

BAB II. PERILAKU REMAJA YANG MEMILIKI KEBIASAAN MENAHAN BUANG AIR KECIL

II.1 Remaja

II.1.1 Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa perpindahan atau perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Secara psikologi remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang memiliki arti proses pertumbuhan agar dapat mencapai kematangan hidup atau proses dalam perkembangan untuk menjadi dewasa (Ali dan Asrori, 2006, h.9). Ketika seorang remaja yang dulunya disebut kanak-kanak dan masih sangat bergantung kepada orang tuanya. Pada saat remaja mulai untuk belajar hidup mandiri dan mulai belajar untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Karena pada saat remaja sudah mulai memiliki masalah terkait hidupnya, seperti masalah di sekolahnya, masalah pergaulan, masalah penampilan, dan lain sebagainya.



Gambar II.1 Remaja SMP
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2019)

Rentan usia remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu: pada usia 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, pada usia 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan dan pada usia 18-22 tahun adalah masa remaja akhir (Desmita, 2008, h.190). Pada umumnya di Indonesia para remaja yang masih di bangku sekolah

menengah pertama rata-rata usianya sekitar 12 tahun sampai dengan usia 14 tahun, maka khalayak sasaran dalam kampanye ini dapat dikatakan remaja awal.

Menurut Wirawan, (2002) remaja usia 11 tahun pada umumnya sudah mulai terlihat tanda-tanda sekundernya seperti pada remaja laki-laki terjadinya suatu perubahan pada suaranya, tumbuhnya jakun, dan lain sebagainya. Sementara untuk remaja perempuan ditandai dengan payudara membesar, pinggul melebar, dan lain sebagainya. Selain itu di Indonesia ini remaja usia pada usia 11 tahun biasanya sudah di anggap akil balig menurut adat dan agama. Oleh sebab itu orang tua dan orang dewasa sudah tidak memperlakukan remaja seperti anak-anak lagi, karena sudah dianggap mengetahui, memahami dan mampu membedakan perilaku atau kebiasaan yang baik untuk dilakukan dan mana perilaku atau kebiasaan yang buruk untuk tidak dilakukan. Walaupun terkadang ada beberapa remaja mengetahui itu buruk tapi tetap melakukannya, seperti bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas sekolah, merokok, dan lain sebagainya.

II.1.2 Ciri-ciri Remaja

Manusia memiliki periode yang penting dalam kehidupannya, mulai dari masa balita dimana pada masa ini perlu adanya perhatian khusus dari orang tuanya, kemudian pada masa anak-anak, lalu masa remaja dimana pada masa ini mulai belajar hidup mandiri, masa dewasa masa dimana manusia sudah mencapai kematangan dan yang terakhir masa tua. Setiap periode pada manusia memiliki ciri-ciri untuk membedakan dengan masa sebelum dan masa sesudah. Masa yang paling sulit bagi manusia, yaitu pada masa remaja. Menurut Sidik dalam Putro (2017) Kesulitan pada remaja disebabkan oleh beberapa perilaku khusus yang dilakukan oleh remaja, yaitu sebagai berikut:

- Seseorang pada masa remaja akan mulai bisa menyampaikan kebebasan dan meminta haknya agar bisa menyampaikan pendapatnya. Perilaku seperti ini biasanya akan menimbulkan konflik dalam kehidupan remaja tersebut. Bahkan dapat menjauhkan remaja dari pergaulan teman-teman dan keluarganya, akibat dari pendapat yang berbeda dengan temannya ataupun dengan keluarga.

- Remaja akan lebih mudah untuk dipengaruhi oleh temannya dari pada saat masa kanak-kanak. Penyebabnya dari peran orang tua yang semakin lemah, karena kebanyakan remaja tidak ingin diperlakukan seperti anak-anak lagi. Remaja berperilaku dan memiliki kesenangannya sendiri yang terkadang berbeda bahkan bertentangan dengan orang tuanya, seperti dalam hobi, berpakaian, model rambut dan lain sebagainya.
- Remaja akan mengalami masa di mana fisiknya ada perubahan yang sangat cepat, baik pertumbuhannya ataupun seksualitasnya. Perasaan seksual pada masa remaja mulai muncul, ditandai dengan tumbuhnya rasa suka terhadap lawan jenis. Perasaan seksual ini akan membuat remaja merasakan kebingungan, dan akan muncul perasaan salah dan rasa frustrasi yang akan timbul.
- Remaja akan sering terlalu percaya diri (*over confidence*) dengan bersamaan emosinya yang biasanya meningkat. Hal ini menyebabkan remaja sulit menerima pendapat atau nasihat dari orang lain dan orang tuanya.

Kesulitan-kesulitan yang di alami remaja merupakan hal yang normal, karena dapat membantu perkembangan bagi remaja itu sendiri. Menurut Sidik dalam Putro (2017) ada banyak kesulitan yang akan dirasakan oleh remaja, yaitu sebagai berikut:

- Perbedaan kondisi kejiwaan. Masa remaja merupakan masa yang labil, karena remaja terkadang terlihat pendiam, sedih, dan menyendiri. Lalu setelahnya remaja itu akan terlihat sangat aktif, bahagia, dan bercanda dengan temannya. Perilaku yang membingungkan dan sering berubah ini merupakan hal normal, karena remaja mengalami kesulitan di lingkungan sekolahnya ataupun kesulitan dengan teman-temannya. Oleh sebab itu diperlukan perhatian dan di beri kewaspadaan orang tua ketika remaja sedang mengalami kesulitan.

