BAB II
KAMPANYE SOSIAL MENGENAI PENANGGULANGAN INSOMNIA DI KALANGAN REMAJA

II.1 Perilaku Remaja dan Gaya Hidupnya.

Perilaku remaja dan gaya hidupnya sulit untuk terpisahkan, dalam hal ini adalah perilaku konsumtif dan pola perilaku pada saat menuju tidur, remaja yang merupakan suatu tahap menuju pendewasaan. Pola tidur yang kurang sehat akibat beberapa masalah seputar kehidupannya merupakan beberapa penyebab terjadinya insomnia yang kian dianggap sebagai bagian dari gaya hidupnya.

II.1.1 Definisi Gaya Hidup

Gaya hidup adalah cara hidup individu yang diidentifikasikan oleh bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang dianggap penting dalam hidupnya (ketertarikan) dan apa yang dipikirkan tentang dunia sekitarnya. Berdasarkan pengertian tersebut, kaum remaja sangatlah identik dengan apa yang mereka lakukan dalam setiap waktunya (remaja tidak terlepas dari peran media dalam kehidupan sehari-harinya). (Plummer, 1983)

Adler (seperti dikutip Hall & Lindzey, 1985) menyatakan bahwa gaya hidup adalah hal yang paling berpengaruh pada sikap dan perilaku seseorang dalam hubungannya dengan tiga hal utama dalam kehidupan yaitu pekerjaan, persahabatan, dan cinta. Bertolak pada pengertian gaya hidup di atas, remaja merupakan sasaran empuk dari terciptanya pola-pola kehidupan berdasarkan persahabatan dan cinta. Di mana pada masa tersebut merupakan saat-saat untuk mereka saling mengekspresikan rasa persahabatan dan cinta dalam berbagai bentuk (hal ini dapat berakibat positif dan negatif, dengan munculnya geng-geng antar remaja, biasanya bermula dari lingkungan sekolah, tempat di mana mereka berinteraksi dengan teman sebaya).

Gaya hidup menurut Kotler adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan "keseluruhan diri seseorang" dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya

hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. (Kotler, 2002, h. 192)

Secara umum dapat diartikan sebagai suatu gaya hidup yang dikenali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia di sekitar (opini). Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya. Menurut Lisnawati (2001) gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial berada dalam keadan positif.

Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang dialami. Sejalan dengan pendapat Lisnawati, Notoatmojo (2005) menyebutkan bahwa perilaku sehat adalah perilaku-perilaku atau kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai gaya hidup yang sehat diperlukan pertahanan yang baik dengan menghindari kelebihan dan kekurangan yang menyebabkan ketidak-seimbangan yang menurunkan kekebalan dan semua yang mendatangkan penyakit (Hardinger dan Shryock, 2001).

II.1.2 Jenis Gaya Hidup

Menurut Chaney (dalam Idi Subandy,1997) ada beberapa jenis gaya hidup, antara lain:

- Industri Gaya Hidup

Dalam abad gaya hidup, penampilan-diri itu justru mengalami estetisisasi, "estetisisasi kehidupan sehari-hari" dan bahkan tubuh/diri (*body/self*) pun justru mengalami estetisisasi tubuh. Tubuh/diri dan kehidupan sehari-hari pun menjadi sebuah proyek, benih penyemaian gaya hidup. "Kamu bergaya maka kamu ada!" adalah ungkapan yang mungkin cocok untuk melukiskan kegandrungan manusia modern akan gaya. Itulah sebabnya industri gaya hidup untuk sebagian besar adalah industri penampilan.

- Iklan Gaya Hidup

Dalam masyarakat mutakhir, berbagai perusahaan (korporasi), para politisi, individu-individu semuanya terobsesi dengan citra. Di dalam era globalisasi informasi seperti sekarang ini, yang berperan besar dalam membentuk budaya citra dan budaya cita rasa adalah gempuran iklan yang menawarkan gaya visual yang kadang-kadang mempesona dan memabukkan. Iklan merepresentasikan gaya hidup dengan menanamkan secara halus arti pentingnya citra diri untuk tampil di muka publik. Iklan juga perlahan tapi pasti mempengaruhi pilihan cita rasa yang kita buat.

- *Public Relations* dan Journalisme Gaya Hidup

Pemikiran mutakhir dalam dunia promosi sampai pada kesimpulan bahwa dalam budaya berbasis-selebriti, para selebriti membantu dalam pembentukan identitas dari para konsumen kontemporer. Dalam budaya konsumen, identitas menjadi suatu sandaran "aksesori *fashion*". Wajah generasi baru yang dikenal sebagai anak-anak E-Generation, menjadi seperti sekarang ini dianggap terbentuk melalui identitas yang diilhami selebriti dengan cara mereka mengakses internet, cara mereka gonta-ganti busana untuk jalan-jalan. Ini berarti bahwa selebriti dan citra mereka digunakan momen demi momen untuk membantu konsumen dalam parade identitas.

- Gaya Hidup Mandiri

Kemandirian adalah mampu hidup tanpa bergantung mutlak kepada sesuatu yang lain. Untuk itu diperlukan kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta berstrategi dengan kelebihan dan kekurangan tersebut untuk mencapai tujuan. Nalar adalah alat untuk menyusun strategi. Bertanggung jawab maksudnya melakukan perubahan secara sadar dan memahami betuk setiap resiko yang akan terjadi serta siap menanggung resiko dan dengan kedisiplinan akan terbentuk gaya hidup yang mandiri. Dengan gaya hidup mandiri, budaya konsumerisme tidak lagi memenjarakan manusia. Manusia akan bebas dan merdeka untuk menentukan pilihannya secara bertanggung jawab,

serta menimbulkan inovasi-inovasi yang kreatif untuk menunjang kemandirian tersebut.

- Gaya Hidup Hedonis.

Gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup yang aktivitasnya untuk mencari kesenangan , seperti lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang mahal yang disenanginya, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk dari suatu gaya hidup dapat berupa gaya hidup dari suatu penampilan, melalui media iklan, modeling dari artis yang di idola kan, gaya hidup yang hanya mengejar kenikmatan semata sampai dengan gaya hidup mandiri yang menuntut penalaran dan tanggung jawab dalam pola perilakunya.

II.1.3 Definisi Remaja

Menurut WHO remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang dari saat pertama kalinya menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saatnya mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Remaja adalah masa transisi dari periode masa kanak – kanak menuju kedewasaan.kedewasaan itu bukan hanya tercapainya umur tertentu. Secara Psikologis kedewasaan menurut GW. Alport (1961, Bab VII) adalah sebagai berikut :

- Pemekaran diri sendiri ditandai oleh; kemampuan seseorang untuk menganggap orang atau hal lain sebagai dirinya sendiri, egoisme berkurang, tumbuhnya kemampuan mencintai orang lain dan alam sekitarnya, bertenggangrasa, dan berkembangnya ego ideal.

- Kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objective; kemampuan untuk mempunyai wawasan tentang diri sendiri, kemampuan menangkap humor.

- Memiliki falsafah hidup tertentu; seseorang itu faham bagaimana seharusnya bertingkahlaku di dalam masyarakat.

Ciri - ciri tersebut biasanya dimulai sejak secara fisik tumbuh tanda - tanda seksual sekunder. Saat mulai jatuh cinta, mempunyai idola, dan seterusnya. Sampai pada taraf tertentu sehingga kepribadiannya menetap. Masa remaja sering dianggap sebagai masa yang rumit dan stres, masa yang penuh frustasi dan konflik, masa harus dilakukannya penyesuaian diri, masa percintaan dan roman dan masa pemisahan diri dari masyarakat dan kebudayaan orang dewasa.

II.1.4 Tahap Perkembangan Remaja

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada tiga tahap perkembangan remaja:

1. Remaja awal

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan- dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Umumnya mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenisnya sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit dimengerti dan dimengerti orang dewasa.

2. Remaja madya

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman, biasanya senang jikalau banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistis yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu, remaja berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *oedipus*

complex (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa anak-anak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan.

3. Remaja akhir

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu:

- Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman- pengalaman baru.
- Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- Tumbuh ”dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (Sarwono, 2010).

II.1.5 Psikologi Remaja

Menurut seorang pakar psikologi lulusan Universitas Islam Bandung, Ricky Chandra Himawan, S.Psi berpendapat bahwa kemungkinan anak atau remaja untuk melakukan hal menyimpang seperti halnya dalam penggunaan zat adiktif seperti sangat besar. Beliau berpendapat bahwa anak remaja belum terlalu memikirkan dampak apa yang mereka terima ketika mereka melakukan suatu hal apapun itu. Padahal dampak yang dirugikan terbesar adalah mereka sendiri. Anak-anak remaja pun kesulitan antara memilih hal yang baik dan hal yang buruk. Anak remaja masih memiliki emosi yang besar dalam menggerakkan naluri mereka.

Sifat anak remaja yang harus diwaspadai oleh orang sekitarnya adalah :

- Rasa Ingin Tahu

Rasa ingin tahu anak dan remaja terkadang melampaui apa yang orang tua pikirkan. Ketika orang tua tidak mau atau tidak bisa menjawab keingintahuan anak, maka anak akan mencari jawabannya dilingkungan luar. Ini menyebabkan rentannya perilaku anak mengarah pada hal negatif karena belum tentu jawaban yang didapat benar bagi mereka. Anak harus bisa diarahkan secara positif oleh

orang tua ketika anak mulai menanyakan suatu hal yang bersifat dewasa atau belum sesuai dengan konteks umurnya.

- Rasa Ingin Mencoba dan Memiliki

Ketika anak hendak dilarang memiliki apa yang ingin anak miliki, maka sang anak akan memunculkan sikap permusuhan. Ketika anak tidak dapat memenuhi apa yang diinginkan, anak-anak akan mencari cara bagaimana mendapatkannya. Hal ini harus diwaspadai karena akan membentuk sikap egois dan kurang empati pada sesama.

II.2 Kesehatan Psikologis Di Kalangan Remaja

Kesehatan merupakan bagian terpenting pada seseorang, baik itu secara biologis atau pun secara psikologis. Kesehatan secara psikologis menyangkut beberapa hal seperti gangguan emosi, gangguan emosi ini berawal dari faktor luar dan dalam seseorang, mulai dari faktor lingkungan hingga faktor dari mental seseorang.

II.2.1 Gangguan Emosi/Perasaan

Perasaan atau emosi adalah reaksi spontan manusia yang bila tidak diikuti perilaku maka tidak dapat dinilai baik buruknya. Emosi atau perasaan yang menetap yang mewarnai persepsi seseorang terhadap dunia dan sekelilingnya. Perasaan dapat berupa emosi normal dapat pula perasaan positif (gembira, senang, bangga, cinta, kagum, gemibira dan lain lainnya) dan emosi negatif (takut, khawatir, curiga, cemas, dan lain-lain). (Maramis, 2009 : h.138)

Gangguan perasaan tersebut adalah:

- Depresi

Depresi dengan komponen psikologis, misalnya; rasa sedih, susah, rasa tak berguna, gagal, kehilangan, tak ada harapan, putus asa, penyesalan yang yang patologis. Ingatlah akan adanya depresi bila terdapat gangguan tidur, anorexia, tekanan darah dan nadi turun. Ada jenis depresi dengan penarikan diri dan ada pula dengan kegelisahan.

- Kecemasan

Kecemasan dapat dibedakan kecemasan (tidak jelas cemas terhadap apa) dari ketakutan (jelas atau tahu takut terhadap apa). Komponen psikologisnya dapat berupa khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa taka man, dan takut. Sedangkan komponen somatisnya berupa palpitasi, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah tinggi, dan lain-lain.

