

Penelitian

HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA DENGAN SIKAP DALAM PENANGANAN INSOMNIA DI KELURAHAN BELAWAN BAHAGIA KECAMATAN MEDAN BELAWAN

¹ Ratna Dewi, ² Safrida Mysara Butar Butar

¹ Staf Pengajar Prodi D-III Keperawatan STIKes Imelda Medan, ² Mahasiswa APIKES Imelda

E-mail: ratnadewi2550@gmail.com

ABSTRACT

Insomnia is a condition in which a person has difficulty to sleep, especially sleep at night. Insomnia is a common health problem in all environments, both in the developed and developing countries. Insomniacs were not limited to a particular age range. All ages prone to insomnia, either in infants, children, adolescents, adults, and the elderly. It is influenced by several factors, one of which terms Psychic problem that causes of insomnia that people experience depression and anxiety because no sleep makes people become anxious and anxiety continues to disrupt sleep that makes it even more anxious. Another factor is the lack of knowledge and understanding of the rights and reproductive health. The purpose of this study was to determine the relationship Knowledge Teen With Attitude In Insomnia Treatment Lingkungan IX Kelurahan Belawan Bahagia. The research in this study using descriptive correlative study with cross sectional design. The inclusion criteria for the sample in this study were all teenagers in this case there was adolescents aged 11-14 years, age 15-17 years, and 18-21 years of age. Prior to the study, researchers asked permit the study of nursing institutions and permit the study of head headman Happy Belawan. The results of the 84 respondents found that the level of knowledge is still quite numbering 38 people (45%) and the attitude of the respondents also still quite 39 people (46%), whereas the results of the statistical test using chi-square test analysis SPSS wearing $p < 0.05$ or $0.000 < 0.05$ states that there is a correlation knowledge teen with attitude in the handling of insomnia in Lingkungan IX Kelurahan Belawan Bahagia.

Keywords: Knowledge, Youth, Attitude, Insomnia.

PENDAHULUAN

Kurangnya pengetahuan tentang pemenuhan biologi dan kesehatan Fisikologis dasar pada remaja mencerminkan kurangnya pengetahuan tentang risiko yang berhubungan dengan tubuh mereka karena Saat orang lain mulai mengantuk pada pukul 21:00 WIB atau 22:00 WIB, orang muda justru baru bersemangat untuk berkarya, baik itu belajar atau menyelesaikan pekerjaan. Pengetahuan dan sikap kesehatan remaja memang di nilai masih rendah terutama pada pengetahuan mengenai penanganan Insomnia (Pinem, 2009).

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita

insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya.

National Sleep Foundation menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya. Di Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui 30 mahasiswa laki-laki mengalami gangguan sulit tidur (insomnia), stres memicu gangguan sulit tidur pada mahasiswa, hampir 37,5% dari 30 mahasiswa mengalaminya. Hasil penelitian Reni didapatkan stres ringan dialami oleh mahasiswa kedokteran sebanyak 82 (61,7%) responden dari 133 responden, dan stres sedang dialami oleh 51 (38,3%) responden. Mahasiswa yang mengalami

insomnia sebanyak 29 (21,8%) responden. Akibat minimnya waktu tidur akan mengakibatkan kelelahan, mengantuk, sulit berkonsentrasi, penurunan daya ingat, menurunnya prestasi belajar atau pekerjaan, serta penurunan produktifitas, bahkan dapat menyebabkan kematian karena kecelakaan (Bonnet dan Arand, 2010). Dari penelitian Puspito tahun 2009 menyatakan bahwa jika angka insomnia naik maka prestasi belajar akan menurun.

Penelitian yang dilakukan di Sumatera Utara disebutkan 29 % responden tidur kurang dari 6 jam, 23 % merasa kekurangan dalam jam tidur 6 % menggunakan obat tidur, kemudian 21 % memiliki prevalensi insomnia dan 15 % kondisi mengantuk yang parah pada siang harinya (Guyon, 2008). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti di Lingkungan IX Kelurahan Balawan Bahagia mendapatkan dari 10 orang yang diwawancarai hanya 4 orang yang mengerti tentang penanganan Insomnia dan 6 remaja diantaranya tidak mengerti tentang penanganan Insomnia

(Lingkungan IX, 2013). Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengetahui Hubungan pengetahuan remaja dengan sikap dalam penanganan Insomnia Di Lingkungan IX Kelurahan Bahagia Kecamatan Belawan Bahagia 2013.

Pembatasan Masalah

Bagaimana hubungan pengetahuan remaja dengan sikap dalam penanganan insomnia di Lingkungan IX Kelurahan Bahagia Kecamatan Belawan Bahagia 2013?