- Rasa ingin tahu yang sangat besar. Ketika seorang sudah ketika pada saat remaja maka rasa ingin tahunya akan sangat besar khususnya tentang seksual. Rasa itu akan muncul dan diimbangi bangkitnya rasa birahi pada remaja. Hal tersebut merupakan hal yang wajar bagi perkembangan pada saat remaja. Namun rasa ingin tahu seksual akan menyebabkan perilaku seksual bagi remaja tersebut.
- Membolos atau tidak datang dalam aktivitas belajar di sekolahnya dengan alasan yang tidak tepat, hal ini sering dilakukan oleh beberapa remaja. Salah satu penyebabnya karena ada mata pelajaran yang tidak disukai oleh remaja, sehingga remaja tersebut memilih untuk membolos.
- Perilaku anti sosial, remaja yang memiliki perilaku anti sosial biasanya sering mengganggu temannya atau orang lain, berbicara bohong, dan terkadang menunjukkan perilaku yang agresif. Penyebabnya sangat banyak tapi penyebab yang paling dasar adalah karena pengaruh tidak baik dari pergaulan dan cara mendidik yang salah dari orang tuanya, terutama jika orang tua mendidiknya terlalu keras atau terlalu lunak.
- Psikosis adalah kondisi ketika seseorang kehilangan koneksi dengan realitasnya sehingga melihat, mendengar, ataupun mempercayai hal-hal yang tidak nyata. penyebab dari psikosis ini karena akibat stres berlebihan.

Dari penjelasan yang telah di uraikan, maka dapat di pahami ciri-ciri untuk membedakan masa remaja dengan masa sebelum atau sesudahnya. Menurut Hurlock (1993) berikut ini adalah Ciri-ciri yang membedakan masa remaja:

- Masa remaja merupakan masa yang penting.
Di anggap masa yang penting karena pada masa remaja, perkembangan pada fisik dan mentalnya begitu sangat cepat, terutama bagi remaja awal. Perkembangan yang cepat ini harus di imbangi dengan pembentukan perilaku, nilai, dan minat baru.

- Masa remaja sebagai masa peralihan.
Disebut masa peralihan karena pada masa peralihan, seorang remaja tidak disebut anak-anak lagi tapi tidak juga disebut sebagai orang yang dewasa. Dalam periode peralihan ini sebenarnya sangat menguntungkan bagi para remaja, karena dengan masa peralihan ini maka remaja dapat menggunakannya untuk mencoba hal baru, dan dapat memilih kebiasaan atau pola pikir dan sifat yang baik untuk dirinya.
- Masa remaja sebagai masa perubahan.
Perubahan fisik dan mental sangat cepat pada masa remaja, ikut mempengaruhi perubahan sifat dan perilaku pada masa remaja. Ketika seorang remaja mengalami perubahan yang pesat pada fisiknya maka sifat dan perilakunya pun akan ikut mengalami perubahan itu dengan pesat juga.
- Masa remaja untuk mencari identitas.
Saat fase awal remaja tahun pertamanya, seorang remaja akan belajar menyesuaikan dengan perubahan pada fisiknya dan mencoba mencari identitas diri. Karena remaja tidak akan merasa senang jika hanya menjadi sama seperti temannya dalam hal apapun. Sehingga seorang remaja akan berusaha untuk mencoba menggali minat dan bakat yang ada pada dirinya.
- Masa remaja sebagai usia bermasalah.
Permasalahan remaja terkadang menjadi persoalan yang tidak mudah untuk diatasi remaja itu sendiri. Penyebabnya karena tidak mempunya remaja untuk mengatasi sendiri masalahnya dengan cara yang di yakiniya. Akhirnya banyak remaja yang memilih cara yang tidak sesuai yang diharapkannya untuk mengatasi masalahnya.
- Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.
Remaja menimbulkan ketakutan karena remaja terkadang berbuat semaunya dan cenderung tidak bisa dipercaya dan terkadang memiliki perilaku merusak.

Oleh sebab itu orang dewasa harus bisa membimbing dan mengawasi kehidupan remaja.

- Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung melihat apapun harus seperti yang diinginkannya bukan sebagaimana adanya. Remaja terkadang memiliki harapan dan cita-cita yang tidak wajar pada dirinya sendiri ataupun pada orang lain. Hal ini mengakibatkan meningkatnya emosi, remaja akan kecewa jika orang lain mengecewakannya atau remaja tidak dapat mencapai harapan yang telah di rencanakannya.