II.2.2 Sumber Stres Secara Psikologis

Semua organisme, termasuk manusia, dipacu oleh stres untuk berusaha lebih keras, tetapi pada semua ada batasnya. Tergantun pada daya tahan stres seseorang, masalahnya bukan menghilangkan atau menghindari *stressor*, tetapi bagaimana menghadapinya, yaitu membuat diri lebih tahan stres dengan mengembangkan cara-cara penyesuaian yang efektif. *Stressor* dapat meinbulkan beberapa keadaan yang dapat menjadi sumber stres, yaitu:

- Frustasi

Frustasi timbul bila ada aral melintang (*stressor*) antara manusia dengan tujuannya, ada frustasi yan timbul karena *stressor* dari luar, seperti bencana alam, kecelakaan, kematian orang tercinta, norma-norma, adat istiadat, dan lain-lain. Lalu ada frustasi yang berasal dari dalam seperti cacat secara jasmani atau kegagalan dalam usaha dan moral sehingga penilaian diri sendiri menjadi sangat tidak enak yang merupakan frustasi yang berhubungan dengan kebutuhan akan harga diri.

- Konflik

Konflik terjadi bila kita tidak memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Memilih yang satu berarti tidak tercapainya yang lain.

- Tekanan

Tekanan juga dapat menimbulkan masalah penyesuaian, walaupun kecil bila ditumpuk-tumpuk dan berlangsung lama dapat menimbulkan stress yang hebat. Tekanan, seperti juga frustasi dapat berasal dari dalam ataupun dari luar individu. (Maramis, 2009 : h.78)

Daya tahan akan stress pada setiap orang berbeda-beda, hal ini tergantung pada keadaan orang tersebut. Menurut teori, setiap orang dapat saja terganggu jiwanya, asal saja *stressor* itu cukup besar, cukup lama, cukup spesifik, bagaimana stabil pun kepribadian dan emosinya.

II.3 Terjadinya Insomnia

Terlarut hingga malam hari merupakan salah satu faktor umum terjadinya insomnia, faktor lain seperti faktor lingkungan pun mempengaruhi seseorang dalam terjadinya insomnia. Faktor dari dalam pun sangat mempengaruhi dalam terjadinya insomni, salah satunya adalah kecemasan berlebihan.

II.3.1 Definisi Insomnia

Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari 10 hari) mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun di tengah malam dan tidak dapat kembali tertidur. Seringkali penderita terbangun lebih cepat dari yang diinginkannya dan tidak dapat kembali tidur. Ada tiga jenis gangguan insomnia, yaitu; susah tidur (*sleep onset insomnia*), selalu terbangun di tengah malam (*sleep maintenance insomnia*), dan selalu bangun jauh lebih cepat dari yang diinginkan (*early awakening insomnia*). (Kaplan dan Saddock, 2009 : h.754)

Cukup banyak orang yang mengalami satu dari tiga jenis gangguan tidur ii, dalam penelitian dilaporkan bahwa di Amerika Serikat sekitar 15% dari total populasi mengalami gangguan insomnia yang cukup serius. Gangguan tidur insomnia merupakan gangguan yang belum serius jika dialami kurang dari sepuluh hari, untuk mengatasi gangguan ini dapat menggunakan teknik-teknik relaksasi dan pemrograman bawah sadar. Yang terpenting adalah harus dapat menjaga keseimbangan frekuensi gelombang otak agar sesering mungkin berada dalam kondisi relaks dan mediatif sehingga harus tidur tidak mengalami kesulitan untuk menurunkan gelombang otak ke frekuensi delta. (Longo, Dan, dkk, 2011 : h.424)

II.3.2 Klasifikasi Insomnia

Umumnya insomnia diklasifikasin menjadi dua jenis insomnia, yaitu:

- Insomnia Primer.

Insomnia primer ini mempunyai faktor penyebab yang jelas. insomnia atau susah tidur ini dapat mempengaruhi sekitar 3 dari 10 orang yang menderita insomnia. Pola tidur, kebiasaan sebelum tidur dan lingkungan tempat tidur seringkali menjadi penyebab dari jenis insomnia primer ini.

- Insomnia Sekunder

Insomnia sekunder biasanya terjadi akibat efek dari hal lain, misalnya kondisi medis. Masalah psikologi seperti perasaan bersedih, depresi dan dementia dapat menyebabkan terjadinya insomnia sekunder ini pada 5 dari 10 orang. Selain itu masalah fisik seperti penyakit arthritis, diabetes dan rasa nyeri juga dapat menyebabkan terjadinya insomnia sekunder ini dan biasanya mempengaruhi 1 dari 10 orang yang menderita insomnia atau susah tidur. Insomnia sekunder juga dapat disebabkan oleh efek samping dari obat-obatan yang diminum untuk suatu penyakit tertentu, penggunaan obat-obatan yang terlarang ataupun penyalahgunaan alkohol. Faktor ini dapat mempengaruhi 1-2 dari 10 orang yang menderita insomnia. (Maramis, 2009 : 401)

Secara internasional insomnia masuk dalam 3 sistem diagnostik yaitu *International Code of Diagnosis* (ICD) 10, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) IV dan *International Classification of Sleep Disorders* (ISD).

