tidur, sehingga sulit untuk tidur.

Gangguan tidur yang berupa insomnia merupakan kejadian yang sering dialami oleh hampir setiap individu. Insomnia bisa diartikan sebagai gangguan maupun gejala, gangguan berupa kelainan tidur seperti kesulitan berulang untuk melakukan tidur atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat waktu yang cukup untuk melakukannya. Insomnia merupakan suatu kejadian, dengan gejala gangguan dalam kualitas (kepuasan tidur) dan kuantitas (waktu tidur) yang dialami individu. Insomnia bisa membahayakan bagi diri sendiri dan orang lain. Saat individu mengalami insomnia, dapat mengganggu kondisi fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Sehingga memungkinkan individu dapat mengalami masalah, seperti masalah akademis, emosional, kesehatan, perilaku, kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, keterampilan komunikasi, dan sistem kekebalan tubuh (Edinger dkk, 2000).

Menurut NSF (*National Sleep Foundation*) insomnia akan memiliki efek pada individu. Saat tidur yang tidak cukup, maka individu akan mengalami lambat dalam berpikir, tidak memiliki semangat bekerja, menurunnya kekebalan tubuh, menurunkan fungsi kognitif, mengalami permasalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu. Ini akan berakibat dengan menurunnya produktivitas kerja dan bisa menimbulkan kecelakaan. Dampak lainnya yaitu individu menjadi mudah marah, tidak sabar, gelisah dan depresi. Masalah ini dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Insomnia diklasifikasikan menjadi tingkat ringan, sedang, dan berat sesuai dengan tingkat keparahannya. Insomnia dapat dibagi menjadi dua jenis: insomnia akut, yang terjadi secara tiba-tiba dan sementara, dan insomnia kronis, yang berlangsung dalam waktu lama disebabkan faktor psikologis atau kebiasaan tidur yang salah (Muammar Ghaddafi, 2018).

Ada beberapa faktor penyebab individu mengalami insomnia, seperti pendapat Prawisohusodo (1993), mengungkapkan bahwa penyebab seseorang mengalami insomnia yaitu faktor biologis dan psikologis. Faktor biologis seperti sakit yang di alami oleh tubuh sehingga mengakibatkan kesulitan dalam tidur. Sedangkan faktor psikologis yaitu depresi, cemas, tegang, dan gelisah. Tetapi menurut Owens, penyebab terjadinya insomnia yaitu mempunyai waktu tidur yang buruk, penggunaan media elektronik (TV, gadget, komputer, dan lain-lain), depresi, mengonsumsi kopi, dan merokok. Dan insomnia bisa terjadi pada semua usia, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Kelompok individu yang sering mengalami insomnia yang disebabkan oleh penggunaan media elektronik yang berlebihan terjadi pada kelompok usia remaja.

Diagnosis gangguan tidur pada siswa sulit dianalisis, karena sering kali siswa tidak menyampaikan keluhan gangguan tidur, disisi lain usia siswa remaja sudah tidak lagi menjadi pusat perhatian orang tua. Meskipun diagnosis gangguan tidur siswa sulit di analisis, namun yang ditemui difenomena siswa mengalami gangguan tidur akibat penggunaan media elektronik berlebihan, mengonsumsi kafein, desakan sekolah, aktivitas pasca sekolah, dan kegiatan yang menekankan untuk tidur lebih lambat. Sehingga menyebabkan remaja yang memiliki peran sebagai siswa tidur lebih larut dan bangun lebih cepat pada waktu sekolah. Faktor penyebab tersebut yang mengakibatkan siswa mengalami insomnia merupakan faktor non-medis. Faktor non-medis yang lainnya seperti jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, keadaan keluarga, gaya hidup, dan lingkungan yang berhubungan dengan tidur (Muammar Ghaddafi, 2018).

Salah satu faktor penting yang berpengaruh pada kualitas tidur adalah kebiasaan *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan perubahan perilaku, kondisi lingkungan, dan faktor lain yang bisa mempengaruhi dalam pemenuhan kebutuhan tidur. Prilaku perubahan *sleep hygiene* sangat efektif dalam proses perbaikan kualitas dan kuantitas tidur, atau bisa dikatakan faktor yang digunakan sebagai pengobatan insomnia (Stepanski dan Wyatt, 2003). Dasar *sleep hygiene* menyangkut kegiatan yang rutin yang menghasilkan individu tidur normal. Aspek penting dari *sleep hygiene* terdiri dari lingkungan tidur, dan kebiasaan atau perilaku sebelum tidur. Penerapan *sleep hygiene* yang salah yang mengakibatkan individu mengalami insomnia. Sehingga penerapan *sleep hygiene* yang baik sangat diperlukan, untuk dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur yang lebih baik.