II.1.3 Kebiasaan Remaja

Manusia merupakan makhluk yang memiliki kemampuan luar biasa karena dapat melakukan kegiatan tertentu yang pernah di lakukan tanpa harus berpikir. Contohnya seperti memakai tangan kanan pada saat makan, pada saat berjabat tangan dengan teman atau orang lain maka akan menggunakan tangan kanan, dan pada saat upacara menggunakan tangan kanan untuk memberi hormat kepada bendera merah putih, ketika menulis atau menggambar dengan tangan kanan, dan ketika berjalan didepan orang yang lebih tua maka akan membungkukan badan dan mengucapkan permisi. Alasan manusia melakukan itu semua tanpa harus berpikir lagi karena semua kegiatan tersebut telah menjadi kebiasaan yang telah dilakukan sejak kecil secara terus menerus.



Gambar II.2 Remaja SMP Bermain Gawai di Jam Istirahat
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2019)

Menurut Joko (2008) “kebiasaan merupakan perilaku yang selalu dilakukan secara berulang-ulang dalam hal yang sama” (h.24). Ketika seorang remaja pada saat ingin buang air kecil tapi karena dengan berbagai macam alasan tertentu, remaja itu lebih memilih menahan untuk buang air kecil. kemudian perilaku menahan buang air kecil dilakukan secara berulang-ulang setiap hari maka akan menjadikan sebuah kebiasaan buruk yang akan dilakukan terus-menerus hingga dewasa.

Pada dasarnya kebiasaan pada manusia terdiri dari dua jenis, yaitu kebiasaan yang akan memberikan dampak yang positif dan kebiasaan yang akan memberikan dampak negatif. Kebiasaan yang berdampak negatif biasanya dikenal dengan kebiasaan buruk, di sebut buruk karena seseorang yang memiliki kebiasaan buruk akan mengalami sebuah penurunan di dalam hidupnya. Berikut ini adalah beberapa contoh kebiasaan buruk terkait kesehatan remaja yang sering di lakukan:

- Kebiasaan bermain gawai dengan posisi tidur. Kebiasaan ini yang hampir dilakukan semua remaja, karena bermain gawai sambil tiduran lebih nyaman dari pada sambil duduk. Tapi ternyata kebiasaan ini sangat berbahaya bagi kesehatan mata. Berdasarkan *New England Journal of medicine* (2016) bermain gawai sambil berbaring akan terkena *transient smartphone blindness*, akibatnya mata akan minus dan jika kebiasaan ini tidak dihentikan maka kemungkinan akan mengalami kebutaan permanen.
- Kebiasaan makan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Kebiasaan ini sering dilakukan ketika jam istirahat di kantin sekolah, penyebabnya karena perut sudah sangat lapar dan malas untuk mencuci tangan. Sehingga para remaja langsung makan tanpa memperdulikan tangan yang belum di cuci. Kebiasaan ini jika dilakukan terus-menerus akan berbahaya bagi kesehatan tubuh karena tangan yang kotor terdapat banyak bakteri penyebab penyakit-penyakit berbahaya.

- Kebiasaan menahan buang air kecil. kebiasaan yang terdengar biasa saja tapi berdampak fatal bagi orang yang memiliki kebiasaan ini. Gagal ginjal adalah salah satu ancaman paling serius yang akan di alami bagi orang yang memiliki kebiasaan menahan bung air kecil. Para remaja yang suka menahan buang air kecil pada awalnya tidak akan merasakan dampaknya secara langsung, tapi jika di lakukan secara terus-menerus maka beberapa tahun kemudian akan mulai merasakan dampaknya.

II.1.4 Perilaku Kesehatan Remaja

Menurut (Jogiyanto, 2007) “Perilaku dapat diartikan sebagai tindakan atau kegiatan nyata yang dilakukan”(h.25). Dari pendapat tersebut dapat dikatakan perilaku merupakan segala sesuatu yang di lakukan oleh manusia. Contohnya seperti: berjalan, berlari, menangis, tertawa, berbicara, membaca, menulis dan lain sebagainya. Berdasarkan faktor yang mempengaruhinya, perilaku dibagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut:

- Perilaku *Volitional*
Perilaku *Volitional* merupakan perilaku-perilaku yang dilakukan atas kemauan invidu itu sendiri. Jika seseorang melakukan perilaku atas kemaauannya sendiri maka orang itu melakukan perilaku volitional (Jogiyanto, 2007, h.47). Secara singkat Perilaku *Volitional* adalah perilaku yang dilakukan berdasarkan keinginannya sendiri. Contohnya melihat video-video lucu di *youtube*, memberikan sebagian uang kepada pengemis, membeli makanan di kantin dam lain sebagainya.
- Perilaku *Mendatory*
Perilaku *Mendatory* adalah perilaku yang dilakukan bukan karena kemauan individu itu sendiri, tapi karena memang tuntutan atau kewajiban dari kerja (Jogiyanto, 2007, h.47). Perilaku *Mendatory* ini kebalikan dari Perilaku *Volitional*, meskipun perilakunya bukan dari kemauan individu itu sendiri tapi tetap harus di lakukan karena merupakan kewajibannya. Contohnya seperti

perilaku seorang oprator bekerja menggunakan komputer untuk memasukan data.

Kesehatan menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 pasal 1 ayat 1, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (depkes, 2019). Secara singkat kesehatan adalah kondisi seseorang yang memiliki keadaan baik dan produktif secara sosial dan ekonomi. Dari beberapa pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perilaku kesehatan adalah segala sesuatu tindakan atau kegiatan nyata yang dilakukan seseorang yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan termasuk mencegah atau melindungi dari berbagai penyakit yang dapat mengganggu kesehatan fisik, mental, spritual, ataupun sosial.