Dalam ICD 10, insomnia dibagi menjadi 2 yaitu:

- Organik
- Non organik:
  - *Dyssomnias* (gangguan pada lama, kualitas dan waktu tidur)
  - *Parasomnias* (ada episode abnormal yang muncul selama tidur seperti mimpu buruk, berjalan sambil tidur, dll)

Dalam ICD 10 tidak dibedakan antara insomnia primer atau sekunder. Insomnia disini adalah insomnia kronik yang sudah diderita paling sedikit 1 bulan dan sudah menyebabkan gangguan fungsi dan sosial. (Kaplan dan Sadok, 2007 : 24.2-6)

Dalam DSM IV, gangguan tidur (insomnia) dibagi menjadi 4 tipe yaitu:

- Gangguan tidur yang berkorelasi dengan gangguan mental lain
- Gangguan tidur yang disebabkan oleh kondisi medis umum
- Gangguan tidur yang diinduksi oleh bahan-bahan atau keadaan tertentu
- Gangguan tidur primer (gangguan tidur tidak berhubungan sama sekali dengan kondisi mental, penyakit, ataupun obat-obatan.) Gangguan ini menetap dan diderita minimal 1 bulan. (Kaplan dan Sadok 2007 : 24.2-7)

Berdasarkan *International Classification of Sleep Disordes* yang direvisi, insomnia diklasifikasikan menjadi:

- *Acute insomnia*
- *Psychophysiologic insomnia*
- *Paradoxical insomnia (sleep-state misperception)*
- *Idiopathic insomnia*
- *Insomnia due to mental disorder*
- *Inadequate sleep hygiene*
- *Behavioral insomnia of childhood*
- *Insomnia due to drug or substance*
- *Insomnia due to medical condition*
- *Insomnia not due to substance or known physiologic condition, unspecified (nonorganic)* (Kaplan dan Sadok 2007 : 24.2-5)

II.4 Pentingnya Tidur

Manusia menghabiskan sepertiga dari waktu hidupnya dengan tidur, tidur bukan saja karena kelelahan tetapi juga karena kebiasaan dan pola hidup. Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan

semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

II.4.1 Pola Perilaku Tidur

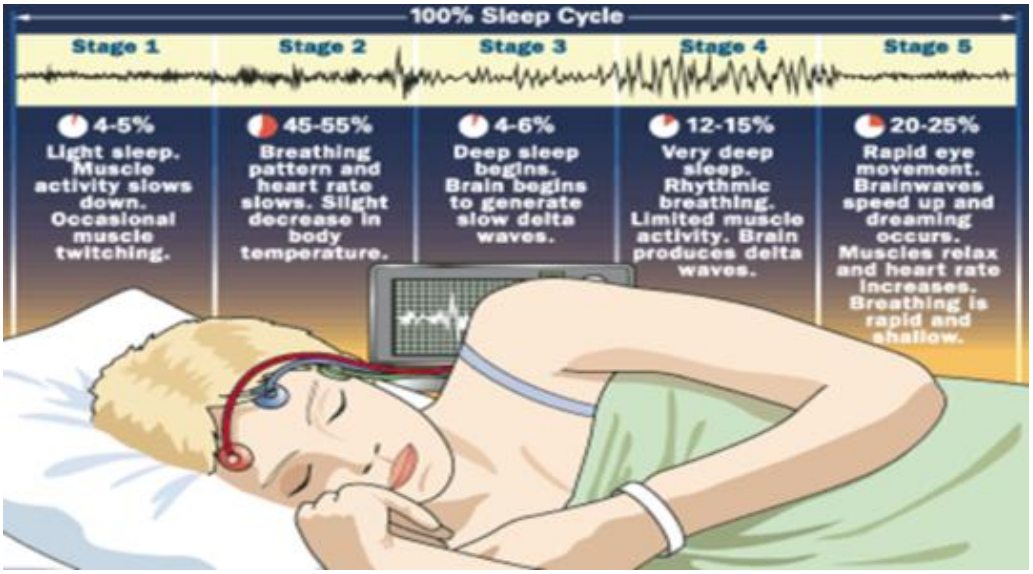
Tidur sering dimaknai sebagai pekerjaan yang sia-sia, tidur juga kerap dianggap hanya menghabiskan umur dengan percuma. Selanjutnya berkembang anggapan, semakin sedikit tidur dalam sehari semalam semakin baik. Semakin banyak terjaga untuk melakukan aktivitas di dunia yang semakin sibuk ini, semakin bagus. Sebagiannya disandarkan pada alasan produktivitas.

Saat tidur tubuh tidaklah berhenti bekerja, bahkan sebaliknya terus beraktivitas dengan intensitas yang hampir sama saat terjaga. Adapun yang membedakan hanyalah jenis aktivitasnya, menurut hasil survey dari mewawancari 10 orang remaja, 8 dari 10 orang remaja merasa sulit untuk tertidur pada malam hari dan hal ini mengindikasikan bahwa mereka mulai memiliki gejala insomnia. Mereka umumnya sulit untuk tertidur karena aktivitas yang berlebihan pada malam hari seperti membuka social media mereka sambil meminum kopi atau pun merokok.

Umumnya mereka merasakan kantuk pada pukul 2 – 3 malam, biasanya ini terjadi pada hari sabtu dan minggu yang di karenakan di akhir pekan. Mereka umumnya menghabiskan waktu pada malam hari dengan bercengkrama dengan teman sebayanya hingga larut malam. Namun pada saat rasa kantuknya mulai terasa mereka tertidur di luar waktu batas normal, melebihi 12 jam, seperti tertidur dari pukul 3 pagi hingga terbangun lebih dari jam 3 sore, lalu pada saat mereka terbangun mereka justru tidak merasa segar akan tetapi lebih merasa lemas dan sedikit ngantuk.

Hal ini diakibatkan oleh kelebihan aktivitas yang diterima otak dan tidak terkontrolnya waktu detoksinasi oleh tubuh yang terjadi di luar jadwal kerja tubuh pada saat tubuh bekerja pada waktu normal dan ideal. Mereka yang biasanya tetap

terjaga pada malam hari akhirnya mengalami insomnia atau penyakit susah tidur, akibatnya pola tidur mereka berubah drastis, asupan gizi yang kurang dengan meningkatnya asam lambung akibat meminum kopi secara berlebihan. Tubuh saat tidur, akan mengkoreksi ketidakseimbangan kimiawi tubuh, mempersiapkan berapa kadar gula darah yang tepat untuk hari berikutnya, memelihara fungsi memori, dan banyak hal lain lagi, bahkan sebagiannya belum dapat diungkap oleh para ahli.