Tujuan Penelitian

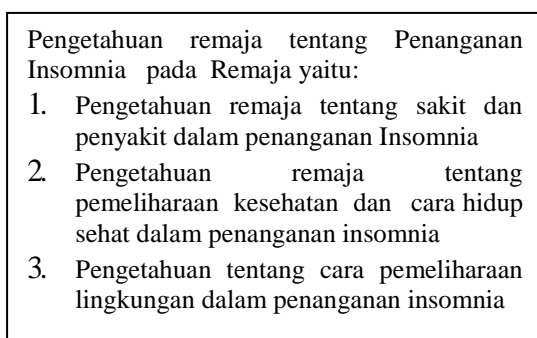
Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan remaja dengan sikap dalam penanganan Insomnia di Lingkungan IX Kelurahan Bahagia Kecamatan Belawan Bahagia 2013?

Hipotesis

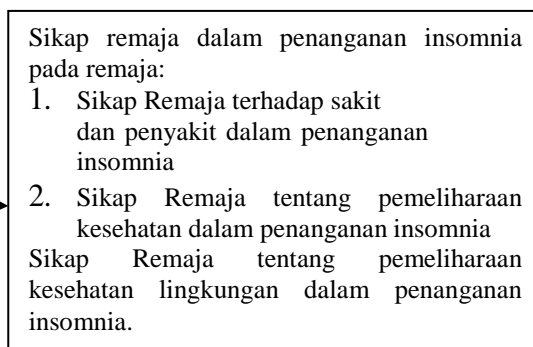
Ada Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Sikap Dalam Penanganan Insomnia Di Lingkungan IX Kelurahan Bahagia Kecamatan Belawan Bahagia Tahun 2013.

Kerangka Konsep

Variabel Independent

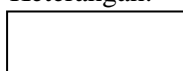


Variabel Dependen

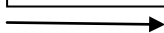


Gambar 1. Kerangka konsep penelitian

Keterangan:



= Variabel yang diteliti



= Hubungan dua variabel

METODE

Jenis Penelitian

Deskriptif korelatif dengan pendekatan *Cross sectional*.

Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi penelitian Kelurahan Belawan Bahagia Kecamatan Medan Belawan Tahun 2014.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang ada di Lingkungan IX Kelurahan Bahagia Kecamatan Belawan Bahagia berjumlah 106 orang dan sampel adalah berjumlah 84 orang.

Metode Pengumpulan Data

Data primer adalah pengumpulan data diperoleh secara langsung dari responden melalui kuesioner yang akan dilakukan dengan wawancara langsung kepada remaja di Lingkungan IX dan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari pihak lain, badan /instansi yang secara rutin mengumpulkan data, yaitu data dari Kelurahan Belawan Bahagia untuk melihat jumlah remaja di Lingkungan IX.

Metode Analisis Data

Analisis univariat dalam penelitian ini dititikberatkan pada penggambaran atau deskripsi data yang diperoleh. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat menggunakan uji *chi square* dengan Hipotesa alternatif (Ha) diterima jika hasil perhitungan uji statistik < 0.05 dan Ha ditolak jika hasilnya > 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 84 responden, mayoritas berusia 15-17 tahun yaitu 40 orang (48%), mayoritas pendidikan SMA yaitu sebanyak 47 orang (56%), mayoritas pekerjaan pelajar sebanyak 41 orang (48,8%), mayoritas memperoleh informasi dari Media Massa sebanyak 38 orang (45%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	Usia Remaja (Tahun)		
	11 – 14	10	12
	15 – 17	40	48
	18 – 21	34	40
Total		84	100
2	Pendidikan		
	SMP	50	59

	SMA	30	36
	Perguruan Tinggi	4	5
Total		84	100
3	Pekerjaan		
	Pelajar	41	49
	Karyawan Swasta	19	23
	Buruh Harian Lepas	24	28
Total		84	100
4	Sumber Informasi		
	Tenaga Kesehatan	19	23
	Media Massa	38	45
	Keluarga	27	32
Total		84	100

Data Khusus

Berdasarkan Tabel 2 remaja mayoritas mempunyai pengetahuan yang cukup sebanyak 38 orang (45%), mayoritas sikap yang cukup sebanyak 39 orang (46%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Sikap Responden

No	Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Baik	27	32
2	Cukup	38	45
3	Buruk	19	23
Jumlah		84	100
No	Sikap	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Baik	29	35
2	Cukup	39	46
3	Buruk	16	19
Jumlah		84	100

Berdasarkan tabel 3 bahwa mayoritas responden yang berpengetahuan cukup dengan sikap cukup berjumlah 24 orang (28,6%). Dari hasil uji statistic Chi-Square dapat hasil p = 0,000 berarti p < 0,05 dapat disimpulkan bahwa “ Ada Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Sikap Dalam Penanganan Insomnia” di Lingkungan IX Kelurahan Belawan Bahagia.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan antara Pengetahuan Remaja dengan Sikap Remaja

No	Pengetahuan	Sikap						Jumlah	Probabilitas 0,000
		Baik		Cukup		Buruk			
		F	%	F	%	F	%		
<u>1</u>	Baik	19	22,6	8	9,5	1	1,2	28	33,3
<u>2</u>	Cukup	9	10,7	24	28,6	6	7,1	39	46,4
<u>3</u>	Buruk	0	0	9	10,7	8	9,5	17	20,2
Total		28	33,3	41	48,8	15	17,9	84	100

Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Sikap Dalam Penanganan Insomnia Di Lingkungan IX Kelurahan Belawan Bahagia

Dari data responden berdasarkan hubungan pengetahuan dengan sikap menyatakan adanya hubungan pengetahuan remaja dengan sikap dalam penanganan insomnia di Lingkungan IX Kelurahan Belawan Bahagia, dapat diketahui dengan uji Chi – Square didapatkan hasil $p = 0,000$ berarti $p < 0,05$, dan dapat dari hasil pembagian dan pengisian lembar questioner yang dibagikan kepada responden.

Dalam hal ini pengetahuan sangat diperlukan atau dibutuhkan dalam menentukan sikap yang terlibat dalam perilaku seseorang, sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2010). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, dimana faktor-faktor yang dapat mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku pada diri seseorang atau masyarakat adalah pengetahuan dan sikap seseorang atau masyarakat tersebut terhadap apa yang dilakukan.

Namun keterbatasan fasilitas dan tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor penghambat remaja mendapatkan pengetahuan yang baik dan menentukan sikap yang baik pula dalam penanganan insomnia. Disini sangatlah penting peranan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dengan memberikan pendidikan tentang penanganan insomnia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Lingkungan IX Kelurahan Belawan Bahagia pada bulan April 2013, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden di Lingkungan IX Kelurahan

Belawan Bahagia mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup tentang penanganan insomnia. Hal ini diperoleh pendidikan remaja mayoritas berpendidikan SMP. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pendidikan yang diperoleh oleh seseorang tentang penanganan insomnia sebab semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah juga menerima informasi.

2. Responden di Lingkungan IX Kelurahan Belawan Bahagia mayoritas masih memiliki sikap yang cukup. Hal ini diperoleh karena pengetahuan dan informasi yang kurang diperoleh masyarakat khususnya remaja dalam penanganan insomnia.
3. Berdasarkan hasil yang didapat melalui uji Statistic Chi – Square dimana $p = 0,000$ berarti $p < 0,05$. Disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja dengan sikap dalam penanganan insomnia di Lingkungan IX Kelurahan Belawan Bahagia. Pengetahuan remaja dapat menentukan sikap remaja. Hal ini disebabkan karena pengetahuan remaja mempunyai hubungan dengan sikap dalam penanganan insomnia. Pemberian informasi mengenai penanganan insomnia akan menambah pengetahuan remaja, karena pengetahuan memegang peran penting untuk menentukan sikap dalam penanganan insomnia.

SARAN

1. Institusi Pendidikan Keperawatan Institusi keperawatan hendaknya mengajarkan kepada mahasiswa/i tentang Penanganan Insomnia lebih mendalam supaya dapat memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kepada remaja dalam penanganan

insomnia sehingga mahasiswa/i dapat mengaplikasikan didalam masyarakat. Institusi pendidikan juga diharapkan untuk menambah jam belajar aplikasi untuk membuat karya ilmiah supaya mahasiswa/i lebih mahir/suka dalam melakukan penelitian.

2. Pelayanan Kesehatan
Pelayanan kesehatan diharapkan dapat lebih mendalam memahami akan penanganan insomnia dan memberikan informasi kepada remaja dalam penanganan insomnia.
3. Bagi Remaja
Diharapkan kepada remaja agar dapat menambahkan pengetahuan dan sikapnya dalam penanganan insomnia.
4. Peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih mendalam/spesifik lagi tentang Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Sikap Dalam Penanganan Insomnia di Lingkungan IX Kelurahan Belawan Bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2011). *Menyiasati Insomnia*. Di kutip tanggal 03 April 2013. Pukul: 17:25
- Ali. M . (2005). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fitriani. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayat. (2012). *Terapi Menyembuhkan Insomnia*. Di kutip tanggal 12 April 2013 Pukul 21: 15 Wib [http:// eprint. Undip. ac. Id](http://eprint.Undip.ac.Id).
- Iqbal. (2012). *Tahap-Tahap Perkembangan Remaja*. Di kutip tanggal 06 Mei 2013 Pukul 19:30 Wib [http:// Pulsk.com](http://Pulsk.com).
- Kusmiran. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Selemba Medika.
- Maulana. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Nina. (2012). *Dampak Insomnia Bagi Kesehatan*. Di kutip tanggal 03 April 2013 Pukul 17:25 Wib [http:// Wordpress.com](http://Wordpress.com).
- Notoatmodjo. (2005). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Piter dkk. (2011). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Riduwan. (2010). *Skala Pengukuran Variabel- Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Setiadi. (2007). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siregar Hanun. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books.
- Susilo dan Wulandari. (2011). *Cara jitu Mengatasi Insomnia*. Jakarta: Andi.