II.2 Buang Air Kecil

II.2.1 Definisi Buang Air Kecil

Untuk melakukan aktifitas keseharian yang padat, manusia memerlukan asupan yang dibutuhkan tubuh seperti makanan, air, oksigen, dan beberapa bahan kimia yang penting untuk tubuh. Setelah berbagai jenis makanan ini mencapai alat pencernaan tubuh, dengan segera tubuh akan menggunakannya untuk tenaga, dan untuk memperbaiki jaringan-jaringan yang rusak.



Gambar II.3 Menahan Buang Air Kecil

Sumber : <http://www.allhealthynews.com/wp-content/uploads/2016/03/Holding-Your-Pee-Health-Risks-From-Ignoring-Natures-Call.jpg>
(Diakses pada 15/03/2019)

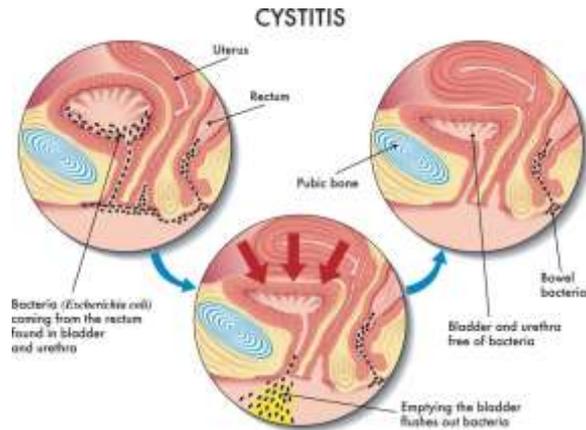
Anderson (1975) berpendapat bahwa: “Proses pertumbuhan dan kerusakan jaringan berjalan secara terus-menerus merupakan proses *metabolisme* (pertukaran zat). Selain menyerap zat yang dibutuhkan tubuh manusia juga dapat membuang zat yang tidak diperlukan tubuh, seperti zat karbon dioksida dibuang melalui paru-paru dan zat lainnya dibuang melalui air seni” (h.304).

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa buang air kecil adalah proses membuang zat yang tidak diperlukan oleh tubuh melalui air seni. Pada air seni mengandung virus-virus dan bakteri yang sangat berbahaya bagi tubuh manusia, dan virus tersebut dapat menyebabkan berbagai penyakit. Oleh sebab itu menahan buang air kecil sangat tidak dianjurkan untuk dilakukan, terlebih lagi dijadikan sebagai kebiasaan yang dilakukan setiap hari oleh para remaja.

II.2.2 Dampak Menahan Buang Air Kecil

Kebiasaan menahan buang air kecil sangatlah berbahaya bagi kesehatan tubuh manusia, karena dengan menahan buang air kecil sama saja dengan membiarkan virus dan bakteri berkembang di dalam tubuh. Jika kebiasaan ini dilakukan secara terus-menerus akan menimbulkan berbagai macam penyakit. Berikut ini adalah dampak yang ditimbulkan akibat menahan buang air kecil menurut Dyah (2019) yang ditulis melalui artikel di situs *klikdokter.com*:

- Infeksi saluran kencing (*urinary tract infection*)
Adalah Infeksi bakteri yang terjadi pada bagian saluran kemih. ISK merupakan hal yang umum akibat menahan kencing terlalu lama, karena dengan menahan buang air kecil sama saja memberi waktu bakteri berkembang biak.



Gambar II.4 Infeksi Saluran Kencing

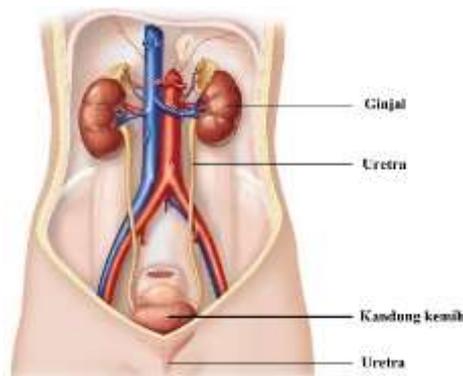
Sumber: [https://3.bp.blogspot.com/-sRVc-](https://3.bp.blogspot.com/-sRVc-JHtv2U/WnP0KrbiwXI/AAAAAAAAAEfU/KvLohHKLkUAR8WZu4APR2pVfRNLditBSQCLcBGAs/s1600/Bladder-Infection.jpg)

[JHtv2U/WnP0KrbiwXI/AAAAAAAAAEfU/KvLohHKLkUAR8WZu4APR2pVfRNLditBSQCLcBGAs/s1600/Bladder-Infection.jpg](https://3.bp.blogspot.com/-sRVc-JHtv2U/WnP0KrbiwXI/AAAAAAAAAEfU/KvLohHKLkUAR8WZu4APR2pVfRNLditBSQCLcBGAs/s1600/Bladder-Infection.jpg)

(Diakses pada 15/03/2019)

- Kandung kemih yang sangat sensitif.