Gambar II.1 Pola Tidur
Sumber: Kaplan & Saddock, 24.1

Penemuan *electroencephalograph* (EEG) memungkinkan para ilmuwan untuk mempelajari tidur dengan cara yang sebelumnya tidak mungkin. Selama tahun 1950, seorang mahasiswa Gradate bernama Eugene Aserinsky menggunakan alat ini untuk menemukan apa yang sekarang dikenal sebagai tidur REM. Penelitian lebih lanjut mengenai tidur manusia telah menemukan bahwa tidur berlangsung melalui serangkaian tahap di mana otak mengalami pola gelombang yang berbeda. (Guyton dan Hall 2011 : 721)

Ada dua jenis utama tidur:

a. *Non-Rapid Eye Movement* (NREM), juga dikenal sebagai tidur nyenyak.
b. *Rapid Eye Movement* (REM), juga dikenal sebagai tidur aktif atau tidur paradoks. (Guyton dan Hall 2011 : 721)

II.4.2 Fase Tidur

Selama fase awal tidur, orang masih relatif terjaga dan waspada. Otak menghasilkan apa yang dikenal sebagai gelombang *beta*, yang kecil dan cepat. Ketika otak mulai rileks dan melambat, gelombang *alpha* mulai diproduksi. Selama ini saat orang tidak cukup tidur, orang mungkin mengalami sensasi aneh dan sangat jelas dikenal sebagai halusinasi *hypnagogic*. Contoh umum fenomena ini termasuk merasa seperti jatuh atau mendengar seseorang memanggil nama seseorang.

Peristiwa lain yang sangat umum selama periode ini dikenal sebagai mioklonik. Jika ada yang pernah tiba-tiba kaget karena tampaknya tidak ada sesuatu yang mengganggu sama sekali, maka orang tersebut telah mengalami fenomena aneh ini. Walaupun mungkin tampak tidak biasa, ini *myoclonic* (tersentak) sebenarnya cukup umum. Dan berikut ini merupakan tahapan fase tidur:

a. Tahap 1

Tahap 1 adalah awal dari siklus tidur, dan merupakan tahap tidur relatif ringan. Tahap 1 dapat dianggap sebagai masa transisi antara terjaga dan tidur. Pada Tahap 1, otak menghasilkan amplitudo gelombang *high theta*. Periode tidur berlangsung hanya dalam waktu singkat (sekitar 5-10 menit). Jika anda membangunkan seseorang selama tahap ini, mereka mungkin mengatakan bahwa ia belum tertidur.

b. Tahap 2

Tahap 2 adalah tahap kedua dari tidur dan berlangsung selama sekitar 20 menit. Otak mulai menghasilkan semburan aktivitas gelombang otak berirama cepat yang dikenal sebagai tidur *spindle*. Suhu tubuh mulai menurun dan detak jantung mulai melambat.

c. Tahap 3

Dalam tahap ini, gelombang otak paling lambat yang dikenal sebagai gelombang delta mulai muncul. Tahap 3 adalah masa transisi antara tidur ringan dan tidur yang sangat dalam.

d. Tahap 4

Tahap 4 kadang-kadang disebut sebagai tidur delta karena gelombang otak delta terjadi pada tahap ini. Tahap 4 adalah tidur nyenyak yang berlangsung selama sekitar 30 menit. Mengompol dan tidur sambil berjalan paling mungkin terjadi pada akhir tahap 4 ini. (Kaplan & Saddock, 2007 : h.751)

Adalah penting untuk menyadari, bagaimanapun, tidur tidak selalu melalui tahapan ini secara berurutan. Tidur dimulai pada tahap 1 dan menuju ke tahap 2, 3 dan 4. Setelah tahap 4, mungkin kembali ke stadium 3 dan kemudian stadium 2 sebelum memasuki REM. Setelah REM selesai, tubuh biasanya kembali ke tahap 2. Siklus tidur melalui tahap ini sekitar empat atau lima kali sepanjang malam.

Rata-rata, orang bisa memasuki tahap REM ini membutuhkan waktu sekitar 90 menit setelah tertidur. Siklus pertama dari tidur REM mungkin berlangsung hanya waktu singkat, tetapi siklus lainnya menjadi lebih lama, dan tidur REM dapat juga bertahan hingga satu jam.

Selain itu, tidur yang cukup akan:

- Memelihara suasan hati (*mood*), daya ingat, dan konsentrasi tetap dalam keadaan normal.
- Mememlihara dan memperbaiki sistem kekebalan tubuh dan system syaraf.
- Memperbaiki sel-sel otak yang mengalami kekurangan energi atau ketidak seimbangan kimiawi setelah beraktivitas seharian.

Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan kantuk di siang hari, kurang bersemangat, kurang konsentrasi, mudah tersinggung dan produktifitas rendah. Selanjutnya, keadaan ini dapat mempengaruhi kemampuan interaksi social dan pengambilan keputusan.

Menurut *Sleep Foundation*, umumnya tidur yang cukup berkisar:

- 16 jam sehari bagi bayi di bawah usia 6 bulan.