Untuk membantu siswa yang mengalami insomnia perlu diberikan edukasi *sleep hygiene* dilakukan dengan pembinaan atau tindakan yang konsisten yang di dalamnya merupakan aktivitas kegiatan yang harus diterapkan waktu menjelang tidur sebagai pendekatan awal dalam mengatasi insomnia dan dapat didefinisikan secara luas sebagai tindakan perilaku yang diambil untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur seseorang setiap malam. Mengacu pada daftar hal-hal yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi timbulnya insomnia. Daftar ini mencakup beberapa komponen yang meningkatkan kecenderungan tidur alami dan mengurangi potensi gangguan tidur. (Butkov & Lee-Chiong, 2007).

Insomnia merupakan bukan gangguan yang ringan, dikarenakan secara umum insomnia tidak dapat disembuhkan dengan cara instan. Diperlukan waktu dan kesabaran dalam mengatasi insomnia. Hal yang diperlukan dalam mengatasi insomnia yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan media obat-obatan, obat-obatan ini termasuk *sedative-hypnotic*, antihistamin, antidepresan, antipsikotik, dan antikonvulsan. Akan tetapi obat-obatan mengalami efek yang buruk jika dikonsumsi dalam jangka panjang,

sehingga tidak dianjurkan. Sedangkan pengobatan non farmakologi lebih menekankan pada perubahan perilaku yang berhubungan dengan tidur (Muammar Ghaddafi, 2018).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal peneliti mengenai fenomena insomnia pada siswa remaja kelas VIII-A MTs Negeri 3 Cirebon diperoleh data bahwa siswa kurang memahami tentang pelaksanaan perilaku *sleep hygiene* yang baik. *Sleep hygiene* buruk yang sering dilakukan siswa yaitu perilaku sebelum tidur yang membuat terjaga seperti menggunakan HP, menonton TV, membaca buku, penggunaan media sosial, dan kegiatan lain yang menghambat proses tidur. Faktor lain yang menjadi penyebab *sleep hygiene* buruk yaitu sering menggunakan tempat tidur untuk melakukan aktivitas lain seperti makan, belajar, bermain, sehingga sering menghabiskan waktu didalam kamar. Buruknya perilaku *sleep hygiene* akan berdampak pada insomnia. Sehingga menyebabkan kinerja atau performanya berkurang karena tidur bertujuan untuk memulihkan energi kembali. Akibat buruknya *sleep hygiene* juga dapat menimbulkan gangguan insomnia yang menunjukkan tidak puas saat bangun tidur, sehingga mengakibatkan suasana hati seperti mudah marah, gelisah, penilaian, kemampuan untuk belajar dan kemampuan mengelola informasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul **“PENGARUH EDUKASI *SLEEP HYGIENE* DALAM MEREDUKSI INSOMNIASISWA KELAS VIII-A MTS NEGERI 3 CIREBON”**

## **B. Perumusan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti menguraikan indentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat siswa yang mengalami insomnia.
- 2) Kurangnya pemahaman mahasiswa tentang pentingnya *sleep hygiene* yang baik
- 3) Dampak insomnia yang dapat mengganggu kehidupan Siswa.

### **2. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas untuk menyederhanakan masalah agar pembahasan tidak keluar dari kerangka yang telah ditetapkan. Maka penulis menekankan pada : Pengaruh Edukasi *Sleep hygiene* dalam Mereduksi Insomnia Siswa Kelas VIII-A MTsN 3 Cirebon.

### **3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan penelitian sebagai berikut :

- 1) Bagaimana pelaksanaan edukasi *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia pada siswa?
- 2) Bagaimana gambaran siswa saat sebelum dan saat sesudah proses pemberian edukasi *sleep hygiene*?
- 3) Bagaimana efektivitas edukasi *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia yang dialami siswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui pelaksanaan edukasi *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia pada siswa.
2. Mengetahui gambaran siswa yang mengalami insomnia saat sebelum dan sesudah proses pemberian edukasi *sleep hygiene*.

3. Mengetahui efektivitas edukasi *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia yang di alami siswa.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

1. Secara teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat menambah pengalaman, dan ilmu pengetahuan dalam dunia pendidikan, khususnya dalam bimbingan dan konseling yang dapat dijadikan referensi terhadap disiplin ilmu yang berkaitan dengan edukasi *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia pada siswa.

2. Secara praktis

Adapun manfaat secara praktis, hasil penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Bagi mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan bekal untuk dapat di refleksikan kembali apakah benar edukasi *sleep hygiene* berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada siswa.
- b. Bagi universitas. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan sejauh mana pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia yang dialami siswa.
- c. Bagi Peneliti. Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos).