Sensitifitas kandung kemih pada tiap orang memiliki perbedaan masing-masing, sesuai dengan apa yang di makan dan diminum. Selain itu menahan buang air kecil juga dapat meningkatkan sensitifitas kandung kemih, karena kandung kemih akan membesar menyesuaikan dengan peningkatan air seni di dalamnya. Oleh sebab itu sensor akan menjadi terlalu aktif dan akan merasa kencing lebih dari biasanya.



Gambar II.5 Organ Manusia

Sumber : [https://1.bp.blogspot.com/-](https://1.bp.blogspot.com/-Toa32cqAg4g/V79ruxtAHII/AAAAAAAAANrk/I_0ZzwHQC0sfgia17jxmRroDQGg6Q8akgCLcB/s400/fungsi-kandung-kemih.jpg)

[Toa32cqAg4g/V79ruxtAHII/AAAAAAAAANrk/I_0ZzwHQC0sfgia17jxmRroDQGg6Q8akgCLcB/s400/fungsi-kandung-kemih.jpg](https://1.bp.blogspot.com/-Toa32cqAg4g/V79ruxtAHII/AAAAAAAAANrk/I_0ZzwHQC0sfgia17jxmRroDQGg6Q8akgCLcB/s400/fungsi-kandung-kemih.jpg)

(Diakses pada 15/04/2019)

- Batu ginjal.

Batu ginjal merupakan “batu” kecil yang terbentuk dalam ginjal dari kelebihan natrium dan kalsium, dan jika endapan mineral ini tidak dikeluarkan secara teratur melalui urin, maka akan membentuk batu.



Gambar II.6 Batu ginjal

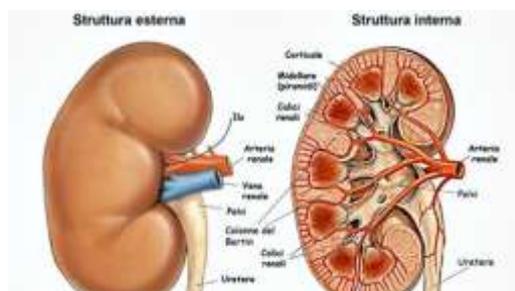
Sumber : <https://2.bp.blogspot.com/-yEPdbo3am60/WFwLdKvoUdI/AAAAAAAAAGA/vqje6AB1vXkzc-9bK9AVdArGw0-zPmhwQCLcB/s1600/batu-ginjal.jpg>
 (Diakses pada 30/12/2018)

- *Interstitial cystitis* (IC)

kondisi dimana kandung kemih mengalami peradangan yang disebabkan oleh bakteri. Gejala IC yaitu rasa sakit di panggul dan sering buang air kecil melebihi batas normal biasanya.

- Gagal ginjal.

Kondisi ini disebabkan ginjal tidak berfungsi seperti biasanya, ginjal tidak dapat menyaring racun dan limbah dari darah. Gejala gagal ginjal termasuk memar, feses berdarah, dan perubahan suasana hati.



Gambar II.7 Ginjal Manusia

Sumber : http://cdn2.tstatic.net/surabaya/foto/bank/images/ilustrasi-ginjal_20161206_145123.jpg
 (Diakses pada 30/12/2018)

Menurut Notoatmodjo (2010) “Masalah kesehatan masyarakat, termasuk penyakit ditentukan oleh 2 faktor utama, yaitu faktor prilaku dan non-prilaku (h.25-26). Dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa prilaku seseorang dapat menentukan kesehatan pada dirinya sendiri, semakin sering melakukan kebiasaan hidup sehat maka akan terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang berbahaya. Sama halnya ketika menahan buang air kecil yang merupakan kebiasaan yang tidak sehat, maka akan menyebabkan berbagai penyakit yang berbahaya seperti yang telah disebutkan di atas. Selain prilaku ada faktor non-prilaku yang menentukan kesehatan seseorang, faktor ini berupa lingkungan sekitar yang bersih dan mendukung untuk dapat hidup sehat.

II.3 Analisis

II.3.1 Analisis 5W+1H

Metode analisis ini digunakan untuk lebih mengetahui objek permasalahan apa yang terjadi secara lebih mendalam.

- *What* (apa)

Apa itu menahan buang air kecil dan apa yang menjadi masalah dengan menahan buang air kecil. seperti yang telah di jelaskan sebelumnya, buang air kecil merupakan proses menghilangkan sisa limbah dari zat makanan dan minuman yang tidak diperlukan bagi tubuh manusia melalui air urine. Pada saat melakukan buang air kecil, air urine yang akan keluar mengandung virus-virus dan bakteri yang berbahaya bagi tubuh (Rudystina, 2017). Oleh sebab itu jika seseorang memiliki kebiasaan menahan buang air kecil akan berdampak buruk bagi kesehatannya. Permasalahan yang terjadi adalah remaja sering melakukan kebiasaan buruk tersebut.

- *Where* (dimana)

Kebanyak para remaja sering menahan buang air kecil ketika di sekolah karena toiletnya kotor dan bau menyebabkan remaja malas untuk pergi ke toilet, sehingga para remaja lebih memilih untuk menahannya. Bahkan ada beberapa remaja yang menahan buang air kecil dilakukan hampir setiap hari.