- 10-14 jam sehari bagi anak usia 6 bulan – 3 tahun.
- 10 – 12 jam sehari untuk anak usia 3 – 6 tahun.
- 10 jam sehari untuk anak usia 6 – 9 tahun.
- 9 jam sehari untuk anak usia 9 tahun – 12 tahun dan usia remaja.
- 7 – 8 jam sehari untuk orang dewasa. (www.sleepfoundation.com)

Tubuh menjalankan fungsinya membuang racun secara alami, jika pada jam-jam ini tubuh masih beraktivitas, dan empedu pun akan semakin berat. Berikut ini jadwal kerja pembuangan racun dalam tubuh:

- Pukul 21.00 – 23.00, masa pembuangan zat-zat tidak berguna di bagian sistem antibodi (kelenjar getah bening). Selama durasi waktu ini seharusnya dilalui dengan suasana tenang atau mendengarkan musik.
- Pukul 23.00 – 01.00, masa untuk proses detoksinasi di bagian hati. Agar dapat berjalan lancar, harus dalam keadaan tertidur pulas.
- Pukul 01.00 – 03.00, proses detoksinasi di bagian empedu juga harus berlangsung dalam kondisi tidur.
- Pukul 03.00 – 05.00, proses detoksinasi di bagian paru-paru. Inilah sebabnya, penderita batuk akan mengalami batuk hebat saat dini hari, karena proses pembersihan kotoran telah mencapai saluran poernapasan, maka perlu minum obat batuk saat itu, agar tidak merintangi proses pembuangan kotoran secara alami.
- Pukul 24.00 – 04.00, sumsum tulang belakang memproduksi darah.
- Pukul 05.00 – 07.00, pembersihan di bagian usus besar, harus buang air.
- Pukul 07.00 – 09.00, waktu penyerapan gizi makanan bagi usus kecil. Karenanya, jangan melewatkan sarapan di pagi hari. (www.sleepfoundation.com)

Tidur terlalu malam dan bangun terlalu siang akan mengacaukan proses pembuangan zat-zat tidak berguna, oleh karena itulah tidurlah dengan nyenyak, jang terjaga di malam hari dan jangan sampai kesiangan.

II.5 Kampanye

Kampanye mampu memberikan manfaat yang sangat besar dalam penanggulangan suatu masalah, sebab kampanye merupakan salah satu jenis komunikasi masa yang mampu menyempaikan pesan secara sistematis untuk mencapai khalayak yang luas dan tersebar. Dalam menyampaikan strategi pesan yang tepat dan dilaksanakan dengan sungguh-sunguh maka pesan yang akan disampaikan bisa diterima dan dicerna dengan baik oleh target *audience* sehingga tujuan dari kampanye pun akan tercapai.

II.5.1 Definisi Kampanye

Kampanye pada prinsipnya merupakan suatu proses kegiatan komunikasi individu atau kelompok yang dilakukan secara terlembaga dan bertujuan untuk menciptakan suatu efek atau dampak tertentu. Rogers dan Storey (1987) mendefinisikan kampanye sebagai "serangkaian tindakan komunikasi yang terencana dengan tujuan untuk menciptakan efek tertentu pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu". (Venus, 2004: h.7).

Beberapa definisi lain yang sejalan dengan batasan yang disampaikan Rogers dan Storey diantaranya sebagai berikut :

- Pfau dan Parrot (1993)

Kampanye adalah suatu proses yang dirancang secara sadar, bertahap dan berkelanjutan yang dilaksanakan pada rentang waktu tertentu dengan tujuan mempengaruhi khalayak sasaran yang telah diterapkan.

- Leslie B. Snyder (Gudykunst & Mody, 2002).

Kampanye komunikasi adalah tindakan komunikasi yang terorganisasi yang diarahkan pada khalayak tertentu, pada periode waktu tertentu guna mencapai tujuan tertentu.

- Rajasundarman (1981).

Kampanye dapat diartikan sebagai pemanfaatan berbagai metode komunikasi yang berbeda secara terkoordinasi dalam periode waktu tertentu yang ditujukan untuk mengarahkan khalayak pada masalah tertentu berikut pemecahannya.

Merujuk pada definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan kampanye adalah sebuah tindakan doktet bertujuan mendapatkan pencapaian dukungan, usaha kampanye bisa dilakukan oleh peorangan atau sekelompok orang yang terorganisir untuk melakukan pencapaian suatu proses pengambilan keputusan di dalam suatu kelompok, kampanye biasa juga dilakukan guna memengaruhi, penghambatan, pembelokan pecapaian. Dalam sistem politik demokrasi, kampanye politis berdaya mengacu pada kampanye *elektoral* pencapaian dukungan, di mana wakil terpilih atau referenda diputuskan. Kampanye politis tindakan politik berupaya meliputi usaha terorganisir untuk mengubah kebijakan di dalam suatu institusi.

Kampanye juga memiliki ciri atau karakteristik yang lainnya, yaitu sumber yang jelas, yang menjadi penggagas, perancang, penyampai sekaligus penanggung jawab suatu produk kampanye (*campaign makers*), sehingga setiap individu yang menerima pesan kampanye dapat mengidentifikasi bahkan mengevaluasi kredibilitas sumber pesan tersebut setiap saat. Selain itu pesan-pesan kampanye juga terbuka untuk didiskusikan, bahkan gagasan-gagasan pokok yang melatarbelakangi diselengarakannya kampanye juga terbuka untuk dikritisi. Keterbukaan seperti ini dimungkinkan karena gagasan dan tujuan kampanye pada dasarnya mengandung kebaikan untuk publik.

Segala tindakan dalam kegiatan kampanye dilandasi oleh prinsip persuasi, yaitu mengajak dn mendorong public untuk menerima atau melakukan sesuatu yang dianjurkan atas dasar kesukarelaan. Dengan demikian kampanye pada prinsipnya adalah contoh tindakan persuasi secara nyata. Dalam ungkapan Perloff (1993) dikatakan "*Campaigns generally exemplify persuasion in action*". (Venus, 2004: h.7)

II.5.2 Jenis-jenis Kampanye

Kampanye memiliki beberapa jenis dan tingkatannya namun secara garis besar kampanye terdiri dari tiga jenis, yaitu:

- *Product Oriented Campaigns.*

  Kampanye yang berorientasi pada produk, umumnya terjadi di lingkungan bisnis, berorientasi komersial, seperti peluncuran produk baru. Kampanye ini biasanya sekaligus bermuatan kepentingan untuk membangun citra positif terhadap produk barang yang diperkenalkan ke publiknya. Contoh: Kampanye Bank BTN Go Public, Kampanye Telkom Flexi.
- *Candidate Oriented Campaigns.*

  Kampanye yg berorientasi pada kandidat, umumnya dimotivasi karena hasrat untuk kepentingan politik. Contoh : Kampanye Pemilu, Kampanye Penggalangan Dana bagi partai politik.
- *Ideologically or cause oriented campaigns.*

  Jenis kampanye yg berorientasi pada tujuan-tujuan yang bersifat khusus danseringkali berdimensi sosial. Atau Social Change Campaigns (Kotler), yakni kampanye yg ditujukan untuk menangani masalah-masalah sosial melalui perubahan sikap dan perilaku publik yg terkait. Contoh: Kampanye AIDS, Kampanye Menyusui dengan ASI, Keluarga Berencana dan Donor Darah. (Venus, 2004: h.10)

II.6 Analisa Masalah

Dari banyaknya faktor yang terjadi, mereka merasa kurang puas dengan kualitas tidur mereka yang dikarenakan tidur hanya 6 jam saja permalam. Pola tidur yang kurang ini banyak memiliki efek, seperti merasa pusing dan sakit kepala pada siang harinya serta merasa lelah dan kurangnya konsentrasi hingga faktor kematian akibat aktivitas pada otak dan tubuh yang berlebihan.

Tabel II.1 Triangulasi
Sumber: Data Pribadi

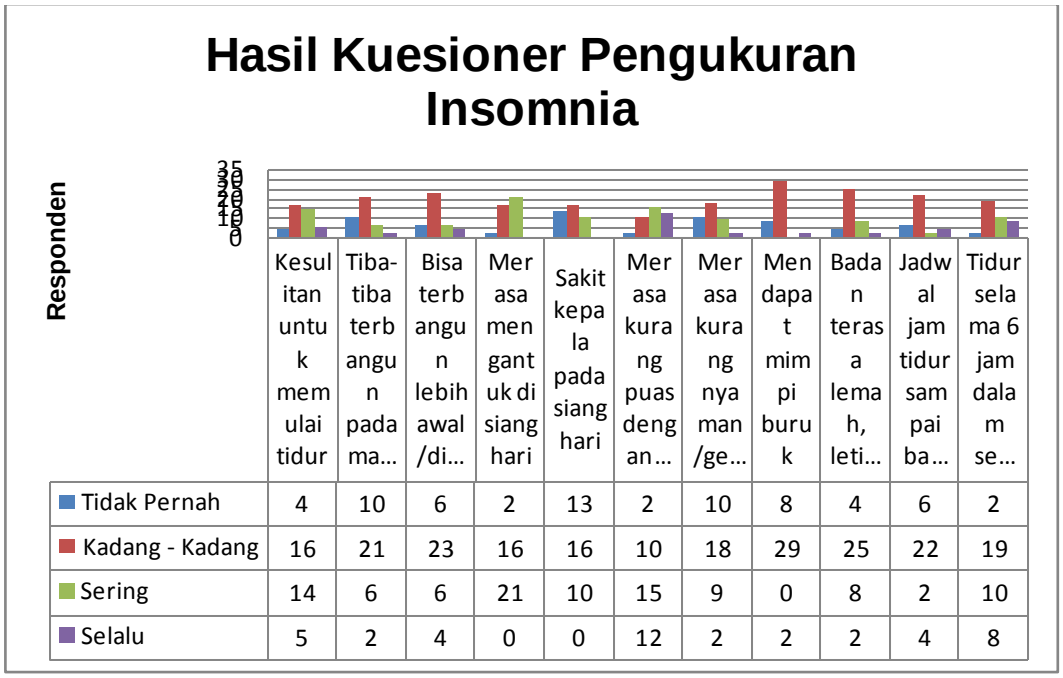
Kuesioner	**Wawancara**	**Observasi**

Dari hasil kuesioner dapat diambil kesimpulan bahwa kadang-kadang mereka sulit untuk tidur, dan terbangun pada malam hari serta kadang pula terbangun lebih awal pada dini hari. Namun mereka merasa sering mengantuk dan lelah seperti kurang bertenaga untuk menjalankan aktivitasnya pada siang harinya, dan terkadang pula mereka merasa sakit kepala pada siang harinya yan di akibatkan oleh aktivitas otak yang berlebihan. Hasil tersebut juga menyebutkan bahwa mereka sering merasa kurang dengan kualitas tidur mereka, dan terkadang pula mereka merasa gelisah pada saat tidur dan akhirnya	7 dari 10 responden mengatakan bahwa mereka merasa kadang-kadang susah untuk tidur di malam hari dan merasa bahwa sekalinya semua sudah berjalan dengan normal mereka tetap saja terbangun pada malam hari dan hasilnya mereka terjaga pada malam hari hingga pagi hari. Mereka beranggapan bahwa insomnia dan begadang adalah satu hal yang sama namun faktanya bahwa begadang merupakan kegiatan yang dapat memicu terjadinya insomnia. Anggapan lainnya adalah bahwa jika mereka begadang pada malam hari, mereka umumnya akan tidur pada sekitar pagi	Melalui pengamatan yang dilakukan kepada beberapa remaja yang ada di Kota Bandung, umumnya mereka memaksakan keadaan dan kondisi tubuh mereka pada waktu-waktu tertentu. Maksudnya adalah mereka memaksakan tubuh hingga diluar batas yang dikarenakan tekanan yang kurang dapat diatasi melalui manajemen waktu yang buruk. Hasilnya mereka terjaga pada malam hari demi melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan gaya tidak sehat seperti terjaga pada malam hari seperti mengerjakan tugas, berinteraksi dengan social medianya. Sayangnya kegiatan