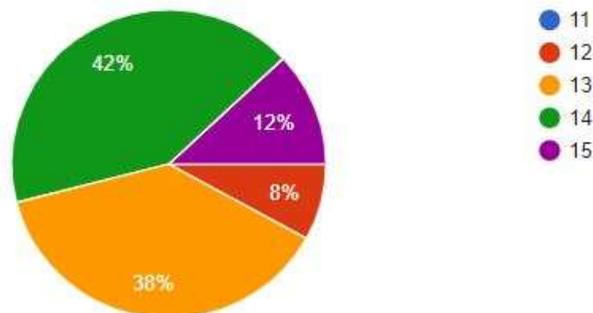
- *When* (kapan)
Menurut Dyah normalnya buang air kecil dilakukan orang dewasa yang sehat 5 sampai 8 kali dalam sehari, dengan jumlah urine berkisar antara 500 sampai 2.000 ml. Maka untuk remaja idealnya buang air kecil 3-6 kali dalam sehari tergantung berapa banyak mengkonsumsi air minum dan jenis air minum yang di konsumsi.
- *Why* (kenapa)
Berbagai alasan diutarakan oleh para remaja ketika diberikan pertanyaan mengapa menahan buang air kecil. jawaban yang diberikan sangat beragam mulai dari karena sedang sibuk bermain gawai sehingga menunda untuk pergi ke toilet, karena toilet di sekolahnya kotor dan bau sehingga malas untuk ke toilet, karena takut ada hantu di toilet sehingga tidak mau pergi ke toilet, karena sedang melakukan kegiatan penting yang tidak bisa di tinggalkan, dan lain sebagainya.
- *Who* (siapa)
Dalam permasalahan mengenai menahan buang air kecil, remaja SMP masih sering melakukan menahan buang air kecil. Penyebabnya utamanya karena kurangnya tingkat kesadaran akan kesehatan dirinya sendiri, sehingga remaja mementingkan alasan-alasannya sebagai dorongan untuk tidak pergi ke toilet.
- *How* (bagaimana)
Untuk mengatasi masalah seperti kebiasaan menahan buang air kecil, yaitu dengan cara memberikan pemahaman dan informasi mengenai pentingnya buang air kecil yang tepat waktu. Serta menjelaskan dampak atau penyakit yang akan terjadi jika kebiasaan menahan buang air kecil dilakukan dalam jangka waktu yang panjang.

II.3.2 Kuisisioner

Kuisisioner dibuat untuk mengumpulkan data dengan cara membuat beberapa pertanyaan dan pernyataan, secara tertulis tentang opini yang memiliki keterkaitan dengan diri responden yang dianggap sebuah kebenaran (Suroyo, 2009 : h. 168). Secara singkat Kuisisioner adalah pertanyaan dan pernyataan yang perlu di jawab oleh responden. Tujuan dari kuisisioner pada penelitian ini, yaitu untuk mencari kecenderungan remaja tentang menahan buang air kecil.

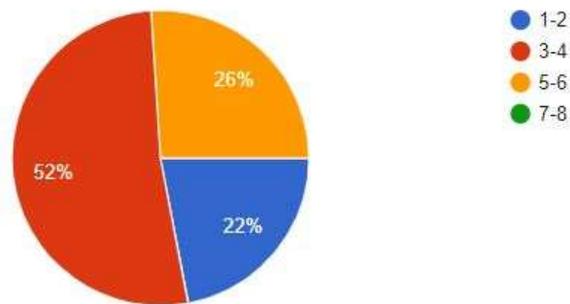
Responden yang mengisi kuisisioner sebanyak 50 orang dengan penyeberan di beberapa Sekolah Menengah Pertama. Target responden yang dipilih yaitu para remaja SMP yang berusia 11 hingga 15 tahun. Setelah penyebaran kuisisioner dilakukan, maka berikut ini adalah data hasil kuisisioner yang di peroleh.

Pada Gambar II.8 bertujuan untuk mengetahui usia responden, dan hasilnya responden usia 12 tahun sebanyak 8%, usia 13 tahun sebanyak 38%, usia 14 tahun sebanyak 42% dan responden usia 15 tahun sebanyak 12%.



Gambar II.8 Usia Responden
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2019)

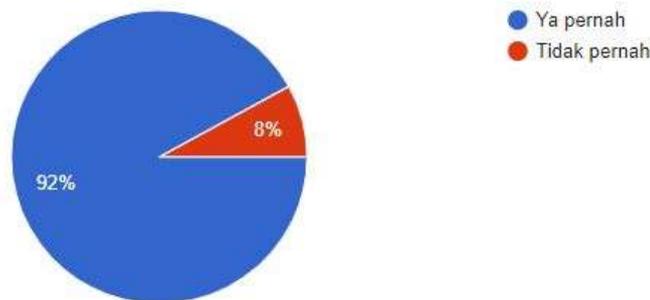
Pada Gambar II.9 bertujuan untuk mengetahui berapa kali responden buang air kecil dalam sehari, dan hasilnya 52% buang air kecil 3-4 kali dalam sehari, 26% buang air kecil 5-6 kali dalam sehari, dan 22% buang air kecil hanya 1-2 kali dalam sehari.