terkena mimpi buruk pada saat tertidur. Jadwal jam tidurnya pun tidak beraturan dan akibatnya banyak yang kurang tidur 6 jam selama semalam.	menjelang dan tidur hingga sore hari bahkan malam hari, mereka menganggap bahwa kondisi ini dapat mengembalikan kulitas tidur mereka namun sayangnya itu tidak mengubah jadwal tubuh dalam mengeluarkan toksin. Mereka berkata bahwa semua itu karena tekanan akibat kekhawatiran yang berlebihan akibat tekanan secara psikologis, tenakan tersebut yang menjadi depresi kecil. Selain faktor psikologis, faktor non psikologis seperti penggunaan gadget yang berlebihan pun merupakan salah satu faktor penyebab mereka terjaga pada malam hari, ini di akibatkan dari gaya hidup yang tidak sehat, yang muncul karena perkembangan	tidak mengenal waktu itu makin berbahaya dengan konsumsi rokok dan kopi yang berlebihan. Ini dapat berakibat otak tetap terjaga, dan jantungkan makin berdebar akibat kandungan yang ada di dalam kopi. Salah satu kasus yang berkaitan dengan ini insomnia adalah meninggalnya seorang jurnalis akibat tidak tidur selama 2 hari yang didorong oleh penggunaan minuman suplemen agar beliau badannya tetap fresh dan pikiran tetap terkonsentrasi dengan pekerjaaan. Beliau mengalami gagal jantung setelah sebelumnya pingsan di rumahnya, orangtuanya mengatakan bahwa anaknya mengerjakan tugas dari kantornya karena mengejar tenggat waktu dalam tugas kantornya.

	zaman. Umumnya mereka menghabiskan waktu pada malam hari dengan gadget mereka dan sisanya karena kurangnya disiplin masalah waktu dalam mengatur pola tidur.	

Tabel II.2 Kuesioner
Sumber: Data Pribadi



Dari ketiga hasil tersebut dihasilkan bahwa banyak angggapan yang salah namun dibenarkan oleh mereka, mereka beranggapan bahwa begadang adalah insomnia namun faktanya begadang adalah salah satu kegiatan yang dapat memicu terjadinya insomnia, mereka begadang karena faktor psikologis dan non psikologis. Faktor psikologis tersebut adalah kecemasan dan kekhawatiran yang berakibat terjadinya depresi, depresi inilah yang mengakibatkan terjadinya insomnia. Faktor non psikologisnya adalah faktor gaya hidup yang tidak sehat, seperti penggunaan gadget yang berlebihan pada malam hari serta mengerjakan

kegiatan seperti mengerjakan tugas atau pekerjaan lainnya hingga larut malam bahkan hingga tidak tertidur semalaman.

Setelah disebutkannya hasil analisa yang di dapat, maka sintesa yang didapatkan mengenai permasalahan insomnia adalah insomnia tidak bisa disembuhkan begitu saja namun dapat dikurangi intensitas jumlah penderita melalui berbagai cara, seperti mengurangi kegiatan yang dapat menyebabkan insomnia, lalu belajar mengatur pola tidur yang baik dan benar seperti menjadwalkan tidur sesuai semestinya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari RSJ Cisarua, Bandung selama periode bulan Mei hingga November 2013, diperoleh 106 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksulusi. Sampel yang diperoleh ini terdiri dari 52 laki-laki (49%) dan 54 perempuan(51%).

Tabel II.3 Data statistik dari RSJ Cisarua, Bandung Periode Mei-November 2013
Sumber: RSJ Cisarua Bandung, 2013

Karakteristik	**Jumlah (106 Responden)**	**Persentase**
Jenis Kelamin		
Pria	52	49%
Wanita	54	51%
Usia		
Dibawah 20 tahun	59	56%
21 - 30 tahun	47	44%
Status		
Menikah	17	18%
Belum Menikah	89	82%
Status Sosial		
Bekerja	59	56%
Tidak Bekerja	47	44%

Lalu berdasarkan data pasien yang berobat ke Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) Cabang Bandung, ada kecenderungan jumlah pasien insomnia ini terus mengalami kenaikan setiap tahunnya. Hendro (2012) menjelaskan "Setiap tahun memang ada ratusan pasien yang konsultasi ke saya dengan keluhan susah tidur".

Menurut Hendro Riyanto, insomnia banyak dikeluhkan karena beberapa sebab antara lain selain psikologis, pekerjaan, rumah tangga, tuntutan hidup yang tinggi, juga beragamnya problematika kehidupan. Sedangkan pada usia lanjut, insomnia dialami karena perubahan pola hidup. Ada perubahan jam tidur sebab terkait dengan organ vital yang mengalami degenerasi karena usia. Karena insomnia di kalangan lansia dianggap wajar.

Tanda tanda insomnia bisa dilihat dari kesulitan mengawali tidur atau terbangun sampai 4 kali saat tidur dalam masa 6-8 jam tidur setiap malamnya. Jika insomnia sudah parah, penderita hanya bisa terlelap saat menjelang pagi sedangkan sepanjang malam akan terjaga. Insomnia ini harus segera ditangani, karena awalnya psikologis lama-lama bisa menjadi penyakit fisik sebab saat organ tubuh harus istirahat malam hari dipaksa terus bekerja karena insomnia.

II.7 Solusi Masalah

Berdasarkan analisa masalah, solusi yang tepat untuk mengurangi intensitas jumlah remaja yang terkena insomnia, maka akan dibuat informasi melalui kampanye sosial tentang cara mengurangi kegiatan yang akan menyebabkan terjadinya insomnia di kalangan remaja dengan menggunakan media yang menarik dan mudah dimengerti agar pesan yang disampaikan dapat membawa perubahan terhadapa perilaku khalayak sasaran.