Gambar II.9 Tanggapan Responden Mengenai Berapa Kali Buang Air Kecil Dilakukan Dalam Sehari.

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2019)

Pada Gambar II.10 bertujuan untuk mengetahui apakah responden pernah mendapatkan informasi mengenai bahaya dari kebiasaan menahan buang air kecil, dan hasilnya 92% pernah mendengar informasi tersebut dan sisanya sekitar 8% tidak pernah mendapatkan informasi tersebut. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir semua para remaja sudah mendapatkan informasi tentang bahaya menahan buang air kecil.

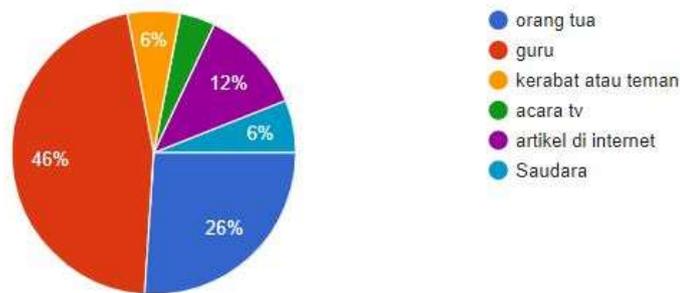


Gambar II.10 Tanggapan Responden Mengenai Informasi Tentang Bahaya Menahan Buang Air Kecil.

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2019)

Pada Gambar II.11 bertujuan untuk mengetahui dari mana responden mendapat informasi mengenai dampak dari menahan buang air kecil, dan hasilnya 46% dari guru, 26% dari orang tua, 12% dari artikel di internet, 6% dari saudara, 6% dari teman, 4% dari acara TV. Hasil ini menunjukkan bahwa peran orang tua dan guru

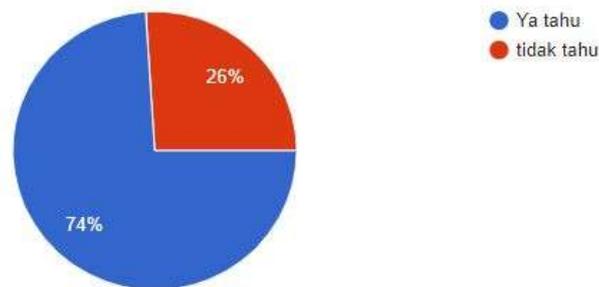
sangatlah penting dalam menyampaikan informasi tentang kesehatan kepada remaja.



Gambar II.11 Tanggapan Responden Mengenai dari Mana Informasi yang di Dapat.

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2019)

Pada Gambar II.12 bertujuan untuk mengetahui apakah responden tahu dampak buruk dari melakukan kebiasaan menahan buang air kecil, dan hasilnya 74% mengetahuinya dan 26% tidak tahu dampak dari kebiasaan menahan buang air kecil. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar para remaja mengetahui dampak yang akan terjadi dari kebiasaan menahan buang air kecil.

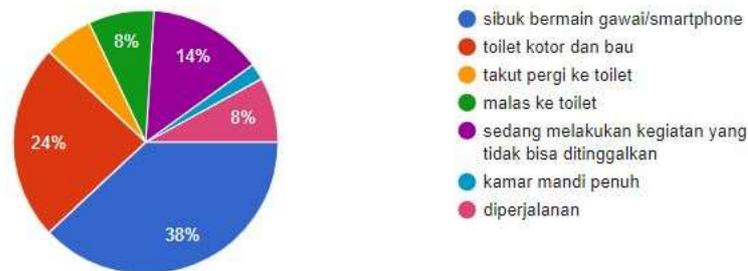


Gambar II.12 Tanggapan Responden Mengenai Pengetahuan Tentang Dampak Buruk Menahan Buang Air Kecil.

Sumber : Dokumentasi Pribadi (2019)

Pada Gambar II.13 bertujuan untuk mengetahui alasan responden mendapat melakukan kebiasaan menahan buang air kecil, dan hasilnya 38% karena sibuk bermain gawai, 24% toiletnya kotor dan bau, 14% karena sedang melakukan kegiatan yang tidak bisa ditinggalkan, 8% malas pergi ke toilet, 8% sedang dalam perjalanan dan sisanya karena takut pergi ke toilet. Hasil ini menunjukkan bahwa

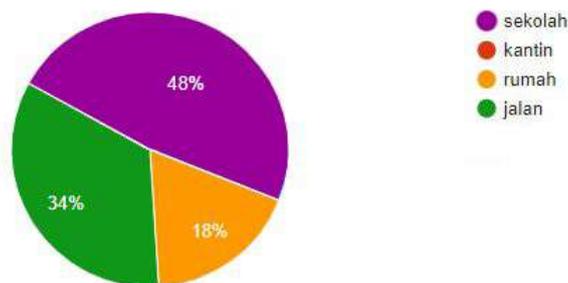
meskipun sebagian besar para remaja mengetahui dampak buruk dari menahan buang air kecil tapi masih tetap melakukannya karena berbagai alasan.



Gambar II.13 Tanggapan Responden Mengenai Alasan Menahan Buang Air Kecil.

Sumber : Dokumentasi Pribadi (2019)

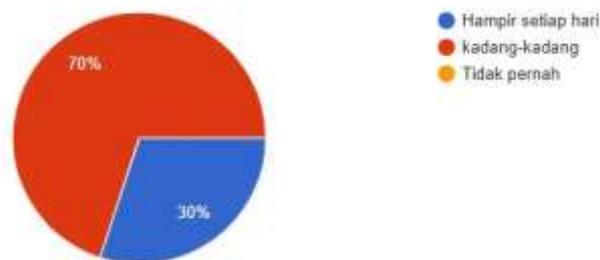
Pada Gambar II.14 bertujuan untuk mengetahui dimana saja biasanya responden menahan buang air kecil, dan hasilnya 48% disekolah, 34% di jalan, dan 18% di rumahnya sendiri. Hasil ini menunjukkan bahwa sekolah memang tempat para remaja biasanya suka menahan buang air kecil, karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah.



Gambar II.14 Tanggapan Responden Mengenai Tempat yang Biasanya Menahan Buang Air Kecil.

Sumber : Dokumentasi Pribadi (2019)

Pada Gambar II.15 bertujuan untuk mengetahui seberapa sering responden menahan buang air kecil, dan hasilnya 70% responden kadang-kadang melakukan menahan buang air kecil dan 30% hampir setiap hari menahan buang air kecil. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja masih banyak yang melakukan menahan buang air kecil.



Gambar II.15 Tanggapan Responden Mengenai Seberapa Sering Menahan Buang Air Kecil.

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2019)

II.4 Resume

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Secara psikologi remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti proses tumbuh untuk mencapai kematangan atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Ali dan Asrori, 2006, h.9).

Menurut Joko (2008) “kebiasaan adalah perilaku manusia yang selalu dilakukan secara berulang-ulang dalam hal yang sama” (h.24). Ketika seorang remaja pada saat ingin buang air kecil tapi karena dengan berbagai macam alasan tertentu, remaja itu lebih memilih menahan untuk buang air kecil. kemudian hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang maka akan menjadikan kebiasaan buruk yang akan dilakukan hingga dewasa.

Perilaku kesehatan adalah segala sesuatu tindakan atau kegiatan nyata yang dilakukan seseorang yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan termasuk mencegah atau melindungi dari berbagai penyakit yang dapat mengganggu kesehatan fisik, mental, spritual, ataupun sosial (Notoatmodjo, 2010).

Anderson (1975) berpendapat bahwa:“Proses pertumbuhan dan kerusakan jaringan berjalan secara terus-menerus merupakan proses *metabolisme* (pertukaran zat). Selain menyerap zat yang dibutuhkan tubuh manusia juga dapat membuang zat yang tidak diperlukan tubuh, seperti zat karbon dioksida dibuang melalui paru-paru dan zat lainnya dibuang melalui air seni” (h.304).

Menurut Notoatmodjo (2010) “masalah kesehatan masyarakat, termasuk penyakit ditentukan oleh 2 faktor utama, yaitu faktor perilaku dan non-perilaku (h.25-26). Dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa perilaku seseorang dapat menentukan kesehatan pada dirinya sendiri, semakin sering melakukan kebiasaan hidup sehat maka akan terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang berbahaya.



Gambar II.16 Toilet Kotor dan Bau di Sekolah
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2019)

Berdasarkan hasil analisis 5W+1H dan analisis kuisioner maka dapat ditunjukkan pada satu rincian, para remaja sebenarnya sudah mengetahui bahwa menahan buang air kecil merupakan kebiasaan yang buruk dan berbahaya dari guru dan orang tuanya. Bahkan ada beberapa remaja yang sangat mengetahui bahaya dan akibat yang timbulkan dari kebiasaan menahan buang air kecil. Tapi meskipun sebagian besar remaja mengetahui informasi tersebut, terkadang remaja masih melakukan kebiasaan menahan buang air kecil karena beberapa faktor yang mendorongnya. Faktor tersebut seperti malas pergi ke toilet karena toilet yang ada kotor dan bau sehingga tidak nyaman untuk melakukan buang air kecil. Faktor berikutnya karena remaja dalam situasi tertentu seperti sibuk bermain gawai atau dalam kegiatan yang penting, dan karena takut pergi ke toilet Sehingga para remaja menunda pergi ke toilet untuk buang air kecil.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan paparan diatas dapat di simpulkan bahwa perilaku remaja usia 12-14 tahun, kurang peduli tentang bahaya yang akan terjadi dari kebiasaan menahan buang air kecil dan akan mengakibatkan penyakit yang sangat serius. Oleh karena itu Solusi yang dapat diberikan kepada remaja, yaitu dengan memberikan informasi kepada para remaja yang bersifat persuasi untuk membujuk para remaja agar remaja lebih memperhatikan kesehatannya. Mulai dari hal kecil seperti tidak menahan buang air kecil dan untuk membangun kesadaran agar dapat mengubah perilaku remaja yang suka menahan buang air kecil.